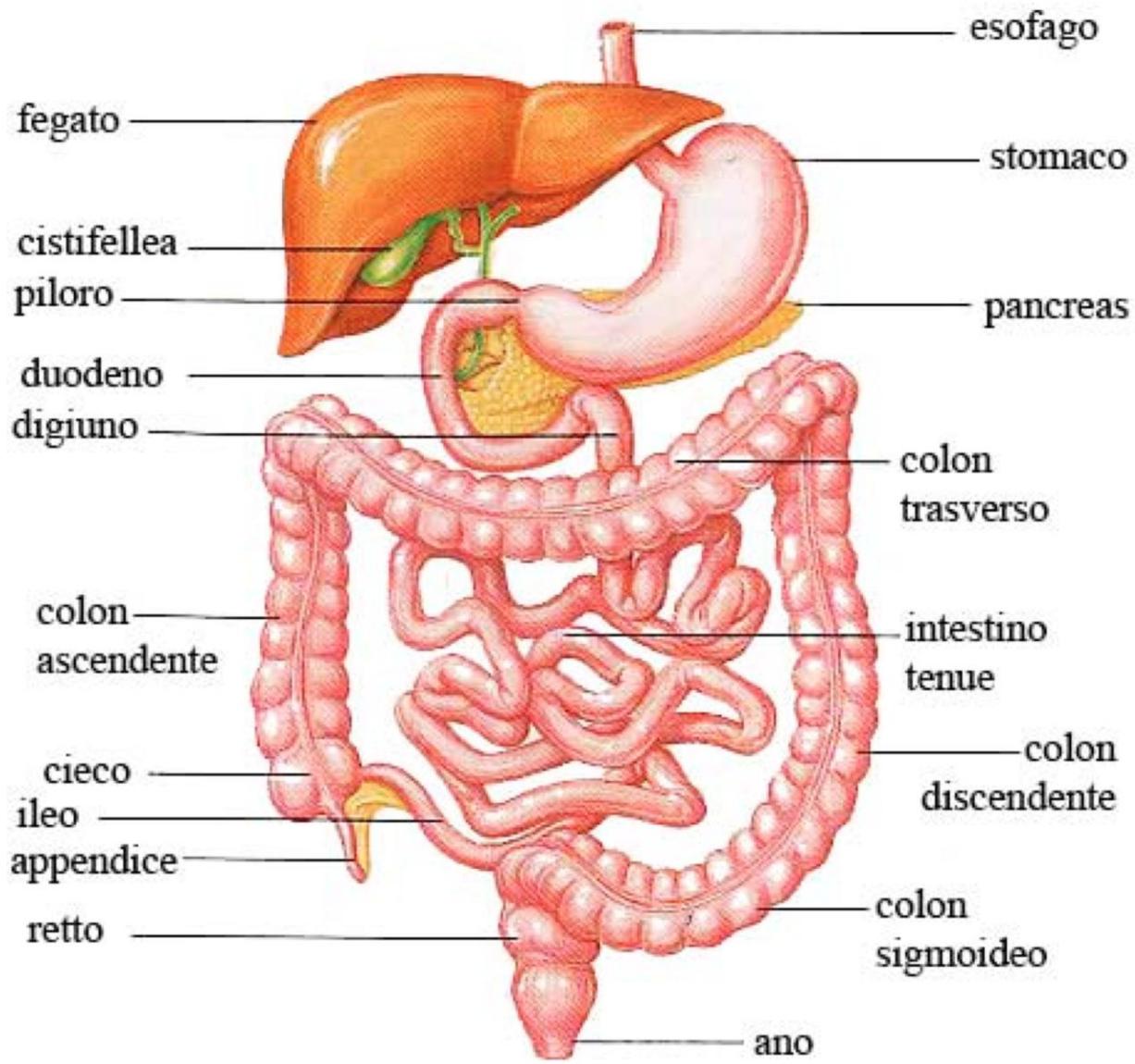




La Primavera





# I segni di alterata funzionalità epato-biliare:

- Disturbi digestivi in genere
- Intolleranza alimentare (verso le sostanze grasse) uova, creme etc.
- Vertigini, nausea
- Emicrania dopo i pasti
- Bocca impastata, lingua patinata
- Gusto amaro in bocca
- Ventre rigonfio, meteorismo dopo i pasti
- Pesantezza, dolori, prurito a livello del fegato
- Colorito giallastro.
- Nervosismo e irascibilità

# Sostanze depuratrici epatiche e biliari

- Piante **Epatiche o coleretiche**
- Agiscono a livello del fegato aumentando la secrezione della bile da parte delle cellule epatiche:
- **carciofo, boldo, cardo mariano, rabarbaro, aloe, noce nera, tarassaco, ravanello nero o radice nera, crespino, ginepro, elicriso, rapa, fumaria;**

## Piante **Biliari** o **colagoghi**

- Agiscono sulla vescichetta biliare aumentando la capacità di contrarsi e quindi la quantità di bile che essa riversa nel tubo digerente:
- **Chelidonia, enula Campana, ravanello rapa, boldo, cicoria, curcuma**
- È raro che una pianta sia esclusivamente **coleretica** o **colagogo**, ma è importante sapere la qualità primaria, per capire l'effetto depurativo che dovrà intervenire.

# Gemmoderivati

- Betula verrucosa e Betula pubescens
- Acero campestre
- Cynara
- Ginepro
- Granturco
- Nocciolo
- Rosmarino
- Mandorlo

# Gemmoderivati composti OTI

## Fitox 1

Olivo – Mandorlo – Rosmarino – Ligustro – Sanguinello – Betulla bianca (linfa)  
Nocciolo – Acero campestre

Drenante ad ampio spettro, depurativo del sangue, riduce il carico tossico  
Convogliando tossine e metaboliti verso gli emuntori più funzionali.

## Fitox 2

Betulla pelosa(radice) - Betulla bianca (linfa) - Castagno – Faggio - Quercia - Ribes  
Nero - Noce – Frassino

Drenante ad ampio spettro, con discreta azione diuretica, drenante ed attivante il  
Deflusso linfatico.

# Tinture Madri composte Oti

## FITOX 3

Tarassaco – Fumaria – Bardana maggiore – Crespino (Berberis) – Echinacea – Timo  
Betulla – Olmaria – Cicoria comune – Solidago

Drenante , depurativo generale, metalli pesanti, intossicazioni acute e croniche,

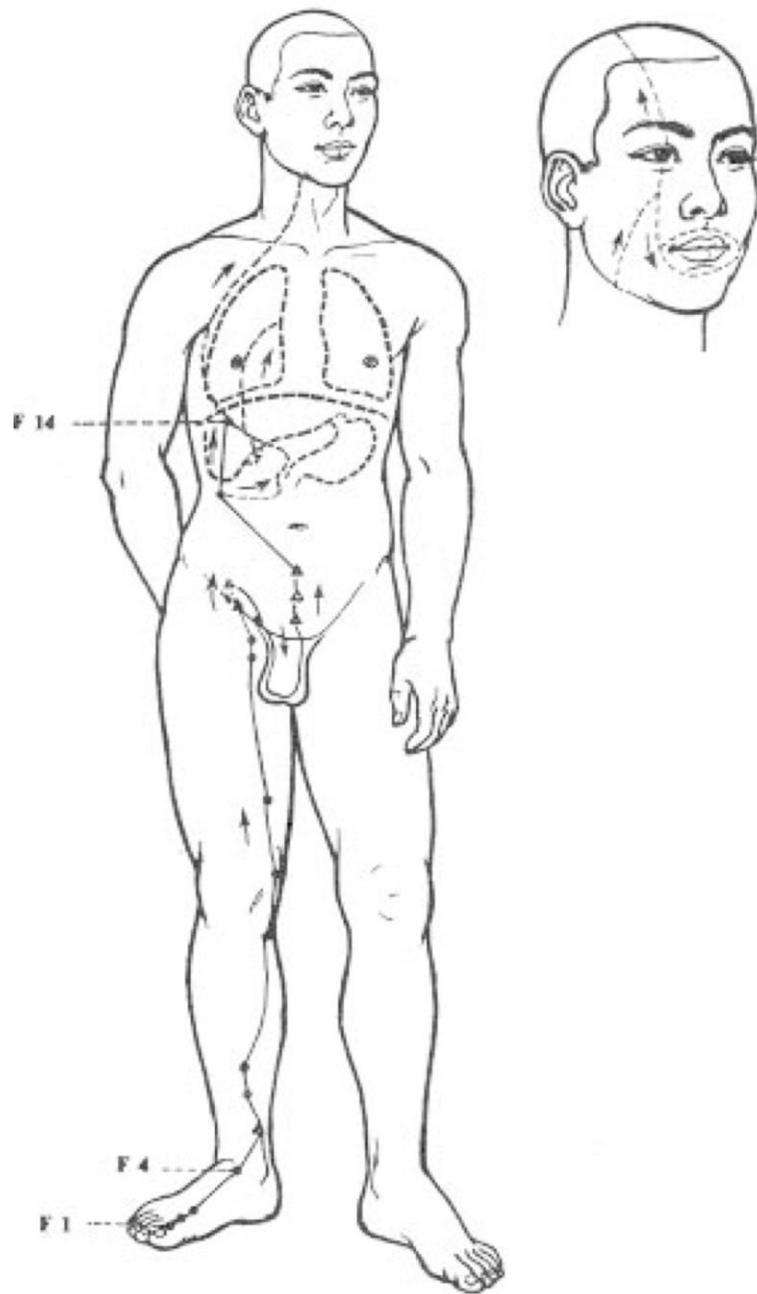
## FITOX 4

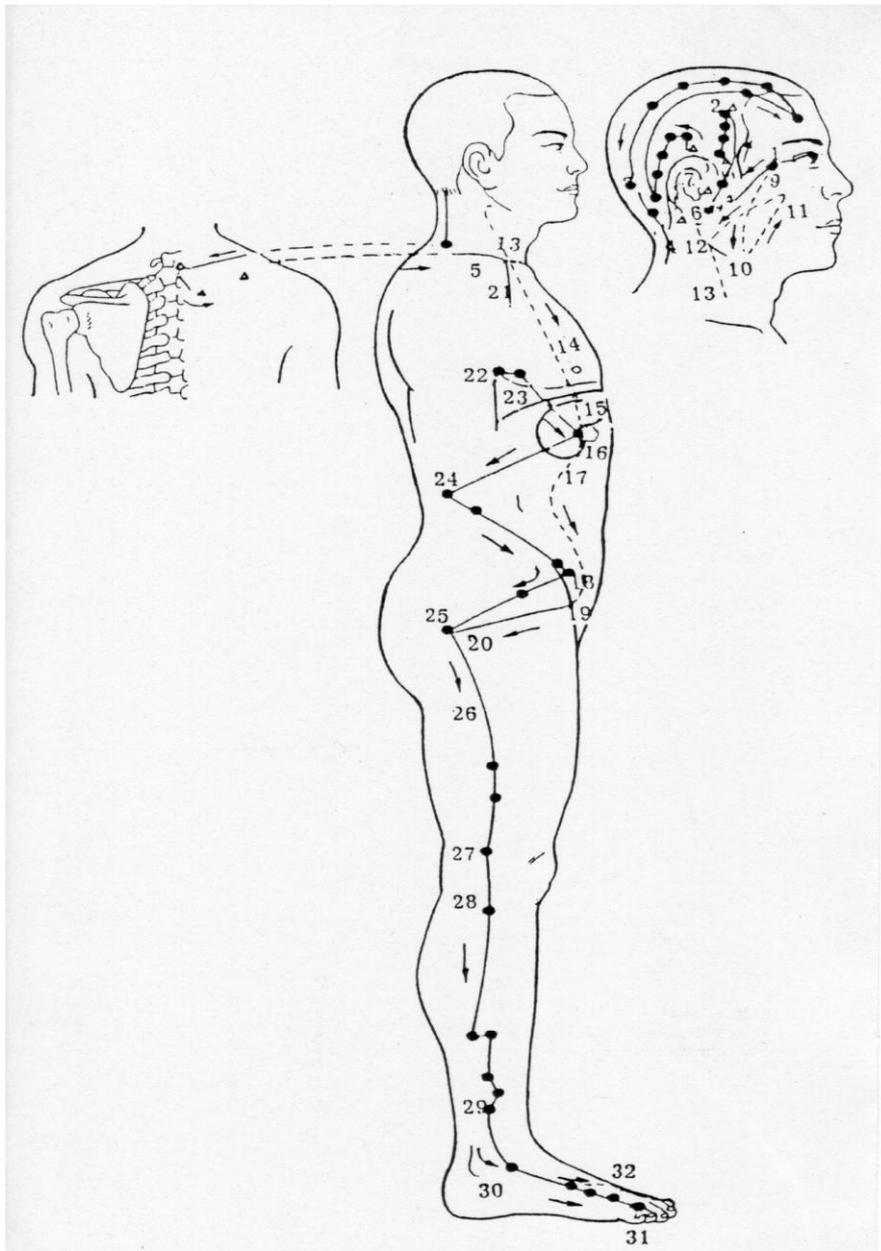
Pilosella – Fagiolo (Phaseolus vulgaris) – Fucus Vesiculosus (Alga Kelp) – Ortica –  
Centella asiatica – Carciofo - Gramigna

Drenante del tessuto sottocutaneo e adiposo, diuretico, rivitalizzante generale.  
Ha una notevole azione drenante.

# Oli essenziali

- Debolezza: Elicriso – Melissa – Menta
- Epatite: Carota – Lavanda – Rosmarino
- Ristagno: Melissa – Menta - Rosmarino





	<b>ECCESSO</b>	<b>EQUILIBRIO</b>	<b>DEFICIT</b>
<b>LEGNO YIN</b> Fegato	ANSIA	CREATIVITA' FANTASIA SOGNARE IDEAZIONE PREVEDERE STRATEGA	DEPRESSIONE CON: RIDOTTA FANTASIA (SE E' PRESENTE DEL CALORE DA VUOTO AVREMO UNA SINDROME ANSIOSA DEPRESSIVA)
<b>LEGNO YANG</b> Vescicola biliare	IRRUENZA IRASCIBILITA' COLLERA IMPUDENZA	INIZIATIVA IMPETO CORAGGIO ESTROVERSO	DEPRESSIONE CON: TIMIDEZZA SCORAGGIAMENTO INSICUREZZA

## Modi di Sentire

FEGATO	Cistifellea
Astio	Amarezza – Affetto e mancanza
Brontolare - Brutalità	Ambizione – Approfittare
Comandare – Combattere - Coraggio	Asociale – Autoritario – Avvilire
Delusione - Detestare - Disonestà	Battagliare
Dubbio e Dubitare	Contraddire – Contrastre
Mancanza di Felicità	Dannoso
Fregare	Dignità
Mancanza di gioia	Dipendere e Indipendente
Irascibile	Domare – Dominare
Lottare	Entusiasmo
Malcontento - Menefreghismo	Giustificare – Grinta
Ostilità	Indignare – Insultare
Perfido - Pressione e sotto	Eccesso di Lavoro
Rabbia - Rancore	Litigioso
Risentimento	Nascondere
Scontroso	Pignolo - Pretendere
Sfasciare	Possedere – Protestare
Stress da intossicazione	Ragione – Irragionevole
Tensione – Tormento	Scontroso
Tremare – Truffare	Sfruttare
Vigliaccheria	Stabilità e mancanza
	Trascurato
	Valutare e Sottovalutare

# Alimentazione: Frutta di stagione

<u>Marzo</u>	<u>Aprile</u>	<u>Maggio</u>	<u>Giugno</u>
Mele	Nespole	Nespole	Nespole
Pere		Fragole	Fragole
Ultimi mandarini		Ciliege	Ciliege
		Albicocche	Albicocche
		Frutti di bosco	Frutti di Bosco
			Prugne
			Melone

# Alimentazione: Verdura di stagione

<u>Marzo</u>	<u>Aprile</u>	<u>Maggio</u>	<u>Giugno</u>
Asparagi	Asparagi	Asparagi	Cicoria Lattuga Melanzane
Carote	Carote	Carote	Peperoni Pomodori
Cicoria	Cicoria	Cicoria	Zucchine Sedano
Lattuga	Lattuga	Lattuga	Cetrioli Ravanelli
Cavoli	Carciofi	Fagiolini	Prezzemolo Fagiolini
Carciofi	Fagiolini		

# I disturbi primaverili

- Le allergie
- I disturbi delle vie respiratorie
- Dolori artritici
- La depressione e i malumori

# Le allergie

- evitare i cibi allergenizzanti:
- **FRUTTA**
- ANANAS BANANE AGRUMI FRAGOLE UVA RIBES LAMPONI FRUTTA SECCA
- **PROTEINE**
- FORMAGGI STAGIONATI E/O FERMENTATI
- **VERDURE**
- POMODORO SPINACI CRAUTI
- LENTICCHIE FAVE
- ALBUME SALUMI E INSACCATI
- FEGATO
- PESCE E CROSTACEI
- CARNE E PESCE IN SCATOLA

- **ALTRI:**
- VINO, BIRRA, ALCOLICI,
- ACETO
- CIOCCOLATO
- BIBITE, COCA-COLA
- ALIMENTI IN SCATOLA ESTRATTI DI CARNE
- LIEVITO DI BIRRA
- CAFFE
  
- SI:
- ricotta fresca, crescenza, mozzarella
- -emmenthal -roquefort -pecorino -parmigiano

# Come Intervenire:

- GMG Ribes Nigrum
- Fitox 67 rimedio adiuvante nel trattamento antimiotossico e sintomatico delle allergie
- Fitox 66 come azione preventiva nel trattamento del terreno allergico
- Oligoelemento Manganese
- Istidina vivificata (Ferrier) amminoacido

# La depressione primaverile

Malinconia, astenia, insonnia, nervosismo, tremori interni etc.

- Cercare di fare passeggiate all'aria aperta
- Mangiare sano e fresco con alimenti stagionali
- Evitare caffè e aspartame

Come intervenire:

- Integrare con del magnesio
- Complesso vit B
- Gmg sequoia gigante – ficus carica – rosmarino – eleuterococco – hypericum
- Fitox 43

# Dolori artritici

- Identificare ed evitare gli allergeni (es: solanacee, caffè, cioccolato, etc)
- Complesso vitamina B
- Omega 3 – 6 coadiuvanti:malattie infiammatorie, autoimmuni, allergiche, cardiovascolari comprese ipertensione e ipercolesterolemia.

Regolano la risposta al dolore e all'infiammazione, la produzione e la sintesi ormonale.

- Artiglio del Diavolo
- Boswellia serrata
- Arnica montana
- Ruta Graveolens
- Olmo
- Crisantemo o Tanacetum

## GMG

- Vite vergine o Edera del Giappone ( Ampelopsis veitchii)
- Bosso (Buxus sempervirens)
- Vite o (Vitis vinifera)

# Respiratori di stagione

- Rinforzare la flora batterica intestinale con fermenti lattici
- Bere molti liquidi
- Alimenti freschi e rinvigorenti (Frutta e verdura)
- No proteine animali
- Assumere integratori di vit. C (rosa canina)

T.M. e estratti secchi

Echinacea – Propoli – Idraste – Astragalo    Altea – Spirulina -

Oligoelementi di terreno

Manganese-Rame    i caso di febbre aggiungere oligo Rame

GMG

Rosa Canina – Ribes Nigrum