

PRONTUARIO DI CURE NATUROPATICHE

Questo documento raccoglie l'elenco dei principali rimedi utilizzati nella naturopatia commerciale per la cura di disturbi e malattie. Il suo scopo è solo quello di fornire una documentazione di quanto la naturopatia tradizionale ha elaborato nel corso degli ultimi dieci anni per risolvere le alterazioni dello stato di salute, per cui le indicazioni terapeutiche possono essere utilizzate solo come informazione circa l'esistenza di cure alternative a quelle mediche, con l'avvertenza che spetta al medico, e non al naturopata, la loro prescrizione. Cure e rimedi sotto indicati non si fondano su sperimentazioni cliniche, e non hanno quindi valore scientifico né terapeutico. Solo con l'approvazione e sotto il controllo del medico, esse possono essere utilizzate per la cura di lievi affezioni o disturbi. I rimedi scritti in azzurro sono quelli che le case produttrici indicano come adatti ai bambini. Ringraziamo fin d'ora chiunque ci segnali eventuali inesattezze e aggiornamenti. Il Counselor naturopatico non prescrive rimedi, ma informa il cliente sulla loro esistenza e il loro fondamento scientifico e terapeutico, in modo che sia il cliente stesso a valutare l'opportunità di rivolgersi a cure mediche di tipo "naturale" considerando il fatto che, secondo il Counseling naturopatico, la maggior parte dei rimedi elencati, nelle dosi indicate dai produttori, sono praticamente inefficaci.

ACIDI GRASSI:

Omega 3 plus (Pegaso), olio di pesce Epa e Dha, acido lipoico, vit.E, 2x2 prima di pasti (40 capsule, 20,60 euro)

Efa Complex (Pegaso), borragine e pesce, 70% Epa e Dha, 20% Omega 6, 1x2 prima di pasti.

Trialgal (Named): solo dha da alghe non pesce. 1 al di.

Ribolio Junior (vegetal progress): 10-30 gocce al di sciolte nell'alimentazione abituale

TRIALGAL (Named): 18,80, 30 capsule, 1 al di., 224 mg di DHA 90 capsule

ACIDITA' GASTRICA e gas:

Pilorex (Bromatech): 2-4 al di, dopo i pasti

Sulfonil (Herboplanet): MSM 500 mg.+40 vit.C:1x4 al di con acqua, lontano dai pasti, meglio non alla sera.

ACIDOSI: artrite ecc. Vedi Sali minerali

Basenpulver (Pascoe), polvere, i cucchiaino da tè raso la sera prima di coricarsi

Basentabs: 100-200 compresse

Alkaflo (A.V.D.), polvere, un cucchiaino da tè raso la sera prima di coricarsi

Regoph (Pegaso): cartina +

Basenfit (Named): da due a sei al di

ACNE:

Programma di disintossicazione epatointestinale

Ridurre: carboidrati raffinati e concentrati, grassi e olii vegetali idrogenati o fritti, latte (per il contenuto di ormoni)

Assumere: fibra, usare sapone alla calendula

T.G.A. antioxidant (Solgar): 3 al di

Complesso B 50 (Solgar): 3 al di

Picocromo (Solgar): 100 tavolette, 1x3 ai pasti

Picozinco (Solgar): 100 tavolette, 1x2 ai pasti

Echinacea (Solgar): 1x3 ai pasti

ACNE ROSACEA:

Chiazze al centro del viso

Evitare: nervini, bevande calde, cibi piccanti, attenzione intolleranze

Assumere: Complesso B50, 1x2 (Attenzione a niacina)

AFTE: capsula aperta di enterelle

ALLERGIE

Cibi con reazione allergica immediata, in ordine decrescente: uova, pesce, crostacei, noci, noccioline.

Ritardata: latte, cioccolato, frumento, agrumi, coloranti

Dieta di eliminazione: vitello, pollo, patate, riso, banane, mele, crocifere, per sei giorni, poi reintrodurre un singolo alimento ogni due giorni.

CAPPADES (NAMED): 19,90, 20 bustine, 2 al di insieme prima di colazione con acqua. Preventivo una bustina.

Coturmix (ecol): 25,62 50 tavolette

Uovo di coturnice liofilizzato (Vegetal): 1 cucchiaino al mattino a digiuno e 1 prima di pranzo.

Intest (Pharmalife): 30 compresse + 30 perle

Eptallerg (Feis): 10, 30 gocce due volte al di

Ribes nigrum M.S.A.24 (herboplanet): 30x3

Quercitina Complex (Solgar): 2 capsule insieme a digiuno + probiotici+

Pinoflavo (Solgar) (OPC, antistaminico), 3 al di+

Ester C 1000(Solgar): 3 x3 ai pasti+
Sulfonil(Herboplanet): MSM 500 mg.+40 vit.C:1x4 al di con acqua,lontano dai pasti,meglio non alla sera.
Allersol(Herboplanet): MSM 500 mg+marrubio+ribes nigrum+acidophilus:2x3 al di
[Abc dophilus \(solgar\) polvere:mezzo cucchiaino in liquido non caldo](#)
[Lactoril \(Herboplanet\): 1 capsula al di anche versata in liquido \(lievito birra+ acidophilus\)](#)
[Ribolio Junior \(vegetal progress\): 10-30 gocce al di sciolte nell'alimentazione abituale](#)
Green Noni (Oti): 40 capsule da 125 mg.da 4 a 12 capsule al di
Ginkgo Biloba(Pharbenia):E.S.40 mg al di(no antiaggreganti)
Plant Enzymes(Natural Point): 2 capsule prima dei pasti
Vita Ribes (Oti), 60 capsule, 1 capsula sei volte al di, poi tre prima dei pasti
Oligogem 6 (Oti) Ribes Nigrum M.G., 60 gocce due volte al di
Neo Zym (Oti), 60 capsule, 2 capsule ai pasti e due fuori pasto
Pascalerg(Alumen)(Pascoe), omeo, 100 compresse,1 ogni 30 minuti/un'ora, fino a 12 al di.

Graminacee Otimix n° 1(Oti)

Urticacee “ 2

Alberi “ 3

Prevenzione: 15 gocce due volte la settimana per due mesi

Acuto: 15 gocce al giorno

RINITE ALLERGICA: otirin oti spray nasale, 2 ogni due ore

Greenwall (Oti) spray

ALOE VERA: polisaccaridi di peso molecolare sopra il milione di Dalton:

Aloe Vera polpa (Vividus): 1 lt.euro 28, o Drink(aromatizzata)

ALZHEIMER:

Ginkgo Biloba(Ecol): 1-2 tav. al di, oppure 30 gocce tre volte al di

The Guardians Advanced Antioxidant (Solgar), 2 capsule al di

Picozinco(Solgar):1x2 ai pasti

AMENORREA:

Ovagem: Ecol, gocce

Salviasol (Herboplanet): 5 gocce sulla lingua tre al di

Calendula Comp.HS 124 (Herboplanet): 30 gocce per tre

H.B.Agnocasto: 9 gocce al di

ANEMIA DA CARENZA DI B12: salsa di soia, miso,tempeh, spirulina

ANEMIA FERROPRIVA:

Consumare fegato di vitello(ferro,gruppo B e vit.A: attenzione, non più di 100 gr), verdure a foglia verde, albicocche e frutta secca, mandorle, agrumi e vit.C.

Evitare:nervini, crusca di grano e rosso d'uovo, antiacidi e integratori di calcio.

Tell (Ecol): 1-2 lontano dai pasti

Ferronam (named): 28 bustine 9 euro, in gravidanza: 2 al di dopo i pasti principali. O 1 al di

Fervin (Erbenobili): +

Anemivin (Erbe nobili): 30 gocce die volte al di, al mattino e al pomeriggio

Fitos ferro (Sangalli): flacone da 200 ml: 1 misurino da 10 ml prima di pranzo e 1 prima di cena. Durata 10 gg

Ferratone (Guna): 14 bustine, 1 al di a stomaco vuoto in spremuta d'arancia per due mesi

Glutazione, migliora l'utilizzazione e la biodisponibilità del ferro, con vit.C e rame.

Oligo Alfer Plus: 1 al di + Glutazione 50 Solgar, 30 cap., 1 al di, lontano dai pasti + vit. c

(Alimento B 50:1 a pasto+Ester C plus 1000: 1x3 ai pasti)

Spirulina-500(Phitomedicine): 4 g. ai pasti

ANORESSIA:

Picozinco(Solgar):1x2 ai pasti+Alimento B50(Solgar): 1 al mattino (multivitaminico e fitorodiola)

ANSIA:

New relax (Ecol): 1-2 tav. o 30 gocce per tre.

Eptamodul (Feis): 10, 30 gocce tre volte al di

Rytmopasc (Pascoe): da 5 a 60 gocce, induce al sonno, per donne.

Valeriana (Solgar): 3 al di, no gravidanza

Amino-relax: Solgar: 1 al di + Fito Withania, 1-2 ai pasti

Amino teanina (Solgar): non sonnolenza, effetto immediato, 1 a pasto.
Aximagnesio (Pegaso): 1x3 ai pasti
Neosericum (oti): (iperico, kava, schisandra, rodiola): 1x3, da abbinare a iperico per depressione
Fitosereny(Pegaso) 3 spruzzi per 3 lontano dai pasti, sublinguale.

ANTIBIOTICI:

Contemporaneamente: Axiboulardii(Pegaso): 1 capsula contemporaneamente all'antibiotico, dopo la terapia:
Enterodophilus10 (Pegaso): 2 capsule lontano dai pasti.
NATURALI: GSE BIOTIC: da 3 a 6 al dì (60 capsuline)
GSE BIOTIC BABY: sciroppo bevibile con misurino, da 1 x3 in su.
Mycys (Ecol): 4 tav. (1 ogni 6 ore) per 3 giorni, 3 tav. (1 ogni 8 ore) per i tre giorni successivi

ANTINFIAMMATORIO-ANTIDOLORIFICO-FEBBRIFUGO:

ULMASOL (Herboplanet): 60 compresse, (Artiglio, salice, spirea): 1-3 compresse 2-3 volte al dì. Dolore: 4 compresse insieme.
Ananas concentrato (Ecol): 2-3 tav. dopo i pasti

ANTIOSSIDANTI:

Ar-superox (Named), 30 compresse, 1 al dì, ACE, rame zinco, opc, carotenoidi.
Specifico protezione pelle:
Pervita complex (Pegaso), 1x3 ai pasti (30 capsule, 14,50) (Licopene, betacarotene, opc,C e E)+
Complex Blend E400(Solgar): 1x2 perle rotte sulla pelle
Aloe vera succo (Santiveri): 2 cucchiaini due tre volte al dì prima dei pasti e uso topico.
Green Noni (Oti): 40 capsule da 125 mg.da 4 a 12 capsule al dì

Per capillari e legami crociati:

FlavoC500(Solgar): 2 al dì ai pasti

ARROSSAMENTI CUTANEI: POPY (Ecol): olio mandorle dolci

ARTRITE, dolori osteoarticolari Vedi anche TRAUMI

Dolore:

ARPADOL (GLAUBER):1X3 stomaco pieno oppure

Artiglio del diavolo(Pharbenia):1 gr al dì a stomaco pieno oppure

TG1 capsule(Pegaso):2x3 lontano dai pasti

Harpagophitum composto (Forza): 50 ml, 50 gocce 3 volte al dì in poca acqua.

Oligo Msm Plus (Solgar), 90 tav., 2 al dì ai pasti

Sulfonil (Herboplanet): MSM 500 mg.+40 vit.C:1x4 al dì con acqua,lontano dai pasti,meglio non alla sera.

GLUCOSAMINA PROLINA COMPLEX(Solgar), 30 tav.2 al dì ai pasti (1000 mg)

VEGARTIDOL (Solgar): 3 al dì ai pasti

NeoArt (Oti) capsule 1x3 (condroitinsolfato 90 mg +glucos.160 mg + vit.C)

ZINAXIN (Named): 2 capsule al dì ai pasti con acqua (sei settimane), poi si può ridurre

Olio di lino+

Salix comp. (Herboplanet): Hs 114: 2 compresse due volte al dì

Nutri Shark tavolette(Natural Point): (si sciolgono in acqua).1x3, 30 minuti prima dei pasti

Bromelase 250 (Enzymatic): 1x3 prima o dopo

Azulin gel(Herboplanet):Msm+camomilla

Acu gel (Oti)

The Guardians Advanced Antioxidant (Solgar), 2 capsule al dì oppure Pinoflavo (Solgar)

Nodol (Esi) crema, 4 volte al dì, capsule(60) tre al dì

PC 28 (Cosval) gel 4 volte al dì, tavolette 3 al dì

Vita Olearia (Oti), 60 capsule, 3 capsule tre volte al dì, prima dei pasti.

Ivartritica (Vegetal progress), olio un cucchiaino al dì (circa 24 euro)

Vita squalo (Oti), 60 cap., 1-2, tre volte al dì, fino a scomparsa (cart.800 mg, glucosamina 700)

Fito Dol (Oti), pomata,

Aloe vera succo (Santiveri): 2 cucchiaini due tre volte al dì prima dei pasti e uso topico.

ARTRITE REUMATOIDE

Origine sconosciuta, probabilmente autoimmune: sicuramente i malati hanno alta permeabilità intestinale.

Dieta sana, molto pesce o olio di fegato di merluzzo, pochi grassi saturi

Pesce light(Solgar):60 perle(180 mg di EPA, test positivi con 1,8 gr), da 1 a 10 al dì

Bromelain 1000(Phitomedicine):30 tav.masticabili bromelina E.S.1000mg.:1x3 ai pasti

Sulfonil(Herboplanet): MSM 500 mg.+40 vit.C:1x4 al dì con acqua,lontano dai pasti,meglio non alla sera.

T.G.A. antioxidant

Allya (Pascoe), 20 o 100 compresse, 4 al dì, fino a scomparsa dei disturbi (Arpagofito 240 mg, attenzione gastrite), stomaco pieno oppure

Artiglio del diavolo(Pharbenia):1 gr al dì a stomaco pieno

Liquirizia(Pharbenia):E.S(50 capsule 300mg):.750 al dì:al mattino al risveglio e nel primo pomeriggio(attenzione alza pressione)

Ribolio Vegetal progress (GLA e acido alfa-linolenico) .4 cap. al dì, tre mesi

Quercetina Oti, capsule, 2 capsule, insieme, 1 volta al giorno.

Quercitina complex (Solgar), come sopra.

ARTROSI:

fase acuta:

dieta disintossicante(escludere solanacee: pomodori,peperoni,patate,melanzane),assumere liquidi e olio di lino. Ridurre grassi animali, eccesso proteine, zucchero, caffè, thè, coloranti..

Glucosamina solfato (Solgar): 1-2 tav.al dì ai pasti.

arpagofito, betulla, ribes nigrum, boswellia, omega 3 come antinfiammatori e analgesici.

Fitoboswellia Solgar, 1, 2 ai pasti

Nutri Shark tavolette(Natural Point): (si sciolgono in acqua).1x3, 30 minuti prima dei pasti

Bromelain 1000(Phitomedicine):30 tav.masticabili bromelina E.S.1000mg.:1x3 ai pasti

Sulfonil (Herboplanet),70 tav.: 1x4

Harpagophitum Composto hs 125 (Herboplanet): 50 g. x3 ai pasti

Linoil(Solgar): omega 3 e 6, da 2 a 4 ai pasti oppure olio di lino oppure

Ribolio Vegetal progress (GLA e acido alfa-linolenico) per artrite reumatoide.4 cap. al dì, tre mesi

The Guardians Advanced Antioxidant(Solgar): 1x2 ai pasti

Ester C plus 1000(Solgar): 1x3 ai pasti

Alimento VM2000 (Solgar):30 tav.,1x2 ai pasti

Cronigel (Oti)

Fase cronica:

normalizzare ph, riequilibrio flora, attività fisica, dieta come sopra. integrazione con Glucosamina solfato (Nieper 1500 mg , Solgar 1000-2000) e Chondroitin solfato per sintesi proteoglicani e collagene e antinfiammatori senza effetti collaterali dell'acido acetilsalicilico, omega 3 e 6

Vit. C: anti RL e riduce perdita cartilagine- vit E anti RL e antalgica e antinfiammatoria.vit D: migliora assorbimento calcio Selenio: sintesi proteoglicani cartilaginei, antiossidante, glutazione perossidasi.

LOMBALGIE, SCIATALGIE, NEURALGIE:

Ivartritica (Vegetal progress), olio un cucchiaino al dì (circa 24 euro)

PC 28 (Cosval) gel 4 volte al dì, tavolette 3 al dì

Azulin gel(Herboplanet):Msm+camomilla

- Olio di boragine Lesan-El Tour (acido gamma linolenico GLA, antinfiammatorio) Vegetal progress 2cap al dì, tre mesi
- Ribolio Vegetal progress (GLA e acido alfa-linolenico) per artrite reumatoide.4 cap. al dì, tre mesi
- Nodol crema e capsule (Esi): (msm, glucosamina, salice, artiglio del diavolo, aloe, arnica
Cervicale:Artiglio del diavolo T.M. 50 gg 3 volte al dì+Ribes Nigrum M.G. stessa dose in un dito d'acqua
Traumi: Arnica Montana 30 ch in monodose.
Lombalgie, sciatalgie: PC 28 (Cosval): tavolette e gel
Neuralgie: Ivartritica (Vegetal Progress: olio o perle 2 cucchiaini al dì lontano dai pasti
Lassità: silicio, Equisetio

ASMA: vedi allergie

Skudo res (Ecol): 2-4 tav. dopo i pasti, olii ess.

Pinoflavo (Solgar): 1x2 ai pasti

Green Noni (Oti): 40 capsule da 125 mg.da 4 a 12 capsule al dì

Bromelain 1000(Phitomedicine):30 tav.masticabili bromelina E.S.1000mg.:1x3 ai pasti

Probiotici

In caso di attacco tre caffè forti

MSM(Solgar)+Ester C plus 1000

Fitox 32(Oti),TM,60,120 gocce distribuite nella giornata

ATEROSCLEROSI: iperlipemie,

Ar-Lip (Named):30 compresse,policosanoli, 1 la sera a cena.

Fitolipo(Solgar):60 compresse,1x3 ai pasti(72 euro per 20 giorni)con Guggul,fibra di avena,isoflavoni
Pesce light super epa(Solgar): omega 3+vit.E, 1 al di ai pasti, poi
Linoil(Solgar): omega 3 e 6, da 2 a 4 ai pasti
Ester C plus 1000(Solgar): 1x3 ai pasti
Plant Enzymes(Natural Point): 2 capsule prima dei pasti

BAMBINI:

Pharmalife:

Ferro C: 1 cucchiaino prima dei due pasti.

Apis gola spray

Fitobalm gel balsamico. Spalmare sul petto

Fitobalm suffumigi:

Sonno bimbi: due cucchiaini la sera

Isilax bimbi: 1-2 cucchiaini al di lassativo

Gas bimbi concentrato fluido: due-tre cucchiaini la sera

Traumilla: gel lenitivo

Le erbe dell'arcobaleno: 7 gocce da 1 a 4 volte al di

Immudren: preparatorio, drenaggio e disintossicazione

Normosal: allergie, cute, anemia-astenia

Digestor: coliche

Pranavis: allergie e respiratorio

Golafort: tosse e otiti

Cosmoton: stress, iperagitazione

Calmonil: insonnia, paure, chinetosi

BETACAROTENE: 200.000 U.I.

BRUXISMO:

fitox 55(Oti)

BRONCHITE,tosse

Molti liquidi (centrifughe,tisane), pochi zuccheri semplici

Ace e drenaggio posturale (M.e Pizzorno pag.230)

Vedi immunostimolante

Tussiflorin (Pascoe), sciroppo 200 ml., 1-3 cucchiaini da thè,3-4 volte al di

CALCOLI BILIARI

Molta frutta,verdura e fibre (aumentano gli acidi biliari che rendono il colesterolo solubile nella bile, quindi in sospensione(gelificanti, psillio,pectina).Ridurre grassi e proteine animali, Vega, molta acqua, lecitina di soia

Dopo detossificazione(silimarina,colina,inositolo,tarassaco,carciofo,metionina:

SOIA: minerali e vit.B, ma molta fitina, che riduce assorbimento(va ben cotta).Mantiene in sospensione gli acidi biliari, impedendo che precipitino(calcoli biliari).

Biodepuroti (Oti), T.M, 1 o mezzo misurino in mezzo bicchiere d'acqua prima dei tre pasti principali.

Lecitina di soia

Complex blend E400(Solgar):2 al di ai pasti.

CALCOLI RENALI:

ossalati di calcio, acido urico e fosfati (ipercalcemia, troppo calcio passa per le urine per essere eliminato, troppa vit.D)

Dieta: frutta,verdura, fibre,crusca, pane e cereali integrali, molta acqua.

Ridurre: tè,cacao,spinaci,noci, poco latte,antiacidi e Malox

Magnesio e B6 e citrati sciolgono i depositi di ossalati e ne impediscono la formazione

Oligo mag citrato (Solgar): 2 al di ai pasti(raddoppiare inizialmente primo mese)

Alka flor (A.V.D): 1 cucchiaino la sera con acqua.

Bioclorella (Solgar): 4 al di ai pasti (clorofilla>vit.K>impedisce cristallizzazione ossalati)

Ace per metalli pesanti

Aloe Vera polpa (Vividus): 1lt.euro 28, o Drink(aromatizzata)

CANDIDA:

Di solito dopo antibiotici, pillola

EVITARE:antibiotici,zucchero raffinato, cereali raffinati, dolci,frutta zuccherina,alcool,aceto,lievito,fruttasecca,cibi con malto,pane,funghi,formaggi, semi,latte (lattosio) (alimenti lievitati e fermentati, aceto, salsa di soia)

PERMESSI: insalate e verdura fresca,yogurt,avena,riso,miglio e quinoa,pane azzimo, uova, pesce e carne,latte di soia, oleaginose

Caprilico plus (Solgar), 100 tav. 2 al di, prebiotico aumentando fino a aumento sintomi, poi ridurre.

Detossificazione epatica

Axiboulardi(Pegaso) ,12 o 30 capsule, da 1 a 3 a stomaco vuoto fino a miglioramento, a seguire

Candinorm(Pegaso), 40 capsule, 1 capsula da 1 a 3 volte al di, stomaco vuoto(Boulardii e acidophilus)

Enterelle+femelle: 1 al di di ciascuna

Alimento VM2000 (Solgar):30 tav.,1x2 ai pasti

Psillio e Biocolonic

GSE intimo tavolette: prima dei pasti: 3 prima settimana, poi 4 (2 alla sera) e poi 6 per quaranta giorni+

GSE Acidophilus: 1 al di a metà mattina

GSE intimo lavanda e detergente

Mycys (Ecol): 4 tav. (1 ogni 6 ore) per 3 giorni, 3 tav. (1 ogni 8 ore) per i tre giorni successivi

Duepi (Ecol): 1-3 tav. al mattino e nel primo pomeriggio

CAPELLI, UNGHIE FRAGILI:

Vita Miglio (Oti), 60 capsule, 2 capsule tre volte al di

Caduta:

Natural Hema (Solgar),3 al di ai pasti+

Lisina simplex(Solgar)1-2 lontano dai pasti

Golden Crin B+C(Solgar):1x2 ai pasti

CEFALEA:

Telibra (ecol): 50 gocce lontano dai pasti (salice rosso) +

Fitopartenio (Solgar): almeno un mese e mezzo. 60 capsule, almeno due al di.

Vita Amarella (Oti), 60 capsule, 1-2 capsule anche ogni 1-2 ore, o 4 capsule ai primi sintomi , da ripetere ogni tre ore.

Pinoflavo(Solgar) antistaminico: 1x2 ai pasti

Oligo-mag-plus(Solgar)(chelato con aminoacidi,100mg):100 tav, 4 al di ai pasti

CELIACHIA:

EVITARE: frumento,segale,orzo,farro,avena,miglio,grano saraceno,latte e latticini,carni e formaggi trattati,pasta,semolino,certi chewing gum,ripieni, dolci,fagioli e caffè istantanei,cibi ricchi in fibre non solubili.

PERMESSI: frutta e verdura fresca, riso e mais,pesce e carne biologica,controllo etichette(salsa di soia, amido modificato, gelati,minestre,birra,vino)

Psillio,amino glutammina (Solgar),1-2 al di lontano dai pasti, probiotici

Papaina: enzima proteolitico, in grado anche di digerire il glutine(1000 mg ai pasti)

Papaia e ananas (Natural Point): 2 tav.mastic.dopo ogni pasto (1 tav.30 mg di papaina)

CELLULITE:

Gel cellulite (Named), con citrus aurantium Controindicato per disturbi alla tiroide (fucus)

Fito Cell (Oti)crema,

Cell Diet (Named), 60 compresse, 2 al mattino e 2 alla sera lontano dai pasti, drenante e vaso protettivo

Neo-C-lulit 3 (Santiveri): 40 capsule, € 17, due al di lontano dai pasti con guggul

Pinoflavo(Solgar),fragilità capillare,riduce edemi e gonfiori, 1x2 ai pasti

Ananas E.S.Pharbenia:1 gr.al di, diviso nei due pasti ,30 minuti prima

Centella asiatica(pharbenia):E.S.titolato in derivati triterpenici:400 mg al di lontano dai pasti

Anziani:Ar-ginbi(Named):45 compresse, 3 al di

CICATRICI, FERITE, USTIONI:

calendula crema Santiveri

Amino-arginina (Solgar) 1,2 al di lontano dai pasti

Aloe vera succo (Santiveri): 2 cucchiaini due tre volte al di prima dei pasti e uso topico.

Nutri Shark tavolette(Natural Point): (si sciolgono in acqua).1x3, 30 minuti prima dei pasti

Sulfonil(Herboplanet): MSM 500 mg.+40 vit.C:1x4 al di con acqua,lontano dai pasti,meleglio non alla sera.

CISTI BENIGNE:

Ovagem (Ecol): gocce

Vita China(Oti): (propoli ,echinacea 100 mg): 60 capsule,1x3-5 al dì, fino a miglioramento
T.G.A.Antioxidant(Solgar): 1x2 ai pasti
Ester C plus 1000(Solgar), 1x3 ai pasti
Pesce light super Epa(Solgar) con vit.E: 1 ai pasti, poi
Linoil(Solgar):1x3 ai pasti

CISTITE:

Bere tre litri al giorno, no zuccheri semplici e carboidrati raffinati
Alimenti da eliminare: zuccheri semplici, latte e latticini, bevande e cibi confezionati, conservati, raffinati,caffè. Tè, alcolici
GSE Cystitis: 6 al dì prima dei pasti per 10 gg.Poi 3 per 20 giorni+
GSE acidophilus: 1 a metà mattina per un mese+
GSE intimo lavanda e detergente

Mycys (Ecol): 4 tav. (1 ogni 6 ore) per 3 giorni, 3 tav. (1 ogni 8 ore) per i tre giorni successivi

Duepi (Ecol): 1-3 tav. al mattino e nel primo pomeriggio

Ester C plus 1000: 1x3 ai pasti+

Ozovit + Candinorm(Pegaso)(Boulardiie acidophilus)1x3 a stomaco vuoto,fino a miglioramento(nelle forme recidivanti:1 al dì per una settimana al mese per tre mesi)

NeoUti (oti), 1 al mattino e 1 alla sera, lontano dai pasti con urine alcaline (Alkaflor), tisana camomilla, finocchio, menta,eucalipto,origano)+

Femelle(Bromatech):30 capsule lattobacilli:1x3 lontano dai pasti

Vita Robbia, (Oti), (uva ursina,echinacea,pilosella) 60 capsule, 2 capsule ogni tre ore con Basenpulver o Alkaflor.

ARBUTUS UNEDO (Ropagen Promopharma): 50 x3, soluzione idroalcolica, controindicata ulcera+

Arctostaphylos uva-ursi (Ropagen Promopharma): 50x2, contro gravidanza, allattamento, ulcera

CY.STO ((Ropagen Promopharma): (pilosella, uva ursina e arbutus unedo, 60x3 dopo i pasti con un cucchiaino di bicarbonato di sodio per alcalinizzare le urine e attivare l'arbutina.

Cistoplant 5 santiveri, 30 gocce per tre.

Mirtillo rosso concentrato Santiveri: tre cucchiaini al dì

COLESTEROLEMIA:

COLERIL (Herboplanet): caighua , monascus e cardo mariano: 1 dopo i due Pasti principali per tre mesi, o due la sera

Colestrinol (Solgar): 30 cps. 39 euro, 1 al dì, due all'inizio.

lecitina di soia (almeno 20% di fosfatidilcolina), Orotato di magnesio (1 gr. al dì)

.Ribolio 50 capsule (Vegetal progress) 4-8 capsule al dì (omega 6: 60%, omega 3: 16%).

Cholest Aid(Phitomedicine)30 tav.da 600 mg.euro 19, 2 tav al dì(monascus purpureus per almeno 8 settimane.

Cyclasol(Herboplanet):tav.2x3 dopo i pasti per 12 settimane(caigua)

Efa 3 capsule (Oti), epa+dha, 2 al dì ai pasti,

oppure Pesce light (solgar), 60 cap., 1 al dì.

Omega 3 plus (Pegaso). 2x2 ai pasti, (40 capsule)poi Efa complex, 1x2 prima dei pasti

Colasitrol (Pegaso), 1x3 ai pasti (guggul,carciofo, cromo, vit.C), 40 compresse

Vita Carciofo (Oti), 60 capsule, tre a colazione e tre a cena(Ispagul, carciofo, guggul)

Neo T (Oti), capsule, 2 tre volte al dì prima dei pasti (lipasi, cromo, guggul 75 mg)

Fitolipo(Solgar):60 tav.Euro 72,30, 1x3 ai pasti(Guggul 600 mg)

Plant Enzymes(Natural Point): 2 capsule prima dei pasti

Kogi (Bromatech): da 2 a 4 ai pasti

Caihua Inkhas : 2 x3 per tre mesi, poi mantenimento con Calip 12, 1x2 ai pasti (No gravidanza)

Coleril (herboplanet): 2 al dì dopo i pasti

COLITE: Ozovit + GSE cleaner (2 buste per 20 gg+ 1 busta per altri 20)+

GSE gax: 2 compresse dopo i pasti principali

COLON IRRITABILE:

Controllare Candida: (Axiboulardi, Candinorm Pegaso)

con stipsi:

EVITARE:cibi intolleranti,raffinati,zucchero, alcool,fritture

PERMESSI:fibre solubili e non (crusca,psillio,avena), molta acqua non gasata, frutta con buccia lontano dai pasti, verdura,cibi integrali

COLOPLANT 1 stagioni fredde, 2 stagioni calde, 30 gocce in poca acqua al bisogno

Biocolonic (Pegaso), prebiotici 2 cucchiaini da tè in mezzo bicchiere d'acqua, due volte al dì, 15 minuti prima dei pasti

Dima One Plus (Solgar): fibra di avena, 2 prima dei pasti

Psillio

Vita Anice (Oti), 60 capsule, 1-2 capsule, tre volte al dì, 15 minuti prima dei pasti, anche periodi lunghi.

Probiotici(Acronelle) e prebiotici, psillio,aminoglutammina

Con diarrea:

EVITARE: cibi intolleranti, latte,fibre(crusca),tè,caffè,formaggi piccanti speziati e salati, zucchero, alcool

PERMESSI:yogurt(non frutta),frutta senza buccia meglio spremuta,verdura, fibre gelificanti

Biocolonic (Pegaso), prebiotici) 2 cucchiaini da tè in mezzo bicchiere d'acqua, due volte al dì, 15 minuti prima dei pasti

Dima One Plus (Solgar): fibra di avena, 2 prima dei pasti

Probiotici(Acronelle)

Aminoglutammina

Pesce light super epa (Solgar): 1 al dì ai pasti

Tisana di menta piperita,camomilla,valeriana,melissa.

Colicomp (Ecol): 1-3 tav. dopo i pasti principali

Fico gemme (Ecol): 30 gocce 3 volte al dì

COLON IRRITABILE, CROHN, COLITE ULCEROSA:

Verificare ferritina, e reintegrare con

Natural Hema(Solgar), 3 al dì ai pasti, solo se non c'è infezione intestinale

EVITARE: lattosio,se intolleranti,fibra insolubile(crusca,bucce),verdure crude,carne rossa e grassi,frutta secca,tè,caffè,bevande gassate,alcool,frumento,formaggi salati e fermentati,salse, sigarette

PERMESSI: frutta sbucciata lontano dai pasti,pesci di acque fredde,formaggi molli e non fermentati,yogurt magro

Acronelle (Bromatech): 1 capsula dopo ogni pasto per almeno 15 giorni.(Lactobacillus Salivarius e Acidophilus), gastroresistenti(acidofili), resistono ad antibiotici, alta adesività; ripristino integrità e funzionalità delle mucose

Quercitina Complex(Solgar,2 capsule insieme una volta al dì

Omega 3 plus (Pegaso):2x2 prima dei pasti

Multi II cap(Solgar) multivitaminico-minerale con enzimi:1x2 ai pasti

T.G.A.Antioxidant(Solgar):1x2 ai pasti

Picozinco(Solgar): 100 tavolette,1x2 ai pasti

Pesce light super epa (Solgar): 1 al dì ai pasti

Aloe vera succo (Santiveri): 2 cucchiari due tre volte al dì prima dei pasti

Antidolorifico: Finocchio(Pharbenia)E.S.:1 gr al dì, 500 mg prima dei due pasti

Antinfiammatorio: **Boswellia serrata (Pharbenia)E.S.:**600 al dì a stomaco pieno

CONTRATTURE MUSCOLARI:

Azulin gel(Herboplanet):Msm+camomilla

Tea tree Oil lotion Vividus 50 ml.€11,50

CONTUSIONI ematomi: Arnica crema Santiveri antinfiammatorio

Sinergia 23 (Oti), olio da massaggio

CRAMPI MUSCOLARI:

Basenpulver(Pascoe): 1 cucchiaino la sera+

Cal-mag-rock(Solgar):1x3 ai pasti

Sulfonil(Herboplanet): MSM 500 mg.+40 vit.C:1x4 al dì con acqua,lontano dai pasti,meglio non alla sera.

Oligo MGK aspartato (solgar): 1 mattino, 2 a pranzo e due la sera

CREME:

Biocrema (Bema):

Arnica: traumi, contusioni, distorsioni, strappi, torcicollo, antireumatico

Calendula: emorroidi, acne, ferite, [pelle bimbo](#)

Ippocastano: gonfiore, circolazione venosa

Aloe: punture insetti, dermatiti, pelli secche

Propoli: psoriasi, eczemi

Candida, cistite

Melprotect propolis vaginal gel (Named): 7 tubi monodose

Melprotect propolis lotion (Named)

CUORE disturbi cardiaci

Oligo-mag-plus(Solgar),magnesio chelato,4 al dì ai pasti+

Amino Taurina 500(Solgar),per aritmie,migliora scambio potassio magnesio.1x2 lontano dai pasti(no ulcere e Aspirina)

Amino Carnitina 500(Solgar),energia al cuore per la contrazione,riduce lipidi,,1x2 lontano dai pasti(No diabete)

Biancospino(Ecol): 2-4 tav. al giorno, pom. e sera, oppure 30 gocce 3 volte al dì

Olio di germe di grano (Ecol): 2-4 cucchiaini-cucchiaini al dì secondo l'età

Olio di germe di grano concentrato (Ecol): 2-6 tav. al dì

Mantenimento:

Fitoheart(Solgar)(taurina,carnicina,Q10),1x3 ai pasti

Rytmopasc (pascoe) da 5 a 30 gocce per ansia

DECONGESTIONANTE NASALE:

Fito Rin (Oti), spray

Otirin Spray nasale, omeopatico

DENTI:

Denty (Ecol): frizionare

DEPRESSIONE:

Attività fisica, no caffè,fumo.

Neo Sericum (Oti), capsule, 1 tre volte al dì (iperico, schisandra, rodiola)

Fitorodiola(Solgar):1x3 ai pasti

Dima-magnum-mag-plus(Solgar):1x3 ai pasti

Se non ipertiroidei e ipertesi:

Amino-tirosina(Solgar): 1x2 al dì

Se accompagnata da astenia:

EsterCplus 1000(Solgar):1x3 ai pasti

Alimento Bicinquanta(Solgar): 1 al dì ai pasti

DERMATITE, psoriasi, acne

1°: detossicazione epatica

2°: probiotici+ Sulfonil(Herboplanet): MSM 500 mg.+40 vit.C:1x4 al dì con acqua,lontano dai pasti,meglio non alla sera.

Ovix crema (Guna)

Azulin **gel**(Herboplanet):Msm+camomilla

Alimento B50(Solgar):2 al dì ai pasti

Green Noni (Oti): 40 capsule da 125 mg.da 4 a 12 capsule al dì

Abc dophilus (solgar) polvere:mezzo cucchiaino in liquido non caldo

Vita Bardana (Oti), 60 capsule, 1 capsula tre volte al dì, prima dei pasti, per tre, quattro mesi, due volte l'anno.

Efa 6 (Oti), capsule, 2 tre volte al dì per sei settimane a stomaco pieno

DERMATOSI umide,pruriginose, eczemi umidi, prurito

Viola Tricolor Similiaplex(Pascoe), 10-15 gocce tre volte al dì

IRRITAZIONI ECZEMI:

Azulin gel(Herboplanet):Msm+camomilla

Fito Cutis (Oti), **pomata**

Tea tree oil(Vividus)

ERITEMI:

Pinoflavo: 1x2 ai pasti

Pervita complex (Pegaso), 1x3 ai pasti (30 capsule, 14,50) (Licopene, betacarotene, opc,C e E)+

Complex Blend E400(Solgar): 1x2 perle rotte sulla pelle

DETOSSIFICAZIONE EPATICA:

Leber-Galle-Tee (Salus):

Hepar Pasc: 100 mg di silimarina: 20 o 60 compresse: 1 compressa 2-4 volte al dì

SINTESI: magnesio e B6 (Magnes plex o Dima magnum mag plus Solgar)

Glutazione (Glutazione 50 Solgar)+vit.C (Advanced Solgar, almeno 4 capsule, dà 50 mg. di Glutazione+12 mg di B6+1000 mg. vit.C+Zinco, Taurina 100 mg. 80 mg di Magnesio) oppure, dopo,

Earth source Solgar(vit.C, magnesio e B6, molibdeno, zinco, colina e Inositolo, 5 mg di Glutazione)

integrati con metionina (Dima Hepa Solgar)+silimarina (Fitomariano Solgar e.s.80%,140 mg., dare 3 capsule)

Metionina: Dima Hepa Solgar: 3 tavolette al dì, danno 1000 mg. di Metionina + Colina e inositolo

Programma Solgar: Fitoepa: 50 caps. 3 al dì (fosfatidilcolina, tarassaco,cardomariano(80 mg di silimarina,dose minima per 3 volte, in alternativa Fitomariano, 60 caps. 140 mg)+**Dima Hepa:** 50 tav. 3 al dì (colina. Inositolo,metionina)+**Dima Magnum Mag plus** (magnesio e B6, sostituito da **oti Met 70** capsule € 37, con metionina, magnesio e B6): 3 al dì, +**Glutazione 50**, 30 caps. 1 al dì, +**Advanced**, 2 al dì +**fibre**.

Programma standard:

(PRIMA SEDUTA) Ozovit 6-7 giorni+ Axiboulardi(12 capsule) 1 al dì+ psillio

(SECONDA SEDUTA) Axidophilus 60 capsule 2 al dì (30 giorni)+

Fitomariano(60 capsule) 3 al dì (20 giorni)+Fitoepea(50 capsule) 3 al dì (16 giorni)= totale 36 giorni (in mancanza 2 flaconi di uno o dell'altro)+

Dima Hepa (50 capsule) 3 al dì 16 giorni 2 flaconi = totale 32 giorni(in mancanza Oti met (70 capsule) 3 al dì= 23 giorni, oppure Colestolo Natural Point,colina,inositolo,metionina, 3 al dì ai pasti+

Glutazione 50 (30 capsule) 1 al dì= totale 30 giorni

(TERZA SEDUTA) continuare con Advanced 2 al dì+Biocolonic+Aximagnesio+Psillio+Lecitina di soia

Depurativo fegato:

Tarassaco(Pharbenia):E.S.750mg al dì,lontano dai pasti(aumenta la produzione di bile, per diete ricche di grassi(due mesi,tre settimane di pausa+ altri due mesi

DETOSSIFICAZIONE INTESTINALE: Perossido di magnesio 6-7 giorni a dosaggio crescente (1, 1-1,1-2,2-2,2-3,3-3) Ozovit oppure disinfezione intestinale con OE origano o timo o chiodi di garofano diluiti al 3% in TM di propoli, 15-20 gocce due volte al dì, o Rame oligoelemento

Puronet (Bromatech): 1 busta a pranzo e 1 a cena con bevanda dolce o amara, per cinque giorni.

5D Depuradren (benefit): 2 misurini in un litro d'acqua.

DETOSSIFICAZIONE METALLI PESANTI:

MQT (Metal Quick Test)(Named): zinco, piombo, rame,€ 9,90.

Oti Cist (Oti), 70 capsule,4 tre volte al dì ai pasti

del sistema nervoso:

Ar-ginbi (Named),45 compresse, 3 al dì.Scavenger RL e pulitore da metalli pesanti.(40 mg+C e bioflavo)

Ar-Chela(Named),30 compresse,1x2 ai pasti(Klamath,lipoico,glutazione,MSM)

Fitoginkgo(Solgar),60 compresse, 3 al dì ai pasti(60 mg)

Sulfonil(Herboplanet): MSM 500 mg.+40 vit.C:1x4 al dì con acqua,lontano dai pasti,meglio non alla sera(supera la barriera ematoencefalica)

DETOSSIFICAZIONE RENALE: taurina 500 mg 2 volte al dì (elimina il sodio come il litio, sintesi Gaba, forma la bile -> detossificante epatico), Potassio per crampi, spasmi e acidosi

DETOSSIFICAZIONE EPATORENALE: Ornitina 1-5 gr e Arginina 2-10 gr. (trasformano ammoniaca in urea eliminata dai reni), glutammina 500 mg. 2 al dì, la sera. Consigliabile sempre la B6.

Sulfonil(Herboplanet): MSM 500 mg.+40 vit.C:1x4 al dì con acqua,lontano dai pasti,meglio non alla sera.

DIABETE:

carboidrati complessi ,legumi,fibra,cipolle,aglio

Neogluco (Oti): 1x3 prima dei pasti, per diabete non dipendente

T.G.A.antioxidant(Solgar): 1x2 ai pasti+Picocromo(Solgar):100 tavolette,1x2 ai pasti

Lipomag(Solgar):1x2 ai pasti

Complex Blend E400: 1 al dì a pasto

vit.E non oltre 400 UI

Green Noni (Oti): 40 capsule da 125 mg.da 4 a 12 capsule al dì

Sulfonil(Herboplanet): MSM 500 mg.+40 vit.C:1x4 al dì con acqua,lontano dai pasti,meglio non alla sera(zolfo componente dell'insulina).

Biocolonic (Pegaso), prebiotici) 2 cucchiaini da tè in mezzo bicchiere d'acqua, due volte al dì, 15 minuti prima dei pasti

Dima One Plus (Solgar): fibra di avena, 2 prima dei pasti

Spirulina-500 (Phitomedicine):6-9 compresse ai pasti(contiene carboidrati utilizzabili immediatamente senza insulina e cromo

DIARREA:

EVITARE:temporaneamente cibi solidi,latticini,tè,caffè,bibite,cibi intolleranti

PERMESSI: yogurt,se tollerato,acqua,succhi diluiti,tisane e succhi di limone

Acuta:

Enterodophilus(pegaso): 1° giorno 8 capsule, 2° 6, 3°4, 4° 2 fino a miglioramento

Profilassi da viaggio: 1 al dì da 7 giorni prima a sette giorni dopo.

Mirtillo (Ecol): 30 gocce tre volte al dì (analcolico)

Psillio

Probiotici

Neo T (Oti), capsule, 2 tre volte al dì prima dei pasti (lipasi, cromo, guggul 75 mg)

Fitolipo(Solgar):60 tav. Euro 72,30, 1x3 ai pasti (Guggul 600 mg)

Cronica o da intolleranze:

[Ribolio Junior \(vegetal progress\): 10-30 gocce al dì sciolte nell'alimentazione abituale](#)

[Abc dophilus \(solgar\) polvere:mezzo cucchiaino in liquido non caldo](#)

DIETA: stretta con aminoacidi : Aminopril (Named), 50 buste o 100 compresse(1 bustina=5 compresse).

Aminoform 1000(Pegaso): 6 capsule insieme a frutta (750 g) in uno dei tre pasti

Aktiv (Natural point) € 33 31 porzioni, da lasciare in latte o succo per dieci minuti

DIGESTIONE LENTA E DIFFICILE:

Multi II cap(Solgar) multivitaminico-minerale con enzimi:1x2 ai pasti

Plant Enzymes(Natural Point): 2 capsule prima dei pasti

Bromelain 1000(Phitomedicine):30 tav.masticabili bromelina E.S.1000mg.:1x2 ai pasti

Eupankreat Named): 2 gialle prima e due rosse dopo i pasti. Fare profilassi, non solo acuti

Enzitime (Pegaso). 1 dopo i pasti

DISBIOSI:

Enterelle: 2 capsule a colazione, 2 a pranzo e 2 a cena per 6 giorni

Poi Bifiselle. 2+2+2 per 2 giorni, poi magnesio supremo, poi

Ramnoselle al mattino e

Bifiselle la sera

Con meteorismo:

Adomelle: 2+2+2 primo giorno.

Poi 2+2 per sei giorni

Probionam (Named): 10 bustine orosolubili, 1 al dì

Flora (Promopharma) 30 capsule lontano dai pasti

Flora bimbi sopra 3 anni, 10 bustine , 1 al dì lontano dai pasti

Alkaflor (A.V.D.), polvere, un cucchiaino da tè raso la sera prima di coricarsi

Ozovit (Pascoe), polvere 100 g, 1 misurino al dì, aumentando di uno la dose al giorno per una settimana. Sospendere in caso di forte diarrea.

CLEANER GSE 1 busta al mattino, o una al mattino e una la sera in un bicchier d'acqua seguito da un altro bicchier d'acqua

Bioflor(Solgar): 60 cap., da 1 a 3 al dì, lontano dai pasti (contiene prebiotici, pectina)

Da diarrea o dopo antibiotici:

EnteroDophilus(Pegaso), 15, 40 ,90 capsule, da 1 a 2 al dì a stomaco vuoto(10 miliardi, con Rhamnosus).Conservare in frigo

Axiboulardi (Pegaso), 12,30 capsule, 1 al dì a stomaco vuoto

Enterelle (Bromatech): 1 ogni tre giorni per intestino regolare

1 a pasto per diarrea (viaggi, cibi esotici)

1 al dì+ 1 di Femelle per Candida

[Abc dophilus \(solgar\) polvere:mezzo cucchiaino in liquido non caldo](#)

[Ribolio Junior \(vegetal progress\): 10-30 gocce al dì sciolte nell'alimentazione abituale](#)

Da stipsi o meteorismo:

Axidophilus (Pegaso), 30,60 capsule da 1 a 2 al dì a stomaco vuoto(3 miliardi).Conservare in frigo

Neoflor(Oti): capsule,2-3 al dì, qualche minuto prima dei pasti (con prebiotici ed enzimi)

Biocolonic (Pegaso), prebiotici) 2 cucchiaini da tè in mezzo bicchiere d'acqua, due volte al dì, 15 minuti prima dei pasti

Bifiselle(Bromatech): 3 capsule al dì (digiuno,ileo, inizio colon): disintossica da prodotti azotati della degradazione proteica (batteri proteolitici) e meteorismo, gonfiore da microrganismi gasogeni.

Ramnoselle Malt (Bromatech): 3 capsule al dì, DOPO i pasti (lactobacillus casei, gastroresistente) specie per colon.

Finocchio(Pharbenia)E.S.:1 gr al dì, 500 mg prima dei due pasti

GSE gax: 2 compresse dopo i pasti principali

Cronica o da intolleranze:

[Ribolio Junior \(vegetal progress\): 10-30 gocce al dì sciolte nell'alimentazione abituale](#)

Dopo probiotici purificare il sangue con Bardana Composta (F.V.), 40 x 3.

PROTOCOLLO OTI:

Fase 1:pulizia, drenaggio,

Neobioxi (15 buste, ad esaurimento) la sera prima di coricarsi (aumentare a 2 buste dopo una settimana)

Fase 2:

Biodepuroti: 1 misurino due volte al dì con abbondante acqua+

Neoflor: 2 capsule al mattino e 2 alla sera

Colodren: 1 capsula a pranzo e 1 a cena

DISBIOSI BROMATECH:

GENERICA: 1 bifiselle al mattino e 1 ramnoselle la sera

STITICHEZZA, COLON IRRITABILE: ramnoselle 1+1 ai pasti

Aerofagia, gonfiore, pesantezza postprandiale: bifiselle 1+1 ai pasti

Intolleranze, muco: acronelle: 1+1 ai pasti

Iperacidità, ulcera, ripristino mucosa: Pilorex 2-3 al dì

Diarrea o dopo antibiotici: enterelle 1+1 ai pasti

Flora vaginale: femelle 1+1

Spazzacamino e sazietà: xantonet 2+2 prima dei pasti, deglutire o masticare

DISINTOSSICAZIONE:

drenasol (Herboplanet): 200 ml. 30-50 gocce 2-3 volte al dì, 15 minuti prima dei pasti

DISINTOSSICAZIONE E DIPENDENZA DA FUMO, DROGHE:

Green Noni (Oti): 40 capsule da 125 mg. da 4 a 12 capsule al dì

DISLIPIDEMIE: Sindrome x, diabete, obesità vedi colesterolemia

Neo T (Oti), capsule, 2 tre volte al dì prima dei pasti (lipasi, cromo, guggul 75 mg)

Fitolipo (Solgar): 60 tav. Euro 72,30, 1x3 ai pasti (Guggul 600 mg)

Plant Enzymes (Natural Point): 2 capsule prima dei pasti

DISMENORREA: vedi amenorrea

DISTORSIONI: Artrum B (Santiveri) balsamo freddo

DIURETICI: litio orotato 50 mg, potassio orotato 2gr (di cui potassio 10%), per soggetti demineralizzati piante diuretiche remineralizzanti (equiseto, ortica), per carbonici Pilosella, Frassino. Vitamina C almeno 2-3 gr.

Duepi (Ecol): 1-3 tav. al mattino e nel primo pomeriggio

Vedi ritenzione idrica.

DIVERTICOLITE:

EVITARE: cibi raffinati, latte e latticini, tè, caffè e bibite, dolci, sorbitolo, mannitolo e xylitolo, noci, frumento, carni rosse, cibi con semi (fragole, kiwi)

PERMESSI: verdure a vapore, frutta fresca e cotta, pesce fresco, fibre

Probiotici

Amino-glutammina (Solgar)

Dima One plus (Solgar)

DOLORE:

MVDOL (feis): 15 gocce tre volte al dì

Ulmasol (Herboplanet): artiglio, salice, spirea, 60 capsule, €21,95, 2x3, o 3-4 al bisogno.

Miodol Herboplanet: 20 o 60 cps, 2 al dì ai pasti.

Green Noni (Oti): 40 capsule da 125 mg. da 4 a 12 capsule al dì

Bromelain 1000 (Phitomedicine): 30 tav. masticabili bromelina E.S. 1000mg.: 1x2 lontano dai pasti

CRONICO:

Eptadol (Feis): 10, 30 gocce tre volte al dì

Sulfonil (Herboplanet): MSM 500 mg. +40 vit. C: 1x4 al dì con acqua, lontano dai pasti, meglio non alla sera.

MAL DI DENTI: Olio essenziale di chiodi di garofano (con timo antibatterico)

DOLORI MESTRUALI:

Vita MILLEFOGLIO, (Oti), 60 capsule, 2 ogni ora, fino a miglioramento. Poi, una tre volte al dì.

DRENAGGIO

Eptadrena (Feis): 10, 30 gocce tre volte al dì con acqua.

Eptadrena: 15 gocce due volte al dì+

Eptalinfo: 15 gocce due volte al dì

DRENASOL: 200 ml, € 34, 50x2 15 minuti prima dei pasti, 1 mese, poi sospendere per 4 mesi ecc.

EPARENOL: 40X2, 15 minuti prima dei pasti,

FISIODIUR (ZUCCARI): 2 misurini in un litro PRIMA SETTIMANA, POI UNO

SNELSi (Erbenobili): 1 misurino (10 ml) in un litro d'acqua per 25 giorni.

DRENAGGIO LINFATICO: Meliloto, Bromelasi (1-2 gr) controindicata per ulcere
Detossificante metalli pesanti e protegge il fegato da alcool, nitriti e nitrati, migliora l'utilizzazione e la biodisponibilità del ferro più di vit.C(glutazione 50 solgar).Dosi: da 50 a 1000 mg., senza tossicità.

ECZEMI:allergie,familiari>febbre da fieno e asma
Ribolio Vegetal progress (GLA e acido alfa-linolenico) .4 cap. al dì, tre mesi
Azulin gel(Herboplanet):Msm+camomilla
Ribolio Junior (vegetal progress): 10-30 gocce al dì sciolte nell'alimentazione abituale
MSM(Solgar)
Amino Cisteina 500(Solgar): componente capelli,unghie,pelle,1x2 lontano dai pasti
Alimento B50(Solgar):1 al dì ai pasti
EsterCplus(Solgar): 1x3 ai pasti
The Guardians Advanced Antioxidant(Solgar): 1x2 ai pasti

EDEMI post-traumatici, gonfiore, ristagno linfatico:
Bromelina dissolve fibrina che forma una parete sulla zona infiammata o la formazione di coaguli ematici>trombi
Bromelina Solgar, 1 ai pasti
Bromelain 1000(Phitomedicine):30 tav.masticabili bromelina E.S.1000mg.:1x3 lontano dai pasti
Arnivit gel(Herboplanet): arnica
Camomilla e cavolo crudo, argilla

EMICRANIA:
Principale causa: allergie/intolleranze
Emiplant Oti, capsule, 1 al giorno per almeno tre mesi.

EMORROIDI:
EVITARE:carni rosse, affettati, suino,cibi raffinati,latticini,tè,caffè,bibite,pasticceria,caramelle
PERMESSI:fibre,frutta,verdura,cereali integrali,legumi,acqua,succhi,tisane
Fitoepa(Solgar): 3 al dì ai pasti+probiotici+psillio
GSE Proct-em: 3 al dì prima dei pasti per 20 gg., poi 2 per 30 gg.+
Salviette e pomata
Emonor (Ecol): 1-2 tavolette durante i pasti
Proctovasa (For Pharma)
The Guardians Advanced Antioxidant(Solgar): 1x2 ai pasti
Vita Cardo(Oti), 60 capsule, 1 ogni ora, poi 1 tre volte al dì per periodi anche lunghi.
Anisan (Pascoe), pomata, 2-3 volte al dì
Dima One plus (Solgar): 2x2 ai pasti con acqua+
Psillio+
Flavo C 500(Solgar): 1x2 ai pasti
Pinoflavo(Solgar) (OPC,antistaminico),3 al dì
Bromelain 1000(Phitomedicine):30 tav.masticabili bromelina E.S.1000mg.:1x3 ai pasti

ENFISEMA POLMONARE,insufficienza respiratoria:
Sulfonil(Herboplanet): MSM 500 mg.+40 vit.C:1x4 al dì con acqua,lontano dai pasti,meglio non alla sera.

ENZIMI:
Enzyflat Named: 2 al dì prima dei pasti, con fermenti e finocchio (40 mg)
Enzysol: (Herboplanet): 2 al dì prima dei pasti con cardo mariano (100 mg)

EPATITI:
A: epidemica, via feci-bocca
B: parenterale,sessuale e saliva (omo e tossici)
Non a e non B: post trasfusione
disturbi epatici, transaminasi
Alimento B50(Solgar): 5 al dì
DesmoHepar(Oti), capsule, 2 tre volte al dì, prima dei pasti
Vedi detossicazione epatica.
Epaco E (Asclepio): 3x2 ai pasti (Weigmann 333 2566920)
Nutri-C liquido Vegetale progress: 35 gocce

ERNIA IATALE e reflusso:

Mydig (Ecol): 1-3 tav. dopo i pasti

FAME vedi sazietà:

Eptamodul (Feis): 15 gocce prima dei pasti

Glucovin ((erbenobili): 2 compresse prima di colazione

no fam e fibra di avena , xantonet,rimedi: SEROTONINA blocca fame (antidepressivi possono ridurla), specie di dolci. Precursore triptofano (Santiveri), fenilalanina,banana e ananas. GRIFFONIA: contiene 5

idrossitriptofano.Biocolonic pegaso prebiotico

Dima One plus (Solgar), con abbondante acqua , prima dei pasti almeno 2 capsule.

Triptofano (Santiveri) (320 mg a capsula), circa 1 grammo al dì, insieme a

Bio-C-Sazio (Santiveri)72 compresse,4 ,un'ora prima di ogni pasto con acqua

No Fam (Named), 30 compresse, con Rodiola, che aumenta triptofano, 3 al dì (9 cal)

Spirulina-500(Phitomedicine): 3-9 ai pasti(cromo,fenilalanina,tiroxina)

DimaGrif (promopharma): 1 un'ora prima di pranzo e cena.

Per aumentare l'appetito:

Fieno greco Estratto fluido (Pharbenia): 50 gocce 30 minuti prima del pasto,x2

FEBBRE:

Skudo temp(Ecol): 1-2 tav. ogni 8 ore +

Salice (Ecol): 1-2 tav. ai pasti oppure 30 gocce tre volte al dì.

Salix Comp.HS 114 (Herboplanet): 2x3

UNCADOL ynkhas (Promopharma, 4-6 al dì

Gamma Apyr (Oti): 1 goccia ogni anno d'età ogni due ore finchè non scende, poi ogni 6 ore+

Rame Olitofi (Oti): > 5 anni: 10 g., >10 anni 15 g., >15 anni: 20 g, dai 15 in su 25 g. 3 volte al dì.

FIBRE SOLUBILI: pectina, inulina, in frutta, avena,orzo,ortaggi, pane e legumi,fibra d'acacia, di semi di guar, mela ,arancio, limone (prebiotici, Biocolonic Pegaso), resistono alla digestione nel tratto superiore dell'intestino, ma vengono degradate dalla microflora nel ceco-colon che possiede gli enzimi per degradare i polimeri > fermentazione>aumento della massa batterica e produzione di metaboliti tra cui acidi grassi a catena corta(vedi)

FRAGILITA' CAPILLARE e circolazione periferica:

The Guardians Advanced Antioxidant(Solgar): 1x2 ai pasti

Elicap (Ecol): 2-4 tav. durante i pasti

FRATTURE:

Neobios composto (Oti): 3 compresse al dì

Elisil (Espace) 500 ml : 1 dose (10 ml) per tre mesi

ORO Ca-Mg (Espace): 4 caspule al dì

Cal-mag-rock(Solgar): 3 al dì ai pasti

Con lesioni,cicatrici:

Cal-mag-zinco(solgar):3 al dì ai pasti

GALLETTE: krakers amaranto e sesamo.**GAS (FLATULENZA) E GONFIORE:**

EVITARE:

latte e latticini se intolleranti, formaggi non fermentati, frutta secca,cipolle,aglio,banane, funghi, succo di prugna, carote sedano,legumi,creme,cibi grassi,chewing gum,acqua e bibite gassate,zucchero

PERMESSI:

Fibre e legumi con attenzione e gradualità, alimenti integrali, frutta senza buccia e lontano dai pasti,verdura fresca

Lactase 3500 (Solgar) se intolleranti

GSE gax: 2 compresse dopo i pasti principali

Aermit (Ecol): 2-3 tav. dopo i pasti

Finocchio (Ecol): 1-3 tav dopo i pasti

Adomelle bromatech

Probiotici

Bromelain 1000(Phitomedicine):30 tav.masticabili bromelina E.S.1000mg.:1x3 ai pasti

Sgonfy (Ecol): 5-10 gocce dopo i pasti diluite in poca acqua o latte

GASTRITE:

Concar (Ecol): 1-3 tav. durante o dopo i pasti.

Fico gemme (Ecol): 30 gocce 3 volte al dì

Da stress: Pinoflavo (opc) Solgar

Amino-glicina 500, 100 cap, 1 o 2 lontano dai pasti, e Amino-Glutammina 500 (Solgar), 50 cap., 1 lontano dai pasti.

GASTRITE CRONICA anacida e subacida (cronica: il dolore scompare a stomaco vuoto)

EVITARE: cibi raffinati, eccesso di zuccheri, pasti abbondanti specie serali, troppi liquidi ai pasti, latte e latticini, carni rosse.

PERMESSI: pasti piccoli e frequenti, fibre, verdura e frutta, pesce, alimenti integrali

Amara-Pascoe, 15-25 gocce in ¼ di bicchiere d'acqua calda, 1-3 volte al dì prima dei pasti

GASTRITE con dolori a stomaco vuoto e fitte, o dopo i pasti

Argentum Nitricum Similiaplex (Pascoe), 10-15 gocce in poca acqua, 30 minuti prima o 60 dopo i pasti, 4 volte al dì

GASTRITE iperacida, bruciori o dolori

EVITARE: grassi, fritti, zuccheri, cibi raffinati, caffè, cioccolato, alcool, cibi speziati troppo conditi, menta, pomodori, agrumi, no pasti abbondanti, pasto serale leggero.

PERMESSI: verdura fresca, ananas e papaia, alimenti integrali, frutta lontano dai pasti

GSE gax: 2 compresse dopo i pasti principali

Artemisia Similiaplex (Pascoe), 10-15 gocce tre volte al dì 30 minuti prima o 60 dopo i pasti

Ulcopasc (pascoe), 20-30 gocce 3 volte al dì con poca acqua, prima dei pasti

Bioacid (Oti), 60 capsule, 1 ogni 15 minuti, 2 tre volte al dì da sciogliere in bocca.

Protettivo mucosa gastrica:

Liquirizia (Pharbenia): E.S (50 capsule 300 mg): 750 al dì: al mattino al risveglio e nel primo pomeriggio

Aloe Vera succo (Santiveri): 2 cucchiai due tre volte al dì prima dei pasti

VEDI ULCERA

GLAUCOMA:

Acuto dal medico

Cronico:

Vit.C da 2 a 15 g al dì + OPC

GLICEMIA: calo a metà mattina:

abituare l'organismo con Picocromo e Aminoglutammina (Solgar), 1 al mattino di ciascuna lontano dai pasti

Spirulina-500 (Phitomedicine): 3-9 ai pasti

GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO:

Spirulina-500 (Phitomedicine): 3-9 ai pasti

Olio di germe di grano (Ecol): 2-4 cucchiaini-cucchiaini al dì secondo l'età

Olio di germe di grano concentrato (Ecol): 2-6 tav. al dì

GSE: MENOPAUSA:

MY LIFE: 60 cps. 2 al dì (agnocasto e isoflavoni)

My Hot: 2 al dì con my life (melatonina e trifoglio)

My calm: 60 cps: 2 al dì (klamath, griffonia e passiflora)

My bones: 120 cps: 4 al dì, calcio, magnesio, Vit.D

HB: (Nature's answer BIEFFEL)

antistress: **RODIOLA**

ipertensione: **OLEOPEIN + biancospino**

allergie, pruriti, riniti: **XALL**

mestruazioni: **AGNOCASTO la sera, ANGELICA al mattino, LAMPONE, SALVIA,**

antinfiammatorio: **ARTIGLIO DEL DIAVOLO, SALICE,**

artrosi: **GLUCOSAMINA 1 pipetta 3 volte al dì**

immunostimolante: **ASTRAGALO, UNCARIA, ECHINACEA**

pelle: **BARDANA+ NOCE NERA**

cuore: **BIANCOSPINO**

fegato: **CARDO MARIANO, TARASSACO, LIVERALL, 20 X3**

circolazione periferica: **CENTELLA**

menopausa: **ISOFLAVONI DELLA SOIA E TRIFOGLIO ROSSO, 30, 50 g. al mattino**

gastriti: **NOCE NERA**

gastriti, gonfiore: **DI-JEST, 20, 25 g. dopo i pasti.**

prostata: **PALMETTO**

cefalea: **PARTENIO**

ansia: PASSIFLORA, SCUTELLARIA, VALERIANA,
insonnia: BELSON , 20, 30 g, pomeriggio e sera
GINGKO BYLOBA
PROPOLI

HELICOBACTER PILORI:

EVITARE:

Latte e latticini, cibi raffinati, tè,caffè,bibite gassate,fritti,cioccolato,zuccheri,superalcolici,spezie e cibi piccanti,poco agrumi e pomodori.

PERMESSI: pasti piccoli e frequenti,fibre,verdura a foglia verde,banana,avocado e patate,riso ben cotto e miglio,succo di cavolo

Pilorex (Bromatech) 4 al dì, dopo i pasti, per tre giorni, altri tre 2+1, sei giorni, 1+1 + Cannella composta vedi proantocianidine (mirtillo americano solgar)

HERPES GENITALIS:

Sinergia 18 (Oti), crema

HERPES SIMPLEX:

lisina simplex (Solgar), 50 cap., 1 o 2 al dì+

Quercitina complex, (Solgar), 50 cap. 2 al dì

(No arginina, che favorisce la vitalità del virus, evitare cibi che ne contengono:mandorle, noci,nocciole,formaggi,sesamo,grano saraceno, cioccolato,lenticchie,semi di lino)

Nutri Shark tavolette(Natural Point): (si sciolgono in acqua).1x3, 30 minuti prima dei pasti

FlavoC500(Solgar): 2 al dì ai pasti

The Guardians Advanced Antioxidant(Solgar): 1x2 ai pasti

Importante immunostimolanti:

Ester C plus 1000(Solgar):1x3 ai pasti

Picozinco(Solgar):1x2 ai pasti

Vita China(Oti): (propoli ,echinacea): 60 capsule,1x3-5 al dì, fino a miglioramento

Echinacea(Solgar):1x3 ai pasti

TG1 capsule(Pegaso)(90 cap. euro 19,40),2x3 lontano dai pasti

HERPES LABIALIS:

Eliminare: arginina (oleaginose, cioccolato, vino rosso,avena, semi di sesamo,frumento, mais)

Grassi saturi, spezie

Zuccheri

Latte e latticini

Bevande gassate e cibi confezionati, conservati, raffinati

GSE Herpex1 6 prima dei pasti per 10 giorni+3 per 20 gg.+

GSE Herpes crema

Sinergia 7(O.E.Thuya)e 19 (Oti)

HERPES ZOSTER:

Sinergia 20 (Oti)

Nutri Shark tavolette(Natural Point): (si sciolgono in acqua).1x3, 30 minuti prima dei pasti

Infezioni, Febbre

Neo Zym, (Oti), 2 capsule ai pasti

IMMUNOSTIMOLANTE:

Ridurre gli zuccheri semplici e aumentare vitamina C e zinco (Picozinco(Solgar):1x2 ai pasti), per non più di 10 giorni.

Neoimmuno:(Oti)(uncaria, echinacea,astragalo,Polygonum cuspidatum): 1x3 al dì

Echinacea(Pharbenia)E.S.300 mg x3 a stomaco pieno

Uncaria (Pharbenia),E.S.,300 mg.in due volte lontano dai pasti

TG1 capsule(Pegaso):2x3 lontano dai pasti

Liquirizia(Pharbenia):E.S(50 capsule 300 mg):.750 al dì:al mattino al risveglio e nel primo pomeriggio

Aloe Vera polpa (Vividus): 1lt.euro 28, o Drink(aromatizzata)

Astragali(Solgar):100 capsule,1x3 ai pasti(specie raffreddori)

TG1 estratto idroalcolico: 30 gocce per 3 prima dei pasti

Vita China(Oti): (propoli ,echinacea 100 mg): 60 capsule,1x3-5 al dì, fino a miglioramento

Green Noni (Oti): 40 capsule da 125 mg.da 4 a 12 capsule al dì

Spirulina-500(Phitomedicine): 3-9 ai pasti

Immunomodulante:Aloe vera succo (Santiveri): 2 cucchiaini due tre volte al dì prima dei pasti
Plant Enzymes(Natural Point): 2 capsule prima dei pasti
Bromelain 1000(Phitomedicine):30 tav.masticabili bromelina E.S.1000mg.:1x3 lontano dai pasti

INFEZIONI: CITRUS YNKHAS, 1x3. pompelmo o **CITRUS GLICE YNKHAS** 20 g.x3

INFEZIONI GENGIVALI: Aflogen Named, gel mattino e sera su gengive senza sciacquo.

INFEZIONI URINARIE:

Uva ursina (Pharbenia)E.S.:500 mg al dì,lontano dai pasti,con Basenpulver o Alkaflor (A.v.D)+

Femelle(Bromatech):30 capsule lattobacilli:1x3 lontano dai pasti

INFIAMMAZIONE DA ISTAMINA:

Diminuendo l'apporto di grassi animali(unica fonte di arachidonico) si riduce infiammazione.

Amino-metionina 500 (Solgar), 30 cap., 1 al dì.

Sulfonil(Herboplanet): MSM 500 mg.+40 vit.C:1x4 al dì con acqua,lontano dai pasti,meglio non alla sera.

Quercitina complex, (Solgar), 50 cap. 2 al dì lontano dai pasti, insieme per allergie

Partenio(Pharbenia) (similaspirina)

Nutri Shark tavolette(Natural Point): (si sciolgono in acqua).1x3, 30 minuti prima dei pasti

Bromelain 1000(Phitomedicine):30 tav.masticabili bromelina E.S.1000mg.:1x3 lontano dai pasti

Bromelina Solgar, 1 ai pasti

INFIAMMAZIONI E INFEZIONI VIE RESPIRATORIE:

Fitox 28 (Oti),TM, 60-150 gocce al dì, distribuite nella giornata

Aloe vera succo (Santiveri): 2 cucchiaini due tre volte al dì prima dei pasti

Se mucocattarrale:

Bromelina Solgar, 1 ai pasti

INFIAMMAZIONI OSTEOARTICOLARI:

Neoflogo (Oti): Boswellia, curcuma, Ribes, uncaria): 1x3+

Efa 3 caps.(Oti): 2 al dì

INFLUENZA:

Prevenzione:

Ridurre alcool,farmaci, zuccheri, colesterolo e trigliceridi, cibi allergizzanti

Liquidi non zuccherati,vaporizzatore

Skudo naso (Ecol): 2-6 al dì dopo i pasti. (salice e ulmaria)

Glice ynkhas (promopharma): con alcool (sciogliere in acqua calda e girare): da 10 a 30 gocce in poca acqua tre volte al dì

6 gocce al dì.

The Guardians Advanced Antioxidant(Solgar): 1x2 ai pasti

EsterCplus(Solgar): 1 ogni due ore

Balsamico Ynkhas : 1-2 cucchiaini x 3 **sotto i quattro anni un cucchiaino x2, lattanti, un cucchiaino nel biberon con mezzo bicchiere d'acqua.**

U.G. Sei (Ynkhas): 2x3

Bronsol (Herboplanet): 3 cucchiaini o **3 cucchiaini**

Bacsol (Herboplanet): 40 comp.adulti 1-2x3 **bambini sopra i tre anni 1x3** (Echinacea,artiglio)

Tea tree oil(Vividus):3x3 in un cucchiaino di miele

Picozinco(Solgar):1x2 ai pasti

Oligo-zin-plus (Solgar) 50 tav. Masticabili,dolcificato con melassa, 1-2 ai pasti

Propoli Unicum e Uncaria Unicum (Santiveri): 6 gocce di ognuno più volte in bocca o latte.Senza alcool

Vedi TOSSE

INSONNIA:

Nuit (Ecol): 1 tav pomeriggio e 1 prima di coricarsi oppure 30 gocce

Sonny: (Ecol): 2 gocce ogni kg. in poca acqua o latte.

difficoltà di addormentamento e/o precoce risveglio(ipoglicemia):

45 minuti prima di coricarsi:

Dima-magnum-mag-plus (Solgar): (magnesio e B6): 1 capsula+

Alimento B50(Solgar): 1 la sera a pasto

Triptofano (Santiveri) (320 mg a capsula): 4 capsule con carboidrati

Vita Meliloto (Oti) 2 capsule prima di cena, 2 prima di dormire, 2 nell'eventuale risveglio.

Tensione nervosa, agitazione:

Pascosedon (Pascoe), 20 compresse, 3 compresse con acqua 30 minuti prima di coricarsi
Pascosedon gocce bambini da 5 a 15 tre volte al di
Avena sativa similiplex (Named), 10-30 gocce la sera, medio tonico adattogeno
Pasconal forte(Named), come sedativo diurno 20-30 gocce, 1-6 volte al di
Come sedativo notturno, 20 , 30 gocce la sera.

Con ansia

Passiflora(Pharbenia):E.S.: 300 mg al mattino,300 mg la sera
Valeriana(Pharbenia)E.S.: 500 mg al di,una al pomeriggio e una la sera(efficace solo nelle prime ore)
Meliloto composto (fv):50 ml.: 60 g in poca acqua la sera prima di coricarsi
Se da cattiva digestione aggiungere cardo composto
[Sonny \(Ecol\): 2 gocce ogni kg 2-3 volte in poca acqua o latte](#)

INSULINORESISTENZA:

Ar-Lac(Pascoe)(lipoico,C,E): 1 x3 ai pasti
Maxi Coenzima Q10(Solgar): 1x2 ai pasto+Complex blend E400(Solgar),1x2 a pasto
Psillio+ Dima One Plus (2 prima dei pasti)
Plant Enzymes(Natural Point): 2 capsule prima dei pasti

INTOLLERANZA ALIMENTARE:

Programma di detossificazione epatica, attenzione a Candida.
Quercetina Oti, capsule, 2 capsule, insieme, 1 volta al giorno
Quercitina complex (Solgar), come sopra.
Al lattosio: Lactase 3500 (solgar):masticare 1 tav.prima del consumo
Protocollo:
Ozovit+quercitina+Alkaflor (avd)+
Psillio e probiotici+
[Abc dophilus \(solgar\) polvere:mezzo cucchiaino in liquido non caldo](#)
Plant Enzymes(Natural Point): 2 capsule prima dei pasti
Vegan-multi-digest masticabile (solgar): 1 tavoletta prima dei due pasti principali
Sulfonil(Herboplanet): MSM 500 mg.+40 vit.C:1x4 al di con acqua,lontano dai pasti,meglio non alla sera.

Se non basta:Efa Complex(Pegaso),omega 3 e 6, 40 capsule,1x2 prima dei pasti

[Ribolio Junior \(vegetal progress\): 10-30 gocce al di sciolte nell'alimentazione abituale](#)

Mantenimento:

Alimento VM2000 (Solgar):30 tav.,1x2 ai pasti

Per colon irritato:

Acronelle (Bromatech)1 capsula dopo i due pasti principali per 20 giorni a seguire

Bifiselle:1x3 lontano dai pasti, a seguire dopo 15 giorni

Ramoselle malt 1x3 lontano dai pasti a seguire

Xantonet: (fibre)2 tavolette 15 minuti prima dei due pasti principali o 2 cucchiaino di Biocolonic in mezza acqua x2 +

Axidophilus (Pegaso): 1 al di lontano dai pasti

Linusan phitoitalia.

INVECCHIAMENTO: Vedi senescenza e antiossidanti

IPOTIROIDISMO:

Tirovin (Erbe nobili): 20-30 gocce .(Fucus, 1200 mg.)

IPERTENSIONE ESSENZIALE: > 150(pressione sistolica)/90(diastolica) mm Hg

Legata ad alimentazione e stile di vita occidentale

Alimentazione ad alto tenore di potassio e basso sodio: cereali, patate,pomodori crudi, frutta (banane), pollo,maiale,tonno e merluzzo freschi. Dieta vegetariana, cipolle e aglio,fibre,avena,psillio,biocolonic.No sale e zucchero(aumenta catecolamine,vasocostrittrici), semi di lino e olio.

Tisana di foglie di ulivo

Equadex (Ecol): 2 tav al mattino e 2 al pomeriggio

Ipertevin (Erbenobili): 30 gocce x2 mattino e pomeriggio

Dima One Plus (Solgar): fibra di avena, 2 prima dei pasti+

Psillio

Biocolonic (Pegaso): 2 cucchiaini in un bicchiere d'acqua 15 minuti prima dei pasti

Linoil(Solgar): omega 3 e 6, da 2 a 4 ai pasti

Ester C plus 1000(Solgar): 1x3 ai pasti

Cal-mag-zinco (Solgar): 100 tav.,1x3 ai pasti

Maxi Coenzima Q10 (Solgar):30 caps., 1x3 ai pasti

Crataegus Composto (Herboplanet): 30 g.x3

Orotato di magnesio 500mg, di calcio 500-1000 mg. Taurina 1,5 g. Nieper.Biancospino,aglio.

Amino Taurina 500(Solgar): inibisce l'angiotensina, migliora scambio potassio magnesio nel cuore.1x2 lontano dai pasti(no ulcere e Aspirina)

Uncaria (Pharbenia),E.S.,300 mg.in due volte lontano dai pasti

Basenpulver(Pascoe): 1 cucchiaino la sera

Aglio inodore(Natural point):1x3 dopo i pasti

Vita Aglio capsule (Oti) 60 capsule, da 1 a 3, prima dei pasti

Complex blend E400+ MaxiCoenzima Q10 (Solgar): 1x2 ai pasti di ciascuna.

IPERECCITABILITA': junior relax(ecol): 20 gocce tre volte al di

IPOGLICEMIZZANTE: Glucovin, 30 compresse, due a colazione.

I POTENSIONE:

Livra (Ecol): 1-4 tav al di

Ipoplant 6 Santiveri, 30 g. per tre

I POTIROIDISMO:

bassa temperatura basale (sotto 36,8) (2°-3°-4° giorno di mestruazione),depressione,stancabilità,soprappeso,problemi mestruali, infezioni,stipsi,freddolosità. Primario: alto tsh(tireotropo) e bassi tiroidei (problema di biosintesi degli ormoni tiroidei).

Secondario: tutti bassi: problema ipofisi

Rape,cavolo,cavolfiore,arachidi,miglio,soia, contengono sostanze gozzigene,inattivate con la cottura

Alimento VM-2000 (Solgar): (euro 20,66) 30 tav.,2 al di ai pasti

Picozinco (Solgar): 2-3 al di per max sei mesi

Green Noni (Oti): 40 capsule da 125 mg.da 4 a 12 capsule al di

Se non in cura farmacologica:

Amino-tirosina (Solgar):1 al di lontano dai pasti+Alimento B50, 1 al di ai pasti

Magrette(Bromatech): 1x3 prima dei pasti

LIEVITO: dieta priva di lievito:

pane, pizza, salsiccia, vino, birra, uva, uva passa, estratto di carne, aceto, pomodoro, ketchup, sottaceti

LINFA circolazione:

Meliloto(Pharbenia)E.S.: 500 mg al di,lontano dai pasti

MAGNESIO:

Aximagnesio (Pegaso),40 compresse,1x2 prima dei pasti, 8 diversi con B6

Magnesio supremo(Natural Point):1 cucchiaino in tè o tisana ben calda.

Oligo-mag-citrato: citrato forma complessi con il calcio, previene calcoli renali

Oligo-mag-plus. Aminoacidi per sistema nervoso centrale

Dima-magnum-mag plus: magnesio ossido richiama liquidi: per digestione e lassativo

MAL DI GOLLA: vedi tosse e influenza

Molti liquidi(succhi,minestre e infusi), no zuccheri semplici

The Guardians Advanced Antioxidant (Solgar), 2 capsule al di

Oligo-zin-plus (Solgar) 50 tav. Masticabili,dolcificato con melassa, 1 ogni due ore max una settimana

Echinacea(Pharbenia)E.S. 300 mg x3 a stomaco pieno

MENOPAUSA:

Olio di germe di grano (Ecol): 2-4 cucchiaini-cucchiiai al di secondo l'età

Olio di germe di grano concentrato (Ecol): 2-6 tav. al di

Probiotici+

Promensil(Named) ,30 o 90 compresse in Farmacia, 1 al di

Promensil forte(Named) ,30 compresse in Farmacia, 1 al di

Eptaferm (feis): 10, 30 gocce due volte al di

Estronorm (pegaso),1x2, (42 compresse), soia e trifoglio

Dima magnum mag plus (Solgar): 1x3 ai pasti (magnesio ossido +B6,diuretico)

Osteoporosi:

Donna 45 Boro-cal-mag-(Solgar), 1x3 ai pasti

Vampate di calore:

Complex Blend E400(Solgar): 1x2 ai pasti

Eptaferm (Feis) per vampate 15 gocce due volte al dì

MENORRAGIA: aumento flusso mestruale per aumento arachidonico nell'endometrio

Ridurre grassi animali

FlavoC500(Solgar): 2 al dì ai pasti

The Guardians Advanced Antioxidant (Solgar), 2 capsule al dì

Natural Hema (Solgar) 100 tav., 3 al dì + Glutazione 50 Solgar, 30 cap., 1 al dì, lontano dai pasti

Ester C plus 1000(Solgar), 1x3 ai pasti

Pesce light super Epa(Solgar) con vit.E: 1 ai pasti, poi

Linoil(Solgar): 1x3 ai pasti

METABOLISMO:

Dieta favorente: verdure crude: carote, sedano, zucca, finocchi, pomodori, cetrioli, zucchine, ravanelli, lattuga, indivia, spinaci

Escludere cavoli, cavolfiore, legumi (esclusi piselli e fagioli novelli), patate arrosto e fritte.

Verdura cotta: carote, spinaci, piselli e fagioli novelli, zucchine, pomodori, porri, asparagi.

Frutta: tutta, esclusa acerba e cotta, secca e oleaginose.

Cereali: tutti, tranne lievitati di farina bianca

Grassi: vegetali, esclusa maionese.

Latte, esclusa panna montata

Carne: poca di vitello, pollame, pesce d'acqua dolce, esclusi insaccati, maiale, acciughe sotto sale, pesce in scatola, crostacei.

Zuccheri: poco miele

Spezie, esclusi condimenti

Bevande: infusi menta, camomilla, rosa canina, caffè d'orzo, centrifughe.

METEORISMO: dispepsia, gonfiore, colon irritabile Vedi DISBIOSI e Gas

GSE gax: 2 compresse dopo i pasti principali

Vita Anice (Oti), 60 capsule, 1-2 capsule, tre volte al dì, 15 minuti prima dei pasti, anche periodi lunghi.

Finocchio(Pharbenia)E.S.: 1 gr al dì, 500 mg prima dei due pasti

MICOSI CUTANEE:

Dermopur (Oti), pomata

MICOSI E INFEZIONI VAGINALI E INTESTINALI:

Preventivo:

Candinorm(Pegaso), 1 capsula da 1 a 3 volte al dì a stomaco vuoto, fino a miglioramento, preventivo nelle forme recidivanti, 1 al giorno per una settimana al mese per tre mesi

MSM: zolfo organico, aumenta la permeabilità e elasticità delle membrane cellulari (acidi grassi e aminoacidi solforati), aumentando l'ossigenazione e passaggio di nutrienti, e eliminazione di tossine. Supera la barriera ematoencefalica.

MUCOLITICO E FLUIDIFICANTE:

Bromelain 1000(Phitomedicine): 30 tav. masticabili bromelina E.S. 1000mg.: 1x2 lontano dai pasti

Bromelina Solgar, 1 ai pasti

MULTIVITAMINICO-MINERALE:

Ar-Multivit(Named), 30 compresse, (euro 11,40), 1 al dì, 100%, con Lactobacillus.

Alimento VM-2000 (Solgar): (euro 20,66) 30 tav., 2 al dì ai pasti

Baby Formula (Natural Point): 40 o 100 tavolette masticabili gusto frutta

Vita kid Wafers, (Solgar) 50 tav., 1 al dì

Vitamix in polvere(Natural point): gusto mela: un cucchiaino da sciogliere in succo.yogurt, frullato. (Costo 50 euro)

Childrens Multinutrient (Lifeplan): 1 al dì

Nutrimax Nutrigea: 4-6 capsule al dì

NASO: VAPOR DALAI iso N

Isomar spray naso orecchie

Bromelina Solgar, 1 ai pasti

NAUSEA MATTUTINA in gravidanza

Pasti ridotti e frequenti. Pane secco o tostato appena sveglie

Dima Hepa: 50 tav. 3 al dì (metionina, colina, inositolo)

Complesso B50 (Solgar): 2 al dì

Fitozenzero (Solgar). Chemioterapia: 60 cps. 1, 2 ai pasti, attenzione fluidificante.

Nosick (Ecol): da 1 a 4 tav. al dì (zenzero)

OLIGOLITO (Pegaso): 1 fiala al dì per due mesi

TRICOS: capelli

IODUM: tiroide, metabolismo lento, ipotensione e ipertensione, aterosclerosi, dismenorree, reumatismi, infezioni virali.

SERENUM: cortisone e psicofarmaci

OSTEUM: artrosi, fratture

CUPRUM: febbre, infiammazioni, artriti, cistiti, epatopatie.

SULFUR: cute, allergie respiratorie, intolleranze, emicranie, digestione

FERRUM PLUS: anemia, astenia, depressione, convalescenza.

MAGNESIUM: crampi, calcoli renali, insonnia, ansia, allergie, cute, spm, ipertensione, colon irritabile.

OPC: oligomeri procianidolici, classe dei fenoli, chelanti metalli, composti fenolici come i flavonoidi (pigmenti).

Vegetal pac (Solgar): 30 cap. 31, 80, due capsule ai pasti (Vaccinium myrtillus, vitis vinifera e ginkgo)

ORTICARIA:

dieta di eliminazione stretta: agnello, riso, pere e verdure

Evitare: latte, uova, pollame, frutta, noci, alcol, formaggio, cioccolato, agrumi, molluschi, crostacei, additivi

OSTEOPOROSI:

Ridurre: proteine, fosfati (bibite gassate), zuccheri (aumentano escrezione urinaria del calcio) e carboidrati semplici, caffè, alcool, fumo

Donna 45, boro, calcio, magnesio, 100 tav, 3 al dì (citrato è il migliore)

Alimento VM-2000 (Solgar): (euro 20,66) 30 tav., 2 al dì ai pasti (gruppo B riduce rischio di omocisteina)

Bioclorella (Solgar): 4 al dì ai pasti (clorofilla > vit. K > impedisce cristallizzazione ossalati, K indispensabile per sintesi proteine dell'osso)

The Guardians Advanced Antioxidant (Solgar): 1x2 ai pasti

Ar-pms (Named): 30 compresse, 2 al dì, (iperico 3,5 mg, betulla, cimicifuga 25 mg). Da abbinare a Menoflavon

Cimicifuga (Pharbenia) E.S.: 750 mg al dì lontano dai pasti

PARASSITI: Vermint integratore 90 cps, 2 prima dei pasti al mattino, pranzo e cena, per 15, 30 gg

PARKINSON: Coenzima q10 ultrasome (Natural point), 50 cap. 27 euro

PELLE: vedi antiossidanti, psoriasi, eczema, orticaria e dermatite

Ginepro Composto (F.V.): 3 gocce x 3 sulla lingua

PREBIOTICI:

Xantonet (Bromatech): 2 tav. x2 ai pasti con acqua (fibre insolubili, solubili gelificante, FOS)

Biocolonic (Pegaso): 1-2 cucchiaini ai pasti (FOS)

Alkaflo (A.V.D.), polvere, un cucchiaino da tè raso la sera prima di coricarsi

PRESSIONE: Eptaflus (Feis): regolatore, olivo, mandorlo, 10, 30 gocce tre volte al dì

PROANTOCIANIDINE: Vedi OPC (bioflavonoidi): pinoflavo e The guardians

PROBIOTICI: vedi disbiosi

Gonfiore: SIMBIOTI-FER: 60 caps. € 14 da 2 a 4 (2 prima di colazione, 1 prima di cena), no zuccheri, farine raffinate e lieviti.

Candida-antibiotici (durante): SIMBIOTI-CAN: 1x3 prima dei pasti (70 capsule, € 14)

Diarrea: SIMBIOTI-COL: 2-4-6 al dì (3/4 al mattino) (80 capsule, € 16)

Dopo antibiotici (simbiotici-can): SIMBIOTI-COL: 2-3 al dì (3/4 al mattino)

Crohn, celiachia, colite ulcerosa: SIMBIOTI-FLO, 1-2 al dì, prolungati (60 capsule, € 20)

Bambini, apribili: SIMBIOTI-JUNIOR, 2 fino a due anni, 3 fino a 4 anni, 4 fino a sei anni (80 capsule, € 12) (3/4 al mattino)

Lactobacillus Acidophilus E-36 Forza vitale: 1 cucchiaino x3, **bambini ½ cucchiaino x3 in acqua**

Stipsi: SIMBIOTI-STI: 2-4 (3/4 al mattino), 60 capsule, € 12)

PROBIOTI: 2x3 per dieci giorni, poi due al mattino per un mese (60 CAPSULE,€ 16?)

PROSTATA: ipertrofia e disturbi del tratto urinario:

Ridurre colesterolo, latte e latticini, birra e alcool, zuccheri

Progen (Ecol): 1-2 tav. dopo i pasti (21,7)

GSE promen: 3 al dì dopo i pasti per 3 mesi. Sospendere per due mesi e poi altro ciclo+

Probiotici+

GSE over: 3 al dì prima dei pasti per tre mesi

Picozinco (Solgar): 2-3 al dì per max sei mesi

Vita B6 (Solgar): (100-250 mg al dì): 1-2 al dì

Un cucchiaino di olio di semi di lino, due volte al dì

Prostabal (vegetal progress) 1-2 cap. al dì, riduce urgenza delle minzioni.

Semi di Zucca Pepoil

Serenoa repens(Pharbenia) Estratto lipido-sterolico, 250 mg al dì a stomaco vuoto

Androflavon (named). 30 cap. una la dì

PSORIASI:

Ridurre zuccheri, alcool, grassi animali, carne. Aumentare pesce e fibra, olio di lino, esposizione al sole, attività fisica

PSORADIN (For Pharma): 3 al dì

Disintossicazione epatica+

Probiotici

Oligo Msm Plus (Solgar), 90 tav., 2 al dì ai pasti

Sulfonil(Herboplanet): MSM 500 mg.+40 vit.C:1x4 al dì con acqua, lontano dai pasti, meglio non alla sera.

Azulin gel(Herboplanet):Msm+camomilla

Picozinco (Solgar): 2-3 al dì per max sei mesi

The Guardians Advanced Antioxidant(Solgar): 1x2 ai pasti

Fitomariano Solgar e.s.80%, 140 mg., dare 3 capsule

Nutri Shark tavolette(Natural Point): (si sciolgono in acqua).1x3, 30 minuti prima dei pasti

Green Noni (Oti): 40 capsule da 125 mg.da 4 a 12 capsule al dì

Ester C 1000(Solgar),1x3 ai pasti

Linoil(Solgar),da 2 a 4 ai pasti

Ribolio Junior (vegetal progress): 10-30 gocce al dì sciolte nell'alimentazione abituale

Orotato di calcio 2g., di magnesio 500-1000 mg., di zinco 40 mg., Selenio 200 mcg.. Nieper. Autoimmune, migliora con esposizione al sole (vit.D)-> TH2. TH1 reagisce a batteri e parassiti, per attivarla bisogna combattere la disbiosi. Sintomatico: olio vegetale di rosa rubiginosa o calendula, OE lavanda vera o Eucalipto citriodora

RAGADI: PREVENZIONE: Bio eco bimbo (Bena)

RAFFREDDORE: Vedi influenza (sintomi più forti e epidemica). Anche da allergia, ma si differenzia perché l'allergia non dà febbre

RETINOPATIA MACULARE:

Macula, porzione della retina degenera dopo i 55 anni .Nessuna terapia medica

Frutta, verdura, legumi

Vegetal pac (Solgar): 30 cap.31,80, due capsule ai pasti (Vaccinium mirtillus, vitis vinifera e ginkgo)

The Gurdians Advanced Antioxidant (Solgar), 2 capsule al dì

RICOSTITUENTE:

Olio di germe di grano (Ecol): 2-4 cucchiaini-cucchiai al dì secondo l'età

Olio di germe di grano concentrato (Ecol): 2-6 tav. al dì

INSUTON (Feis) 1 flaconcino al dì, 10 flaconcini (astenia fisica)

Insuton PLUS (stress psicofisico)

Oti Arg (Oti), 70 capsule da 300 mg.1 al risveglio e 1 la sera, o nello sport, 4 prima dell'allenamento e 4 prima di coricarsi (Arginina)

Ar-Activ(Named), 60 compresse, 2 prima di pranzo e 2 prima di cena (senza ginseng, con arginina), anche sessuale.

Ar-Multivit(Named), 30 compresse, 1 al dì con probiotici.

Green Noni (Oti): 40 capsule da 125 mg.da 4 a 12 capsule al dì

Spirulina-500(Phitomedicine): 3-9 ai pasti

Aktiv (Natural point) € 33 31 porzioni, da lasciare in latte o succo per dieci minuti

Oligo-mag-citrato(Solgar):2 al dì ai pasti(citrato entra nel ciclo di Krebs)

Aminopril (Named), 50 bustine (72 euro), o 150 compresse (1 a 5), da 1 a 5 al dì
Realnima (Santiveri) 20 fiale, 1 giorno mattino prima di colazione (Pappa reale, eleuterococco, guaranà), 1 la sera prima di coricarsi (Olio di onagra, triptofano) +
Vitalviax (Santiveri) (Pappa reale, eleuterococco, Maca) 20 fiale, 1 al mattino a digiuno
Vigor Junior Santiveri, sciroppo, 12 euro, 1 cucchiaino al dì, prima dei pasti
Astrape (Promopharma): 10 flaconcini con ginseng + vitamine: 1 al dì o **1 a giorni alterni**
MACA PLUS YNKHAS (Promopharma): 1x3 prima dei pasti o
ELEPHANT 10 COME SOPRA
GSE SYMBIOTIC: (7 flaconcini): 1 al dì

RINITE ALLERGICA:

Drenaggio

Dopo formula AL1 e 2:

OTIRIN SPRAY NASALE

FITO ALL capsule (Oti): 1 capsula da sciogliere sotto la lingua 4 volte al dì, da 15 gg prima dell'arrivo dei pollini, in prevenzione. Crisi acute. 1 capsula ogni 5 "

Chi ha aerosol: FITO ALL fiale: 2 insieme la sera

Fitox 67 gocce: 30 g x3 in acqua, preventivo e sintomatico

CONGESTIONE NASALE: Rinofeis spray nasale

RITENZIONE IDRICA: con edemi, cellulite: vitamina C (collagene), OPC 100mg (Naturalplus e point), bromelasi 1-2 gr, antinfiammatoria (glucosammina per varici gravi, sfiancate). Vedi soprappeso.

Duepi (Ecol): 1-3 tav. al mattino e nel primo pomeriggio

Kidney Microdry Oti, 1 capsula tre volte al dì con abbondante acqua (Pilosella, betulla, uva ursina)

Fitoretic (pegaso): 2x2 a stomaco vuoto con abbondante acqua. (E.S. betulla, ortosifon 200 mg, pilosella 75 mg, 40 compresse, 12,40)

Bromelain 1000 (Phitomedicine): 30 tav. masticabili bromelina E.S. 1000mg.: 1x3 ai pasti

Dima magnum mag plus (Solgar): 1x3 ai pasti (magnesio ossido con B6)

Ortosifon (Pharbenia): E.S.: 750 al dì lontano dai pasti

Pilosella (Pharbenia): E.S.: 750 al dì lontano dai pasti

Lespedeza, ortosifon, sambucus nigra (flavonoidi che eliminano ione sodio, natriuretici, e rinforzano pareti vasi)

SALI MINERALI:

Basenpulver (Pascoe): 100g.: 1 cucchiaino 1 volta al dì in acqua (5mg=Sodio 470, calcio 770, Potassio 75, fosforo 33, magnesio 290)

Basentabs (Pascoe): 8 compresse come 5 g di polvere

Calmag Plus (Natural Point): 150 mg.: come sopra (5 mg=Sodio 36, calcio 118, Potassio 171, magnesio 319, manca fosforo)

Regobasic (Pegaso), polvere 250 gr., euro 15, 1 cucchiaino da caffè, citrati Compresse, 3x2 a stomaco vuoto (60 compresse, 9,90)

SAZIETA':

Xantonet (Bromatech): prebiotico con fibre solubili gelificanti: 2 tavolette prima dei pasti +

Dima One Plus (Solgar): fibra di avena, 2 prima dei pasti +

Psillio

Biocolonic (Pegaso): 2 cucchiaini in un bicchiere d'acqua 15 minuti prima dei pasti

Dima-nil-plus (Solgar), fenilalanina, 1 prima dei pasti con 1 g. di vit.C

SCLEROSI MULTIPLA:

Pochi grassi saturi, molto pesce cibi integrali, olio di lino

The Gurdians Advanced Antioxidant (Solgar), 2 capsule al dì

Pesce light (Solgar): 60 perle (180 mg di EPA, test positivi con 1,8 gr), da 1 a 10 al dì

Linoil (Solgar): omega 3 e 6, da 2 a 4 ai pasti

SENESCENZA: Vedi antiossidanti

Immun'Age (Named): 30 buste da 3 g, circa 50 euro, da 1 a 3 al dì, senza cibo e bevande 30 minuti prima e dopo, sulla lingua.

Oligogem 3 (Oti), 60 gocce al mattino

SIDEREMIA: sintomi: malessere, freddolosità, pallore, astenia, irritabilità

Natural Hema (Solgar): 3 al dì a pasto (ferro bisglicinato + vit.C) +

Floradix

SILIMARINA: da Cardo Mariano, 70/240 tre volte al dì (Solgar Fitomariano 140 mg, Fito epa 80 mg), vedi detossicazione

SINDROME DEL COLON IRRITABILE: vedi colon irritabile

SINDROME DELLA STANCHEZZA CRONICA (o virus Epstein-Barr)

Analisi sangue per ricerca anticorpi e Candida

Detossificazione epatointestinale, cibi intolleranti, metalli pesanti

Cibi integrali, fibre, pochi grassi e proteine animali

Olio di germe di grano (Ecol): 2-4 cucchiaini-cucchiari al dì secondo l'età

Olio di germe di grano concentrato (Ecol): 2-6 tav. al dì

Alimento VM2000 (Solgar): 30 tav., 1x2 ai pasti

The Guardians Advanced Antioxidant (Solgar), 2 capsule al dì

Picozinco (Solgar): 100 tavolette, 1x2 ai pasti

Echinacea (Pharbenia) E.S. 300 mg x 3 a stomaco pieno

Liquirizia (Pharbenia): E.S.: 750 al dì: al mattino al risveglio e nel primo pomeriggio

SINDROME DEL TUNNEL CARPALE:

Carenza di B6 e ridurre proteine

Alimento B50 (Solgar): 2 al dì ai pasti+

Vita B6 (Solgar): (100-250 mg al dì): 1-2 al dì

Curcuma (Pharbenia): 500-750 mg al dì in due volte per due mesi lontano dai pasti

Bromelain 1000 (Phitomedicine): 30 tav. masticabili bromelina E.S. 1000 mg.: 1x3 lontano dai pasti

The Guardians Advanced Antioxidant (Solgar), 2 capsule al dì

Ester C plus 1000 (Solgar): 1x3 ai pasti

SINDROME IPERCINETICA e difficoltà di apprendimento:

Per questa attenzione a otite media, controllo curva glicemica

Eliminare zuccheri e carboidrati raffinati, intolleranze, metalli pesanti

Baby Formula (Natural Point): 40 o 100 tavolette masticabili gusto frutta

Vita kid Wafers (Solgar) 50 tav., 1 al dì

Vitamix in polvere (Natural point): gusto mela: un cucchiaino da sciogliere in succo yogurt, frullato

Mineralogramma

SINDROME PREMESTRUALE: può essere causata non da eccesso ma da deficit di eliminazione di estrogeni, che vengono riciclati.

Vedi M e P pag. 584

In generale:

Olio di germe di grano (Ecol): 2-4 cucchiaini-cucchiari al dì secondo l'età

Olio di germe di grano concentrato (Ecol): 2-6 tav. al dì

Detossicazione epatica + Probiotici + olio di lino

Dima-magnum-mag-plus (Solgar): fino a 3 al dì ai pasti (magnesio + b6)+

Alimento B50 (Solgar): 2 al dì ai pasti+

Vita B6 (Solgar): (100-250 mg al dì): 1-2 al dì

Magsol 5 (Herboplanet), 70 comp.: 4 al dì dopo i pasti

The Guardians Advanced Antioxidant (Solgar), 2 capsule al dì

Cimicifuga (Pharbenia) E.S.: 750 mg al dì lontano dai pasti

A: ansia (ridurre zucchero e latticini)

F: fame (no grassi saturi)

D: depressione (mineralogramma per piombo)

S: ritenzione idrica (Dima magnum mag plus (Solgar): 1x3 ai pasti (magnesio ossido con B6)

PMS 50 (Pharmalife): (mg. B6 e agnocasto): 1x2 prima dei pasti per tre mesi

Magnesio-B6 (Magnes-plex, Dima magnum Mag plus)+ complesso fito N°8F (Oti)

Ar-pms (Pascoe) (iperico, betulla, cimicifuga, bioflavonoidi, B6), due al dì ai pasti

SINDROME PREMESTRUALE E PREMENOPAUSA:

Ar-pms (Named): 30 compresse, 2 al dì, (iperico 3,5 mg, betulla, cimicifuga 25 mg).

GAMMA GINECOTI 10 g x 3

Emiplant

Olitoti zinco-rame 1 fiala al di

VITEX AGNUS CASTUS (soluzione idroalcolica) Promopharma, linea Ropagen: 30 g x3

SINDROME PREMENSTRUALE E PREMENOPAUSA:

Ar-pms (Named): 30 compresse, 2 al di, (iperico 3,5 mg, betulla, cimicifuga 25 mg). Da abbinare a Menoflavon

Cimicifuga(Pharbenia)E.S.:750 mg al di lontano dai pasti

Dima magnum mag plus (Solgar): 1x3 ai pasti (magnesio ossido +B6,diuretico)

Se da eccesso di estrogeni:Oti met (Oti): 1x3 al di (euro 37)

SINUSITE:

Riposo e molti liquidi, pochi zuccheri semplici

The Gurdians Advanced Antioxidant (Solgar), 2 capsule al di

Flavo C 500(Solgar): 1 ogni due ore

Oligo-zin-plus (Solgar) 50 tav. Masticabili,dolcificato con melassa, 1 ogni due ore max una settimana

Acuta:calore locale(impacchi caldissimi),suffumigi con olio essenziale di cannella,chiodi garofano,eucalipto,timo+immunostimolante

Cronica: intolleranze

GSE BIOTIC: 3 compresse al di per 5 giorni, 4 per 10 gg., 6 fino a 2 mesi +

GSE nasal spray: 1 x 4,5 volte.

CONGESTIONE NASALE: Gamma euphorbium 10 g x 3-4 al di

SISTEMA IMMUNITARIO: Vedi immunostimolante

SOVRAPPESO:

Disintossicazione fegato e intestinale

Psillio

Biocolonic

Tonalin oil (Solgar): 2 a pranzo e due a cena per due mesi, ai pasti

Dima-one-plus(Solgar): 2 prima dei pasti

Ar-vertè(Named): 2 a colazione,2 a pranzo

Taraxacum Officinale T.S.A.: 40 g. 3 al di

1) ritenzione idrica. Gambo ananas, pilosella, fanghi guam 2) Aumento metabolismo: per tiroide fucus, per termogenesi : citrus aurantium (contiene sinefrina , simile a efedrina ma senza effetti collaterali, 30 mg circa al giorno) 3) diminuzione assorbimento garcinia , gymnema, chitosano 1000, citruslinea 4) senso di sazietà: glucomannano, avena e fibre per stomaco, per S.N. triptofano (Santiveri 1 gr.al giorno), Fenilalanina (precursore colecistochinina) 1 gr.. Griffonia, Cromo 200mcg.

Vita Garcinia (Oti): 60 capsule, 1 tre volte al di(Fucus).Drenante(Thè verde, Pilosella)

Magrette (Bromatech): masticare due capsule prima di colazione e due prima di pranzo (MCT, L-carnitina, thè verde, iodio), da abbinare a Xantonet, 2 pranzo e 2 cena

Spirulina-500(Phitomedicine): 3-9 ai pasti(cromo,tiroxina e fenilalanina)

PROTOCOLLO SANTIVERI:

Bio-D-Magran:1) bevanda(depurativo,tarassaco):1 cucchiaino in acqua prima di colazione e pranzo, 2) capsule(60)(termogenetico,tè,cola,mate):2 prima di colazione e 2 prima di pranzo 3) bustine (15)(fibre,inulina): in acqua prima di colazione e prima di pranzo

Chitomax(Natural point)(200 mg di chitosano):2x2 prima dei pasti con acqua.No altri integratori insieme.

Bean Plus(Named), 40 compresse, con iodio, 1 due volte al di, prima di ciascun pasto

Herbs Diet (Named), 60 compresse, 2 al mattino e due alla sera (Controindicato tiroide)Termogenico, guaranà, fucus, Ortosiphon.

Fitotermo(Oti),termogenesi senza iodio(cola,guaranà,garcinia,citrus.), 1 capsula tre volte al di a stomaco vuoto per 4-6 mesi

Fitocalo Sazia (Promopharma): 1 bustina prima dei pasti

Fitocalo Riduce compresse 2 compresse un'ora dopo i pasti principali

Fitocalo brucia: 1 compressa al di.

Fitocalo drena: 1 misurino in un litro.

SQUILIBRI ENDOCRINI:

Green Noni (Oti): 40 capsule da 125 mg.da 4 a 12 capsule al di

SQUILIBRIO ENDOCRINO:

Noni Detossicazione epatica + Probiotici+ olio di lino

Alimento B50(Solgar):2 al di ai pasti+

Vita B6 (Solgar): (100-250 mg al di): 1-2 al di

Magsol 5 (Herboplanet), 70 comp.: 4 al di dopo i pasti

The Guardians Advanced Antioxidant (Solgar), 2 capsule al di
Cimicifuga(Pharbenia)E.S.:750 mg al di lontano dai pasti
A: ansia (ridurre zucchero e latticini)
F: fame (no grassi saturi)
D: depressione (mineralogramma per piombo)
S: ritenzione idrica(Dima magnum mag plus (Solgar):1x3 ai pasti (magnesio ossido con B6)

Magnesio-B6 (Magnes-plex, Dima magnum Mag plus)+complesso fito N°8F(Oti)
Ar-pms (Pascoe)(iperico,betulla,cimicifuga,bioflavonoidi,B6), due al di ai pasti

STIPSI:

EVITARE: cibi raffinati, latte e latticini,tè,caffè e bibite,dolci,bevande gassate,poca carne rossa

PERMESSI: acqua,succhi, fibre,cibi integrali,cereali,legumi

Psillio, crusca di avena con molta acqua

Probiotici vedi Disbiosi

Everint (Ecol): 2 tavolette la sera prima di coricarsi (50 tav.7,9), no gravidanza, irritante

Prunel (Ecol): psillio, manna (24 tav, 9,26). 1-3 al bisogno con abbondante acqua.

Fibra motil (Named) GRAVIDANZA: 16 flaconcini, 1 al di dopo cena.

Axidophilus (Pegaso), 30,60 capsule da 1 a 2 al di a stomaco vuoto(3 miliardi).Conservare in frigo

Rabarax E-53 Forza vitale. 1-3 grani la sera

STIPSI ABITUALI:

VADO PLUS SCIROPPPO (promopharma): 2 cucchiaini x2 lontano dai pasti

< 3 anni: 1 cucchiaino al di

NUTRICOL(Nutrigea): 1x3 ai pasti

Bio caricol (Solgar): (20 bustine), 1 dopo pranzo e 1 dopo cena

Tamarindo (Oti), estratto fluido, flacone da 200 ml.: 1 misurino in un bicchiere d'acqua più volte al di, specie la sera.

Modulax (pegaso): 2 cucchiaini al di

Neo Lax (Oti), da tre a otto capsule al di ai pasti (probiotici, prebiotici, enzimi e psillio)

Biocolonic (Pegaso), prebiotici 2 cucchiaini da tè in mezzo bicchiere d'acqua, due volte al di, 15 minuti prima dei pasti

Cassiasol (Herboplanet): 2-3 grani prima di coricarsi

Vivolax (santiveri): un cucchiaino al mattino e uno la sera (manna)

Legapas comp. (Pascoe): 30-50 g la mattina o la sera in acqua calda, non continuativo.

STOMACO protettivo:

in abbinamento a farmaci gastrolesivi:

Zenzero (Pharbenia)E.S. 900 mg al di, 30 minuti prima dei pasti

Liquirizia(Pharbenia):E.S.:750 al di:al mattino al risveglio e nel primo pomeriggio

Tg2 compresse (Pegaso), 40 compresse € 22,20, 2-3 al di con acqua lontano dai pasti+

Fitopilor (pegaso):50 compresse, 1 più volte assorbimento sublinguale

STOMATITE: ulcere del cavo orale

Allergeni(glutine),stress, carenze nutrienti

Attenzione a cereali

Alimento VM2000 (Solgar):30 tav.,1x2 ai pasti (raddoppiare quantità)

Flavo C 500(Solgar): 1x2 ai pasti

Quercitina complex, (Solgar), 50 cap. 2 al

STRAPPI MUSCOLARI e DISTORSIONI

Nutri Shark tavolette(Natural Point): (si sciolgono in acqua).1x3, 30 minuti prima dei pasti

Bromelain 1000(Phitomedicine):30 tav.masticabili bromelina E.S.1000mg.:1x2 lontano dai pasti

Azulin gel(Herboplanet):Msm+camomilla

Camomilla e cavolo crudo, argilla

Flavo C 500(Solgar): 1x2 ai pasti

Quercitina complex, (Solgar), 50 cap. 2 al

The Gurdians Advanced Antioxidant (Solgar), 2 capsule al di

Picozinco(Solgar): 100 tavolette,1x2 ai pasti

Strappi, traumi tendinei,osteoporosi

Synglime(Named) aminoacidi, 50 compresse masticabili, 4 al di nella prima settimana, poi 1.

STRESS: vedi ricostituente

Maca plus (promopharma): 1x3 prima dei pasti
Fitorodiola (Solgar), 60 cap. da 1 a 3 al dì,
Stress Formula (Natural Point):1x3 ai pasti (Magnesio 166 mg.,Vit.C.666 mg.,gruppo B)
Green Noni (Oti): 40 capsule da 125 mg.da 4 a 12 capsule al dì

Sulfonil(Herboplanet)⊗ MSM 500 mg.+40 vit.C):1x4 al dì con acqua, lontano dai pasti, meglio non alla sera.

SURRENE: per contrastare l'esaurimento da stress:

Potassio: viene escreto trattenendo il sodio(Aldosterone che aumenta la pressione per stress):

Alimenti con poco sodio e molto potassio:patate, pomodori,legumi,albicocche,banane,mele,arance,pesche,
pesci(merluzzo,salmone), carni(specie bianche)

Vit.C,B con sovradosaggio di B5 e B6, zinco e magnesio, adattogene (rodiola, eleuterococco)

Liquirizia(Pharbenia):E.S.:750 al dì:al mattino al risveglio e nel primo pomeriggio

TENDINITE E BORSITE:

Bromelain 1000(Phitomedicine):30 tav.masticabili bromelina E.S.1000mg.:1x2 lontano dai pasti

Azulin gel(Herboplanet):Msm+camomilla

Camomilla e cavolo crudo, argilla

Flavo C 500(Solgar): 1x2 ai pasti

Quercitina complex, (Solgar), 50 cap. 2 al

The Gurdians Advanced Antioxidant (Solgar), 2 capsule al dì

Picozinco(Solgar): 100 tavolette,1x2 ai pasti

Curcuma (Pharbenia): 500-750 mg al dì in due volte per due mesi lontano dai pasti

TERMOGENETICO:

Ar-vertè (Named):40 compresse:2 a colazione e 2 a pranzo a stomaco pieno (400 mg. Tè verde al 40% in catechine)

Fito tè verde(Solgar):60 capsule:1 a colazione e 1 a pranzo(400 mg tè verde al 50 % in polifenoli)

Herbs Diet (Named), 60 compresse, 2 al mattino e due alla sera (Controindicato tiroide)Termogenico, guaranà, fucus,
Ortosiphon (mantenimento).

Fitotermo(Oti),termogenesi senza iodio(cola 30 mg,guaranà 50 mg,garcinia,citrus 150 mg.), 1 capsula tre volte al dì a
stomaco vuoto per 4-6 mesi

Bio-D-Magran(Santiveri):60 capsule,2 a colazione e 2 a pranzo(tè verde 123mg(50% polifenoli,tè rosso 123 mg.,20%
polifenoli,28,8 noce di cola,28,8 mate,totale polifenoli per capsula 86 mg.

Vedi metabolismo

TOSSE,mal di gola:

gargarismi con aceto e sale grosso, rosmarino,

20-30 g. di camomilla fiori un quarto d'ora in mezzo litro d'acqua.

Skudo Gola (Ecol): 4-6 tav al dì + ananas concentrato

Plackos sciroppo/tavolette (Ecol): 3-7 tav. o 2-4 cucchiaini al dì.

[Tossy \(Ecol\): 1 cucchiaino da caffè in poca acqua o latte.](#)

[Bronchelix \(Feis\): lumaca sciroppo +](#)

[Balmix crema tipo vix vaporub](#)

Fito Flux (Oti), sciroppo, 1 misurino 4-5 volte al dì.

Fito Pulm (Oti), sciroppo, 1 misurino, tre quattro volte al dì, decongestionante e antinfiammatorio

Oligo-zin-plus (Solgar) 50 tav. Masticabili,dolcificato con melassa, 1-2 ai pasti

Timo olio essenziale

Se acuto:

Fitox 31, (Oti),TM, 60,120 al dì, distribuite nella giornata

Tea tree oil spray (Vividus) con propoli,echinacea, menta

[Biopulm \(Oti\) sciroppo:](#) ½-1 misurino 3-4 volte al dì+ succo di mezzo limone+mezzo bicchiere d'acqua+ chiodi
garofano

[Tea tree Oil lotion Vividus 50 ml.€11,50.](#)sotto i 12 anni va spalmato sul petto e schiena più volte, bere 10-15 gocce con
succo 3 volte al dì

3 gocce nell'aerosol o evaporatori

Tea tree oil puro Vividus € 9, 3 gocce per tre dopo i pasti con miele o poche gocce per gargarismi con un po' d'acqua

GRASSA: GSE Tussive FLU: 1 cucchiaino per bambini o 1 cucchiaino per adulti 3 volte al dì

SECCA: GSE Tussive SED: ! cucchiaino o 1 cucchiaino x3+

GSE Oral spray: 1x4

GSE Oral Tabs (menta o agrumi). (20 compresse) sciogliere fino a 5 al dì. (Romperle nei bambini)

[Tossy \(Ecol\): 1 cucchiaino da caffè in poca acqua più volte](#)

TRANSAMINASI:

Desmohepar (Oti) normalizzante, lesioni epatiche (chemio, alcolici): 2x3 con Biodepuroti 1 mis. in un litro d'acqua per due mesi.

TRAUMI(contusioni, dolore muscolare superficiale):

Bio A.R. (Oti), pomata, 2-3 applicazioni

Bio A.R.(Oti), 20 gocce x3, o 10 ogni 15 minuti se acuto

Nutri Shark tavolette(Natural Point): (si sciolgono in acqua). 1x3, 30 minuti prima dei pasti

Con versamento sieroso:

Arnivit gel(Herboplanet): arnica

Camomilla e cavolo crudo, argilla

ULCERA:

No aspirina, maalox e antiacidi che causano deplezione di calcio e fosforo e intossicazione da alluminio.

Attenzione allergizzanti, fumo, alcool, dare molte fibre.

Cavolo centrifugato un litro al dì

Amino-glutammina 500 (Solgar), 50 capsule, 1 al dì lontano dai pasti (raddoppiare primi 10 giorni)

Stomaco (l'Angelica-Guaber), 1 compressa al bisogno

Liquirizia(Pharbenia):E.S.(50 capsule 300mg):.750 al dì:al mattino al risveglio e nel primo pomeriggio(attenzione alza pressione)

VAGINITE:

Attenzione candida

Pochi grassi, zuccheri e cibi raffinati

The Guardians Advanced Antioxidant(Solgar): 1x2 ai pasti

Ester C plus 1000(Solgar): 1x3 ai pasti

Tea tree Oil lotion Vividus 50 ml.€11,50

Femelle(Bromatech):30 capsule lattobacilli:1x3 lontano dai pasti

Ginel Vividus (ovuli vaginali)

Complesso B 50(Solgar): 3 al dì

Picozinco(Solgar): 100 tavolette, 1x2 ai pasti

Echinacea(Pharbenia)E.S.300 mgx3 a stomaco pieno

Vedi Herboplanet

VOCE: Voxfeis: spray orale

USTIONI:

Meliloto(Pharbenia)E.S.: 500 mg al dì, lontano dai pasti vedi cicatrici

Dopo 12 ore extravergine con garza

Tea tree oil, lavanda

Pomata o olio di calendula

VARICI,circolazione, pesantezza,edemi arti inferiori:

Fibre (sforzo defecazione comprime addome e impedisce fluire sangue,sfianca vene,emorroidi,diverticoli), aglio,cipolla (anti fibrina) alimentazione e attività fisica.

Lady centella Solgar 3 ai pasti no allatt. E grav.

Centella asiatica (Ecol): 1-2 tav al dì oppure 30 gocce 3 volte al dì

New Hevanex (Ecol): 20 gocce ai pasti

Olio di germe di grano (Ecol): 2-4 cucchiaini-cucchiari al dì secondo l'età

Olio di germe di grano concentrato (Ecol): 2-6 tav. al dì

Psillio

Biocolonic

Dima-one-plus(Solgar): 2 prima dei pasti

Vita Amamelide (Oti), 60 capsule, 1-2, tre volte al dì, prima dei pasti

Vegetal pac (Solgar): 30 cap.31,80, due capsule ai pasti (Vaccinium mirtillus, vitis vinifera e ginkgo)

Bromelain 1000(Phitomedicine):30 tav.masticabili bromelina E.S.1000mg.:1x3 ai pasti

Euvenol forte: 2 al giorno per un mese (metà mattina e metà pomeriggio)

Euvenol retard (Named) : 1-2 compresse al dì per sei mesi con

Lymdiaral: 20 gocce tre volte al dì

Fito Ven (Oti), gel

Vedi Cellulite Cell Diet

Vedi fragilità capillare

VEGETARIANI:

b12 O Spirulina Earthrise.

VENE VARICOSE: VEDI VARICI

VERMI: Vado Plus (Promopharma) sciroppo.

VITAMINA C NATURALE:

FLAVOROLA 100 (LIFEPLAN) masticabile 1 al dì

FLAVOROLA T/R (Lifeplan) rilascio controllato, 180 mg.,

VITAMINA E: 600 U.I.

VITAMINE: per bambini, vedi multivitaminico