

**GRAVIDANZA**

# Arriva la cicogna

di Lina Suglia

La gravidanza è un processo biologico complesso e affascinante. Dal concepimento alla nascita del bimbo, si compiono ampie trasformazioni nel corpo e nella psiche della madre, che sono l'espressione di profonde modificazioni in atto nel suo assetto nervoso, endocrino e immunitario. S'impone infatti ai sistemi di relazione, fino ad allora garanti dell'equilibrio e dell'unicità dell'organismo femminile, di attuare una veloce riorganizzazione: è richiesta una nuova "taratura" dei parametri biologici, atta a consentire la coabitazione di due individui, perché il rapporto d'interdipendenza tra madre e feto sia possibile e, soprattutto, sereno per entrambe le parti. Tali complessi cambiamenti, per quanto fisiologici, comportano una repentina crisi dell'equilibrio precedente: per la loro radicalità, e per il fatto di svolgersi in un intervallo di tempo relativamente breve. Ne derivano disturbi occasionali e passeggeri o, a volte, il configurarsi di quadri prossimi al limite del patologico, che in alcuni casi permangono anche dopo la gravidanza. L'inquietante profezia popolare «un dente in meno per ogni figlio» è esemplificativa di come, in tempi e ambiti socioculturali non troppo lontani, sia stato incoraggiato il prevalere di una diffusa rassegnazione femminile alla sopportazione passiva di questi disagi, atteggiamento fortunatamente abbandonato. L'orientamento medico attuale insiste infatti giustamente nel presentare la gravidanza come uno stato perfettamente naturale, le cui variazioni funzionali possono per la maggior parte essere controllate: anche con il ricorso alla fitoterapia, i cui strumenti garantiscono di affrontare i problemi della madre, senza peraltro compromettere la salute del figlio.



ph. Bettina Stöck

## S o m m a r i o

	p a g i n a
<b>In Gravidanza</b>	
<i>Pianeta Mamma</i>	2
<i>Tempo d'Esami</i>	3
<i>La Scelta giusta</i>	4
<i>Meglio di NO</i>	5
<i>La Pancia sottosopra</i>	6
<i>Dolce Peso</i>	8
<i>Mamme nervose</i>	10
<i>Batti il Batterio</i>	11
<i>I Visi pallidi</i>	12
<i>Diagnosi prenatale</i>	13
<i>Quasi al Traguardo</i>	14
<i>Chi vuol esser bella sia</i>	21
<i>Profumo di Mamma</i>	22
<i>Amici per la Pelle</i>	23
<b>Alimentazione</b>	
<i>Aggiungi un Posto a Tavola</i>	16
<b>Fitness</b>	
<i>Ginnastica con il Bebè</i>	19

**FITTO•News**  
periodico trimestrale sui fitoderivati



FITOMEDICAL

# Pianeta mamma

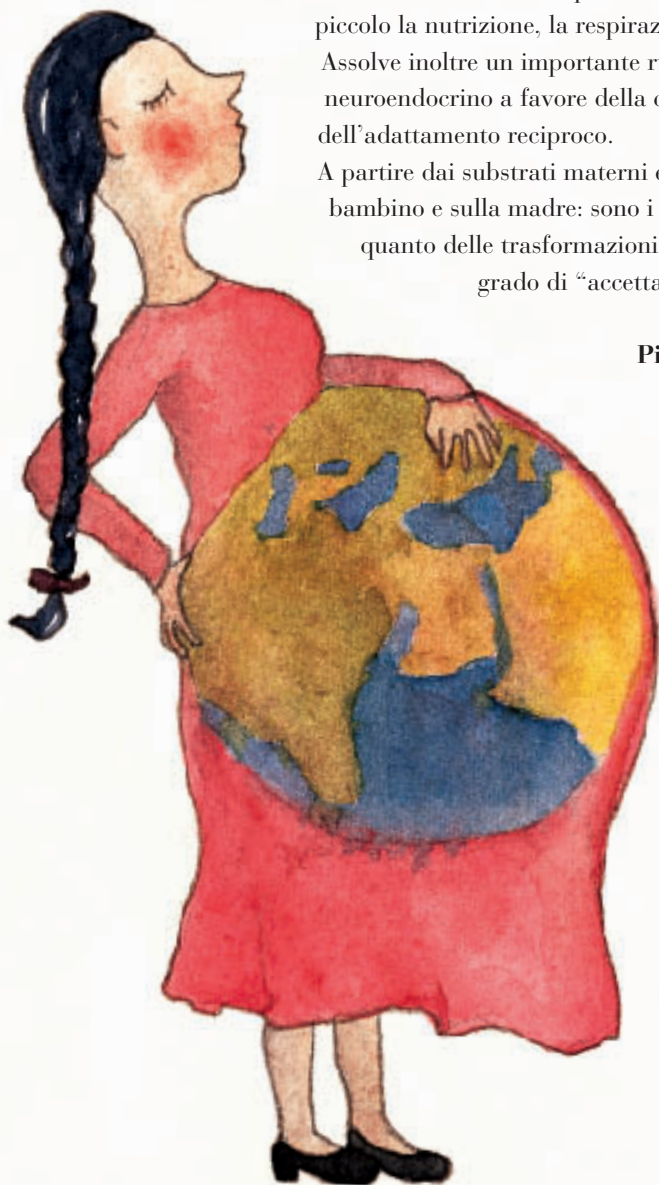
di Lina Suglia  
Erborista, Fitopreparatore

Per comprendere cosa succeda dove una nuova vita si prepara, è opportuno chiarire in cosa consista la "Vita": è una dinamica che si esplica attraverso una rete di relazioni, un flusso circolare in cui ogni entità esiste in rapporto a quanto la circonda.

Sul piano fisiologico la placenta, organo di confine e collegamento tra la genitrice e il feto, risponde in modo calzante a quest'immagine: è l'elemento di comunicazione biologica tra due organismi strettamente interattivi, il punto di contiguità dove convergono le singole autonomie e le reciproche dipendenze.

Più che una barriera, è un filtro selettivo che, collegando la circolazione materna a quella fetale, permette al piccolo la nutrizione, la respirazione e l'escrezione. Assolve inoltre un importante ruolo immunitario e neuroendocrino a favore della coabitazione e dell'adattamento reciproco.

A partire dai substrati materni e fetali, sintetizza ormoni proteici e steroidei attivi sul bambino e sulla madre: sono i mediatori biologici tanto dell'armonico sviluppo fetale, quanto delle trasformazioni somatiche e psichiche che rendono l'organismo materno in grado di "accettare" l'insediamento esterno.



**LE COMPLESSE**

**MODIFICAZIONI**

**GRAVIDICHE CHE**

**PERMETTONO UNA**

**SERENA «COABITAZIONE»**

**TRA MADRE E FIGLIO**

**E IL LORO RECIPROCO**

**ADATTAMENTO**

## Piccoli Dittatori

Per la donna, infatti, la gestazione è costellata da un crescendo di modificazioni di diversa entità, percepite in modo estremamente soggettivo: alcune godono di gravidanze serene e affrontano senza problemi disturbi occasionali, altre subiscono variazioni funzionali e neurovegetative più complesse, che in certi casi introducono tendenze patologiche vere e proprie (varicosità, obesità, ecc.).

Le situazioni più gravi sono descritte come una «dittatura del feto», quando l'organismo infantile porta avanti la propria crescita senza riguardo per le condizioni di quello materno; in realtà, il configurarsi di complicazioni come il diabete, la gestosi, i problemi placentari legati ad anticipazioni o ritardi del parto, minacciano alla base gli equilibri biologici del rapporto simbiotico e costituiscono un rischio per entrambe le parti.

## Osservatorio Mamma

Escludendo i quadri drammatici, una gravidanza fisiologica prevede comunque un significativo adattamento per il corpo e la psiche della futura madre. La modificazione più macroscopica riguarda il peso: l'acquisto iniziale è generalmente un paio di chili, dovuto a ritenzione di

liquidi e impregnazione dei tessuti; in seguito aumentano i depositi adiposi e, al completo sviluppo del feto, l'incremento è di circa dodici-tredici chili (ma la maggior parte delle donne recupera la linea dopo sei settimane dal parto).

Fin dalle prime fasi della gestazione variano anche il volume e la composizione del sangue; il nuovo assetto endocrino induce inoltre fluttuazioni dell'umore, alterazioni a livello digestivo, modificazioni genitourinarie (aumento della frequenza delle minzioni, incontinenza da sforzo, perdite vaginali, una maggiore recettività alle infezioni), tendenze a varici ed emorroidi, ecc.

In considerazione dei quadri sintomatici che presenta la madre, le quaranta settimane di gestazione sono convenzionalmente suddivise in tre trimestri, le cui scansioni corrispondono ai paralleli stadi di crescita del feto: il primo è di dodici settimane, il secondo fino alla ventisettesima settimana, il terzo si conclude con il parto.

### Crescita per Tappe

Generalmente, il trimestre iniziale è considerato il più delicato per lo sviluppo dell'embrione; in assenza di complicanze, per la madre questa fase è caratterizzata da nausea ricorrenti e da una minore resistenza alla fatica. A questo subentra un periodo decisamente migliore, detto "aureo", con rischi notevolmente ridotti e sintomi di facile sopportabilità.

A fine gestazione l'ingombro dell'utero può causare difficoltà nel sonno, fiato corto, problemi circolatori, mentre la preoccupazione per il parto e l'emozione per il nuovo arrivo possono indurre stati ansiosi, superati dalla nascita del piccolo, che dà inizio ad un'esperienza affascinante e non meno impegnativa.

## GIORNATA DI STUDIO

*Domenica 21 novembre a Milano,  
presso l'Hotel Lombardia, avrà luogo una  
giornata di studio rivolta agli  
Operatori del settore erboristico, dal titolo*

**"Fito ed Oligoterapia nel trattamento  
di Emicrania e Cefalea"**

Interverranno come relatori:  
Marilla Buratti, Massimo Rossi, Lina Suglia.

*La partecipazione è gratuita. Per ulteriori informazioni:  
Fitomedical, tel. 02.90781896/02.90781542*

## Tempo d'Esami

*di Luana Vantadori  
Ginecologa CED*

### I Controlli indicati durante la Gestazione

Partiamo dal presupposto che nella donna sana la gravidanza decorra in maniera fisiologica. A seguito sono elencati gli esami inseriti nei nuovi protocolli per le donne in gravidanza e a tutela della maternità (D.L. 10.9.98); questi esami sono esclusi dalla partecipazione al costo (esenti ticket).

All'inizio della gravidanza, possibilmente **entro la 13° settimana** e comunque al primo controllo emocromo (per l'anemia), gruppo ematico e fattore Rh, glicemia (zuccheri nel sangue), esame delle urine, transaminasi epatiche (funzionalità del fegato), VDRL/TPHA (test per la sifilide), anti HIV (test per l'AIDS), Toxo test (per anticorpi della Toxoplasmosi), Rubeo test (anticorpi della Rosolia), Coombs indiretto (anticorpi contro il fattore Rh positivo, nella donna che ha fattore Rh negativo), ecografia ostetrica.

#### **Tra la 14° e la 18° settimana**

Esame delle urine, Toxo test se si è recettiva, cioè non immune.

#### **Tra la 19° e la 23° settimana**

Esame delle urine, (Toxo test), ecografia.

#### **Tra la 24° e la 27° settimana**

Esame delle urine, glicemia, (Toxo test).

#### **Tra la 28° e la 32° settimana**

Esame delle urine, emocromo, ferritina, ecografia.

#### **Tra la 33° e la 37° settimana**

HbsAg (anticorpi per epatite B), anti HCV (anticorpi per epatite C), emocromo, esame delle urine, anti HIV (se risulta un rischio anamnestic).

#### **Tra la 38° e la 40° settimana**

Esame delle urine.

#### **Dalla 41° settimana**

CTG (cardiotocografia, cioè controllo del battito cardiaco fetale e delle contrazioni uterine), ecografia ostetrica su richiesta dello Specialista.

Un discorso a parte riguarda la diagnosi prenatale, cioè i possibili accertamenti circa lo stato di salute, principalmente cromosomica, del feto (vedi pag. 13).

# La Scelta Giusta

Qualunque sia la tecnica scelta per risolvere i disturbi gestazionali, si pone un medesimo problema: come affrontare i disagi della madre senza compromettere la salute attuale e futura del figlio. Se infatti è già impegnativo l'approccio alla complessità di un individuo e all'intera rete di relazioni che ne garantisce la salute, in gravidanza le interazioni coinvolgono due organismi reciprocamente dipendenti. La fitoterapia dispone di rimedi idonei al caso, ma la loro scelta deve essere oculata: sia per quanto riguarda la specie vegetale, sia la forma estrattiva, sia la posologia. Nel dubbio, strumenti sicuri sono offerti dalla Gemmoterapia e dall'Oligoterapia, applicabili tanto per un intervento sintomatico, quanto per una più profonda correzione del terreno.

## Gemme per una Comunicazione fluente

La peculiarità dei Macerati Glicerinati è l'utilizzo come materia prima di meristemi, cioè tessuti vegetali "giovani" (gemme, germogli, rametti, ecc.), che suggeriscono l'analogia con una nuova vita.

Rispetto ad altri estratti, ottenuti lavorando organi adulti come radici, foglie, cortecce, fiori, ecc., essi assicurano un'estrema maneggevolezza, esente da effetti collaterali, come confermato da un'esperienza clinica decennale: tale vantaggio è in parte riconducibile alle caratteristiche fitochimiche dei meristemi, in parte alla procedura di diluizione alla prima decimale.

Sul piano biologico se ne apprezza la capacità di "drenaggio", termine che evoca la possibilità di spostare e far defluire da uno spazio ad un altro elementi che, se non rimossi, indurrebbero una stasi nel sistema: per le medicine ecologiche cui s'ispira la moderna fitoterapia, quest'azione consiste nell'eliminazione di tossine e residui

COME AFFRONTARE CON

FITO E OLIGOTERAPIA

I PROBLEMI DELLA MADRE

SENZA COMPROMETTERE

LA SALUTE ATTUALE

E FUTURA DEL FIGLIO

metabolici dai tessuti. Attuando ciò, i derivati meristemati favoriscono quell'equilibrio cellulare e tissutale, che è considerato condizione irrinunciabile della salute, intesa come coordinazione tra i singoli organi ed apparati.

Dato che una comunicazione fluente tra le parti è un fattore imprescindibile del simbiotico rapporto gestazionale, i gemmoderivati sono strumenti particolarmente idonei in simili circostanze, in grado di favorire e modulare la relazione biologica tra madre e feto, contenendo entro limiti fisiologici le modificazioni funzionali della gravidanza.

## Rimedi del Mondo Minerale

Un'altra indicazione privilegiata riguarda i rimedi dell'Oligoterapia Biocatalitica: anche in questo caso, esistono dati bibliografici che rendono conto di numerose ricerche condotte con successo su donne gravide, in totale assenza d'effetti iatrogeni.

Nonostante il dosaggio minimo (metà del peso molecolare dell'oligoelemento espresso in microgrammi), questi rimedi sono in grado di regolare i sistemi biologici, agendo come "catalizzatori" dell'attività enzimatica cellulare, cioè ottimizzandone lo svolgimento. Attraverso il ripristino dei microequilibri cellulari, si correggono quindi i disordini funzionali che stanno alla base di diversi sintomi.

Nello specifico della gravidanza, gli oligoelementi sono apprezzati per la loro perfetta tollerabilità; inoltre, l'assunzione sublinguale (vanno trattenuti sotto la lingua mezzo minuto, prima di deglutire) ne permette l'utilizzo anche in presenza di nausea e vomito. Oltre agli effetti sulle condizioni materne, alcuni medici li prescrivono alla gravida per tutelare la salute del futuro figlio: ad esempio, se uno dei genitori presenta tendenze allergiche o significative note iposteniche, queste possono essere prevenute assumendo già dal terzo o quarto mese di gestazione i rispettivi oligoelementi diatesici, continuando per tre settimane al mese fino al momento del parto. (L.S.)

# Meglio di NO

**QUALI SONO I**

**RIMEDI DA EVITARE**

**E QUELLI DA UTILIZZARE**

**CON PRUDENZA**

Se utilizzati a sproposito, alcuni prodotti, tanto dell'industria farmaceutica, quanto erboristica, possono alterare l'ambiente uterino, interferire con i processi di formazione di alcuni organi, nuocere ai tessuti, rallentare la crescita

del feto, in particolare

nella fase iniziale della gestazione.

La scelta deve quindi essere oculata: tisane, estratti idroalcolici, estratti secchi, oli essenziali, ecc., infatti, a volte presentano molecole la cui attività farmacologica non è esente da effetti collaterali, che possono compromettere l'equilibrio dell'unità materno-feto-placentare.

Per questo motivo, la gravidanza rappresenta spesso una controindicazione: in alcuni casi questa nota è precauzionale, dettata dall'assenza di sperimentazione clinica in merito, o dalla necessità di scoraggiare un'automedicazione insensata, altre volte è in stretta dipendenza con le modalità d'azione del fitocomplesso o di alcune sue frazioni. In quest'ultimo caso, è evidente che il rischio di effetti indesiderati aumenta quanto più il tipo d'estrazione favorisce la solubilizzazione delle molecole che ne sono responsabili.

A titolo d'esempio citiamo alcune specie la cui assunzione orale è sconsigliata in gravidanza, o comunque da valutare caso per caso: i lassativi come Senna e Frangula, che creano iperemia nella zona del bacino; le piante adattogene come Ginseng ed Eleuterococco, per l'attività sui sistemi neuroendocrini; Agnocasto e Salvia per l'azione endocrina; Angelica, per la presenza di furanocumarine; Celidonia, per l'azione sulla muscolatura viscerale e sulla conta leucocitaria; Echinacea (controindicato l'uso parenterale, controverso quello orale); Ginepro, che può indurre contrazioni uterine; oltre ad Iperico, Ippocastano, Liquirizia, Peonia, Pervinca, Rosmarino, Uva orsina, Carciofo (in prossimità del parto inibisce la lattazione). (L.S.)

FILO  
DIRETTO

**ORIENTARE NELLA  
SCELTA DEI  
FITODERIVATI**

**ASSOCIARE  
TM, MG,  
OLI ESSENZIALI E  
OLIGOELEMENTI**

**SERVIZIO RISERVATO  
AGLI OPERATORI  
PROFESSIONALI**

*Per avere una consulenza  
qualificata basta  
telefonare al  
n° 02-90781542*

*Ogni mercoledì, dalle  
ore 9,30 alle 12,30  
presso la Fitomedical,  
Lina Suglia risponde alle  
vostre domande.*

*Oppure in qualunque  
momento potete inviare  
un fax al n° 02-90781996*



**FITOMEDICAL**



Periodico trimestrale sui fitoderivati  
Anno 6 n°1-2 Aut.del Trib.di Milano  
n°398 del 04.06.90

**Direzione, redazione e  
amministrazione:** Fitomedical snc  
Via N. Parenti 22/24  
20090 Fizzonasco di P. Emanuele (MI)  
Tel. 02 90781896 Fax 02 90781996

**Editrice:** Fitomedical snc

**Direttore responsabile:** Avv. Francesco Ribera

**Direttore scientifico:** Dr. Massimo Rossi

**Redazione:** Lina Suglia

**Ufficio pubblicità:** Tel. 02 90781896

**Art direction:** Pierluigi Bruno, Roberta Pedretti

**Fotografie:** Bettina Stöb, Fotografi Associati,

Roberta Pedretti, Andrea Temperini

**Illustrazioni:** Elisabetta Minini, Claudia Ferrarini

**Elaborazione immagini:** Pierluigi Bruno

**FITO•News**

di Lina Suglia

# La Pancia sottosopra



COME RISOLVERE MAUSEE,

BRUCIORI ESOFAGEI E STITICHEZZA CHE

ACCOMPAGNANO LA GRAVIDANZA

Durante la gestazione, le fisiologiche modificazioni dell'assetto neuroendocrino materno e il crescente volume occupato dall'utero nell'addome possono condizionare la funzionalità degli organi dell'apparato digerente, dando luogo ad una serie di disturbi digestivi di entità variabile: alterazioni del gusto e dell'olfatto, sensazione di un sapore metallico in bocca, ipersalivazione (ptialismo), nausea e vomito, reflusso gastrico con bruciore, stitichezza...

## Amaro in Bocca

Il disagio più comune del primo trimestre, di cui soffre circa la metà delle gestanti, è la comparsa di nausea e vomito. I sintomi si presentano circa alla sesta settimana di gravidanza e generalmente proseguono fino alla dodicesima, solo raramente per tutta la gestazione. Sono più spesso accentuati al mattino al risveglio, ma possono scatenarsi in qualunque momento per tensioni emotive, assunzione di alcuni alimenti, viaggi, o per qualunque stimolo solleciti l'attivazione dei centri cerebrali del vomito, resi ipersensibili dalla fluttuazione dei livelli ormonali. Solo in poche circostanze (iperemesi gravidica) il vomito si prolunga e assume una gravità tale, da suggerire il ricovero ospedaliero per prevenire danni complessi come carenze nutrizionali e perdita di peso, disidratazione e alterazione dell'acidità del sangue.

## Stomaco per Aria

Nella maggior parte dei casi i disturbi possono essere controllati avendo l'attenzione di consumare piccoli pasti regolari e con il ricorso ad oligo e fitoterapia. La gestante può trovare sufficiente l'assunzione occasionale di Melissa o Zenzero. La prima, pianta antistaminica a doppia polarità, gastrica e nervosa, è indicata negli stati di ipereccitabilità con nausea. Si consiglia in infusione o, meglio, in Tintura Madre (TM), per evitare che l'introduzione di molti liquidi nell'ambiente gastrico ne peggiori le condizioni, assumendo a intervalli regolari 15-20 gtt. in poca acqua o sciolte nel miele (fino ad un massimo di 100-120 gtt./di).

Zenzero può essere utilizzato in Tintura Madre con le stesse modalità di Melissa TM, oppure in polvere (una punta di

cucchiaino): nota come spezia, questa radice migliora anche la funzionalità intestinale, riequilibrando la flora batterica e migliorando la peristalsi; è quindi particolarmente indicata quando la nausea gravidica sia accompagnata anche da stitichezza. Ad entrambi può essere associato il gemmoderivato di Fico, regolatore dei ritmi gastroenterici; con esso è possibile intervenire anche in presenza di pirosi esofagea, disturbo comune dopo la quattordicesima settimana di gravidanza, quando la ridotta motilità gastrica facilita il reflusso di acido dallo stomaco, provocando un'intensa sensazione di bruciore. Analoghi problemi possono manifestarsi anche in seguito, in relazione al maggiore ingombro del feto.

In presenza di nausea gravidica e dispepsia gastrica, l'Oligoterapia consiglia l'alternanza di Magnesio e Fosforo, rimedi indicati alla correzione delle alterazioni neurovegetative che in gravidanza compromettono le funzioni digestive (ma anche cardiache). Nei casi di maggiore complessità, gli oligoelementi citati sono abbinati al diatesico Manganese-Cobalto.

### L'Intestino pigro

A livello intestinale durante la gestazione il transito degli alimenti è più lento, sia per facilitare l'assorbimento di elementi nutrizionali idonei alle esigenze della madre e del feto, sia per evitare che le contrazioni della muscolatura possano disturbare il piccolo presente nell'addome. A parte l'adozione di appropriate misure igieniche, come un giusto moto e un'alimentazione ricca di fibre vegetali di piccole dimensioni e di pectine, per la regolarizzazione delle funzioni intestinali si può ricorrere all'assunzione costante di piante quali Mirtillo rosso MG e Agrimonia TM, che controllano le tendenze disbiotiche, abbinata al meristemoderivato di Fico gemme e radichette, utile per regolare la peristalsi intestinale. Il ricorso ad altri lassativi sarebbe da evitare, ad eccezione di quelli detti "di massa", che aumentano il volume del bolo fecale senza esacerbare le condizioni intestinali: ad esempio le macerazioni in acqua dei semi di Psillio o Lino, o analoghi prodotti compressati. La presenza eventuale di emorroidi, la cui comparsa è favorita dallo stato gravidico soprattutto negli ultimi mesi di gestazione, consiglia l'abbinamento con gemmoderivati specifici.

## Abbiamo lavorato tanto **tempo** perché voi possiate essere **puntuali**.

*Il nostro benessere e il nostro umore sono legati alla puntualità delle funzioni intestinali. È sufficiente l'interruzione di questi ritmi per offuscare i colori della nostra giornata.*

*Per questo Fitomedical ha dedicato tanto tempo allo studio della **linea Erbaregola**, facilitatori di nuova concezione che non si limitano ad agire sui sintomi, ma aiutano l'intestino a ritornare gradualmente ad uno stato di equilibrio.*

*Scoprendo Erbaregola, scoprirete il piacere della puntualità.*



**FITOMEDICAL**



# Dolce Peso

di Lina Suglia

Con il procedere della gravidanza, la futura madre avverte un crescente senso di aggravio, che si traduce in un ventaglio di sintomi diversi. Fatica e stanchezza, dolori alla schiena, pesantezza e gonfiore agli arti inferiori, ecc., sono percepiti da ogni donna in modo più o meno grave, secondo le condizioni psicologiche con cui li affronta e la predisposizione costituzionale soggettiva a questi disturbi.

## Stanchezza e Capogiri

Fin dai primi mesi di gestazione, la resistenza alle fatiche è più modesta: la donna denuncia una ridotta tolleranza agli sforzi, cui concorrono diversi elementi: ad esempio i valori pressori, la glicemia (il tasso di zuccheri nel sangue) ed altri fattori endocrini o agenti esterni.

Generalmente, ad eccezione delle settimane che precedono il termine,

la gravidanza è caratterizzata da valori pressori in riduzione, con tendenza a vasodilatazione. Oltre al rilasciamento della muscolatura vasale, con relativo calo della pressione, è giudicata fisiologica una certa labilità vasomotoria, che spesso dà luogo a sensazioni di

## COME VINCERE LA SENSAZIONE

### DI PESO E FATICA AVVERTITA A

#### SCHIENA E GAMBE

In relazione a ciò possono manifestarsi crisi di ipotensione ortostatica: cambiamenti di postura compiuti rapidamente per disattenzione, soprattutto nel passaggio dalla posizione sdraiata a quella seduta o eretta, inducono un senso di cedimento, per la difficoltà di adeguamento da parte dei vasi sanguigni ai valori pressori che le stazione eretta comporta.

La situazione può essere a volte aggravata dal caldo dell'ambiente o da luoghi affollati, e la percezione di fatica accentuata da lievi crisi ipoglicemiche e da possibili tendenze anemiche: esclusi con una valutazione medica eventuali problemi specifici, è possibile



ricorrere all'assunzione di circa 50 gocce del derivato meristemato ottenuto dalle gemme di Quercia MG, assunte la mattina a digiuno come stimolante poliendocrino. In alcuni casi, gli stati lipotimici, cioè la sensazione di perdere coscienza accompagnata da pallore e sudorazione, possono essere

ricondotti a soggiacenti stati d'ansia e letti come espressione particolare di un quadro di distonia neurovegetativa, che include anche altri sintomi solo apparentemente disgiunti: l'approccio suggerito dall'oligoterapia prevede Manganese-Cobalto, assunto a giorni alterni con altri rimedi come Fosforo (spasmofilia gastrica,

cardiocircolatoria e articolare), Litio (insonnia, ansia e depressione) e Magnesio (ipereccitabilità neuromuscolare). Anche l'assunzione di Melissa TM potrebbe giovare alla correzione di simili sindromi.

## Gambe da trascinare

Tra i problemi più ricorrenti di questo periodo hanno una particolare rilevanza quelli del circolo venoso: il mutato assetto endocrino favorisce infatti la comparsa di disturbi in questa sede, spesso slatentizzando o accentuando significativamente una predisposizione ereditaria soggettiva; naturalmente, anche lo stile di vita adottato dalla madre prima e durante la gravidanza (fumo, alcool, sedentarietà) ed un'eventuale tendenza al sovrappeso favoriscono un peggioramento delle condizioni vasali, che la donna potrebbe trascinare ben oltre la gestazione, sviluppando alterazioni trofiche e varicosità. I sintomi variano: alcune accusano un senso di pesantezza



accompagnato da gonfiori soprattutto serali alle caviglie, altre soffrono di tendenze edemigene più estese, crisi emorroidali, ecc. La prevenzione dell'insorgenza o del peggioramento di tali disturbi può essere attuata ricorrendo fin dai primi mesi di gravidanza al derivato meristemico di Ippocastano e a quello di Castagno. Bassi dosaggi di questi due rimedi (25-30 gocce di entrambi due volte al giorno) per cicli di quattro settimane, possono mettere al riparo da problemi piuttosto gravi: il primo è infatti indicato come protettivo ed antinfiammatorio vascolare; l'altro è particolarmente utile come drenante linfatico per risolvere situazioni di inturgidimento edematoso.

### Dolori da piangere

Il quadro delle alterazioni venose in gravidanza può anche includere le emorroidi, disturbo che un'eventuale stitichezza potrebbe scatenare e peggiorare sul piano sintomatico. Oltre alla correzione della funzionalità intestinale, nella fase acuta della crisi emorroidale è possibile aumentare l'assunzione di Ippocastano MG, per poi ritornare in breve ai dosaggi iniziali. Contemporaneamente, applicazioni locali ripetute di

oleolito di Iperico possono giovare per l'effetto antiflogistico ed antalgico. Un disagio non meno doloroso che affligge spesso la donna durante la gestazione è rappresentato dai crampi notturni, che colpiscono soprattutto gli arti inferiori e che possono essere controllati dall'assunzione dell'oligoelemento Magnesio; localmente, sono utili massaggi con oleoliti di Lavanda. Questi sintomi e quelli venosi, in presenza di altri disturbi spasmodici già citati, potrebbero ancora consigliare una correzione profonda con l'oligoelemento diatesico Manganese-Cobalto.

### Schiena a Pezzi

Nel terzo trimestre di gravidanza l'aumento significativo del peso, che comporta alterazioni della statica, e la crescita del piccolo, che richiede un adeguamento da parte delle strutture architettoniche dell'organismo materno, in particolare colonna vertebrale e bacino, possono procurare alla donna dolori articolari e lombosciatalgie. L'esperienza clinica segnala Ippocastano MG come rimedio complementare di altri MG specifici nelle algie lombosacrali. L'oleolito di Arnica può giovare per massaggi locali.

## Detergenti bioecologici "Naturali" per la casa

- ▶ PIU' efficaci e facili nell'uso
- ▶ PIU' concentrati per un "vero" risparmio
- ▶ MENO allergie cutanee
- ▶ NESSUN danno all' Ambiente



*cielo*



*Natura Amica*

42047 Rolo (RE)  
Tel. 0522 / 658338 Fax 0522 / 658275

In vendita nelle migliori Erboristerie e Negozi di Prodotti Naturali

# Mamme nervose

di Lina Suglia



EMOZIONI, INSIUREZZE

E TIMORI ESACERBATI

L'esperienza della gravidanza impegna la futura mamma sul piano psicologico ed affettivo. Il mutato equilibrio endocrino rimodella le proporzioni somatiche femminili, ma influenza anche le funzioni nervose: è noto, infatti, che le fluttuazioni ormonali modulano e spesso esaltano la sensibilità emotiva (es. progesterone).

Per alcune donne, l'attesa può quindi essere resa difficoltosa dall'accettazione delle trasformazioni della propria figura, dall'assunzione del nuovo ruolo parenterale, dall'influenza dei racconti di altri vissuti.

Tali ed altri intimi timori minano la serenità di questo periodo e rendono vulnerabile l'equilibrio, inducendo stati ansiosi, condizionando tono ed umore, alterando i ritmi del sonno. Simili situazioni agiscono negativamente sull'evoluzione della gravidanza, abbassano la soglia di sopportazione dei piccoli vari disturbi fisiologici, possono anche esacerbare il dolore al momento del travaglio.

## Luna di Traverso

Molti fitoderivati sono utili per affrontare i disturbi nervosi della gestazione, senza tuttavia indurre fenomeni di assuefazione e dipendenza, né effetti collaterali indesiderati per la madre o il feto. Tra questi, Tiglio MG lenisce gli stati ansiosi con un dolce effetto sedativo e tranquillizzante: è prescritto per l'insonnia e l'iperemotività, ma anche per palpitazioni cardiache e gastralgie; in presenza di queste o

**POSSONO MINARE LA SERENITÀ**

## IN GRAVIDANZA

altre somatizzazioni, si affianca o sostituisce con Fico MG, "classico" regolatore dei ritmi fisiologici (peristalsi gastrointestinale, alternanza sonno-veglia, fame-sazietà, ecc.) che l'ansia spesso altera. Ad essi può essere associata Melissa TM, calmante e spasmolitico mirato per risolvere diversi disturbi distonici della gravidanza.

Ancora, il derivato meristemato dei semi di Betulla verrucosa, aiuta a sostenere emotivamente il surmenage del periodo gestazionale, vincendo tendenze asteniche e ansio-depressive.

## La Notte è piccola per Noi

I rimedi citati contrastano anche l'insonnia che, soprattutto negli ultimi mesi, è favorita dalla prossima nascita e dal pancione, che condiziona l'assunzione di posizioni anomale nel letto, compromettendo la qualità del riposo. Un ulteriore aiuto in presenza di marcati stati ansiosi è offerto dall'oligoelemento Litio (una-due fiale al giorno, con assunzione sublinguale) e dai derivati meristemati di Giuggiolo (angoscia associata a disfunzioni immunitarie e allergiche) e Cisto (distonie neurovegetative con disturbi a livello digerente e respiratorio e aggravamento vasale).

# Batti il batterio

## COME AFFRONTARE

## PRONTAMENTE LE INFEZIONI

## DELLA FUTURA MAMMA

In gravidanza, la maggior parte delle infezioni batteriche e virali possono essere affrontate intervenendo prontamente con i rimedi dell'oligoterapia abbinati ai derivati meristematici. Rame (Cu) è un oligoelemento utile come antinfiammatorio ed antinfettivo aspecifico: si presta al trattamento di sindromi influenzali e stati infettivi come faringiti, laringiti, tracheiti, bronchiti, cistiti, ecc. Si utilizza adottando posologie variabili: generalmente, in fase acuta si assumono tre-quattro fiale distribuite nell'arco della giornata (circa una ogni sei ore), per poi decrescere progressivamente all'attenuazione dei sintomi. A volte nella fase acuta della flogosi è opportuno affiancare ad esso anche gemmoderivati antinfiammatori, come Ribes MG e Ontano MG (alternati a Betulla gemme MG in presenza di febbre), o Rosa canina MG. Per un intervento più mirato, l'oligoelemento Rame si accompagna a

gemmoderivati che esercitino un'azione specifica sul distretto interessato: la posologia consigliata per questi ultimi è dalle sessanta alle ottanta gocce di ciascuno al giorno, che possono essere assunte singolarmente a digiuno, o frazionate in due-tre assunzioni. Ad esempio, in presenza di infiammazioni delle vie aeree, si utilizza Carpino MG per tutelare le mucose respiratorie, ed eventualmente Viburno MG per sedare gli spasmi della tosse. In particolare, nel trattamento di rinofaringiti e tonsilliti, Cu è spesso affiancato a Bismuto (Bi).

Tra le diverse patologie infettive, in gravidanza sono ricorrenti le cistiti: sul piano sintomatico, al senso di pesantezza vescicale e alla necessità di minzioni frequenti, generalmente dovute alla pressione dell'utero sugli organi genitourinari, si aggiunge il bruciore alla minzione. In questo caso, Rame può essere affiancato dai gemmoderivati di Mirtillo rosso oppure, in una fase più avanzata dell'infezione, da Mirtillo nero MG e Ligustro MG.

Quanto alle infezioni micotiche, durante la gestazione non è infrequente la comparsa di candidosi vaginali: oltre ad un trattamento locale specifico, può essere utile l'assunzione orale di Noce MG. (L.S.)

## Spirulina e Spirusana PLUS dr. Hau

le prime sperimentate con grande successo su bambini di Minsk  
(Bielorussia) nei casi di costante inquinamento ambientale

**NOVITA'  
ASSOLUTA**



Contro i  
predatori di  
Selenio, fumo, alcool,  
inquinamento

**Spirusana Plus** ti aiuta e ti protegge

Qui trovi il tuo apporto ideale di "Selenio organico"

Importata e distribuita in Italia da



42047 Rolo (RE) - Tel 0522/658338 - Fax 658275



## ALIMENTI E RIMEDI PER

### CONTENERE LE

### TENDENZE ANEMICHE

### DELLA GRAVIDANZA

di Marilla Buratti  
Medico Agopuntore, Fitoterapeuta

Durante la gravidanza il volume del sangue aumenta considerevolmente: l'incremento varia dai 1.200 ai 1.500 ml., con una punta massima verso la 34<sup>a</sup> settimana. Tale espansione riguarda soprattutto la frazione plasmatica e, con minore intensità, la massa dei globuli rossi: ne consegue un'emodiluizione, con riduzione sia del numero di globuli rossi, sia di emoglobina. Quest'ultima, rispetto ai valori di 14 g./100 ml. della fase pregravidica, può subire un abbassamento di norma fino a 10 g./100 ml. In tale condizione anche la sideremia (cioè i valori di concentrazione del ferro plasmatico) può risultare ai limiti inferiori di norma. Il quadro, che è da considerarsi del tutto normale, è definito "anemia fisiologica della gravidanza".

#### Attenzione a Tavola

Spesso, data la caratteristica fisiologica del processo, una dieta equilibrata e l'introduzione di alimenti che sopperiscano all'aumento del fabbisogno di ferro, sono sufficienti a mantenere un buono stato di salute sia della madre, sia del feto. Sono ad esempio utili alcuni cereali, quali avena, miglio e segale, e frutti oleosi come le nocciole, le mandorle e le noci: ma dato l'alto potere calorico, soprattutto di questi ultimi, è consigliata cautela nelle quantità, per contenere un aumento di peso che procurerebbe una sofferenza fetale e una maggiore difficoltà al parto.

Buona regola generale è mantenere varietà di cibi per evitare deficit nutrizionali di qualsiasi tipo. Si consiglia di frazionare l'alimentazione giornaliera in sei pasti, in modo da impedire cali della concentrazione di zuccheri nel sangue, con conseguente formazione di metaboliti "acidi" e stimolazioni ormonali susseguenti.

#### In Cerca di Ferro

Un intervento terapeutico si rende invece necessario

quando si instauri una vera e propria anemia ferro-privata: si manifesta con stanchezza continua, dimagrimento, palpitazioni, pallore, oltre ad esami di laboratorio che mettono in evidenza una reale diminuzione di globuli rossi. Ciò accade spesso in soggetti che già precedentemente allo stato gravidico presentavano una latente insufficienza delle riserve di ferro.

In questi casi è conveniente l'utilizzo di argilla verde ventilata: questa si prepara ponendo in acqua un cucchiaino di polvere e facendola sedimentare, cioè "riposare" una notte prima di berla. Sono consigliabili anche succhi e TM di pianta fresca, come Ortica e Equiseto; questa specie, ricca in silicati ed altri elementi inorganici, ha un'azione protettiva e consolidante a livello dei tessuti connettivi: ciò la rende preziosa durante la gravidanza, che sollecita in modo particolare diversi distretti (es. tonache venose, cartilagini articolari, ecc.). Un'ulteriore possibilità di intervento è offerta dall'oligoelemento Ferro: una fiala a giorni alterni, o all'occorrenza ogni giorno.

#### Gemme preziose

Quanto al midollo emopoietico, detto midollo osseo (il tessuto di origine di globuli rossi, bianchi e piastrine), durante la gravidanza è già particolarmente stimolato nel proprio compito di sintesi e specializzazione degli elementi corpuscolati del sangue: infatti, l'aumento della massa plasmatica ne sollecita il lavoro; l'instaurazione dell'anemia è quindi più decisamente a carico del deficit primario di ferro. In ogni caso, questa struttura corporea può essere aiutata con l'assunzione del gemmoderivato di Tamerix (Tamarix gallica MG 1 DH, 60-70 gocce in un po' di acqua a digiuno al mattino), cui può essere abbinato il derivato meristemato di Nocciolo (Corylus avellana MG 1DH, 60-70 gocce in un po' di acqua prima di cena).

# Diagnosi prenatale

a cura del Consultorio CED  
(Centro Educazione Demografica)

## LE TECNICHE DI

## DIAGNOSI PRENATALE

## CHE CONSENTONO

## DI VALUTARE

## LA SALUTE DEL FETO

Circa il 3% dei bambini nasce con un difetto congenito, ossia con un'anomalia insorta durante la gravidanza. Si ritiene che il 60-70% di queste sia prodotto da cause non identificabili, il 20% da alterazione dei geni, il 10% da anomalie dei cromosomi. La sindrome di Down è la più nota anomalia cromosomica e il rischio aumenta progressivamente con l'età materna. Esistono esami attraverso i quali è possibile indagare lo stato di salute del feto. I soli in grado di porre una diagnosi certa di anomalie cromosomiche sono la villocentesi e l'amniocentesi, gravati tuttavia da un rischio tecnico di abortività. Per questa ragione, si è cercato di studiare esami non invasivi del rischio soggettivo di avere un figlio Down. È inoltre possibile intraprendere indagini circa l'esistenza di condizioni di rischio specifico per difetti congeniti.

### Esami invasivi

- **Il prelievo dei villi coriali** (villocentesi) si esegue generalmente tra la 10° e la 12° settimana di gravidanza. Viene effettuato sotto controllo ecografico e consiste nell'aspirazione di frammenti di villi coriali, che poi costituiranno la placenta, attraverso un ago introdotto nell'addome.
- **L'Amniocentesi** si esegue generalmente tra la 15° e la 18° settimana di gravidanza. Consiste nell'aspirazione di 15-20 millilitri di liquido amniotico mediante un ago che penetra nell'utero attraverso l'addome. Anche in questo caso il prelievo viene eseguito sotto controllo ecografico. Entrambi i prelievi si eseguono in ambulatorio, non richiedono anestesia e generalmente non comportano complicazioni per la madre.

### Esami non invasivi

- **Il Triplo Test**, da effettuarsi tra la 15° e la 17° settimana di gestazione, con preferenza per la 16°, prevede il dosaggio di tre sostanze prodotte dal feto e dalla placenta che si trovano nel sangue materno. È stato dimostrato che tale esame indica la probabilità di avere un figlio affetto da sindrome di Down con un'efficacia del 60%, contro il 30% che si avrebbe considerando il rischio correlato alla sola età materna. Dalla combinazione statistica di questi parametri ematici con l'età della madre, il suo peso corporeo, l'esatta settimana di gravidanza e i dati ecografici dello sviluppo del feto, viene individuata una percentuale di rischio individuale per quella specifica gravidanza.
- **L'ecografia** è ritenuta esente da rischi. La tecnica consente di vedere gli organi del nostro corpo con l'utilizzo di onde sonore ad alta frequenza (ultrasuoni non udibili all'orecchio umano) che attraversano i tessuti. Con un'ecografia è possibile determinare l'epoca della gravidanza, la posizione del feto e accertare che il suo sviluppo sia normale. È inoltre possibile misurare e valutare la struttura degli organi fetali attraverso un'ecografia da effettuarsi in 20° settimana. Non tutte le anomalie sono visibili ad un esame ecografico.

Consultorio  
C.e.d.

- Ginecologia
- Ostetricia
- Andrologia
- Psicologia
- Fitoterapia
- Omeopatia
- Educazione Alimentare

Informazioni e consulenze  
su sessualità, contraccezione,  
menopausa, gravidanza,  
diritto di famiglia.

Centro  
Educazione  
Demografica

20123 Milano Via Amedei 13  
(Ang. Corso Italia)  
tel. 02-8057835 02-8690078  
Autorizzato D.P.R. n. 115 del 17-11-81

# Quasi al Traguardo

di Massimo Rossi  
Biologo, Consulente Aziendale

## I RIMEDI PER FAVORIRE

### UN PARTO SERENO E

### PREPARARSI

### ALL'ALLATTAMENTO

Le settimane che precedono il parto rappresentano un periodo importante per la preparazione psicologica e fisica ad un evento felice, che ha però diversi aspetti traumatici e stressanti.

In molte parti del mondo, le Medicine Tradizionali, ben lungi dal voler medicalizzare a tutti i costi questo evento naturale, consigliano di preparare il corpo e la mente con pratiche e sostanze che rendano la nascita facile e tranquilla, in modo da creare una situazione ideale sia per la madre che per il bambino.

Le osservazioni di Leboier e di tanti altri ci portano a pensare che la nascita non violenta, in un clima disteso e non ansioso, possa essere elemento fondamentale per la strutturazione di un terreno individuale equilibrato.



### Se l'Ansia prende Piede

Per la madre come per il bambino, l'efficienza del sistema endocrino e di quello immunitario è legata al modo in cui è affrontato lo stress della nascita. Vi sono molte tecniche e molti fitoderivati che possono predisporre ad affrontare nel modo migliore il travaglio e il parto.

Alcune piante agiscono prevalentemente sulle condizioni nervose e sullo stato di tensione che può manifestarsi soprattutto nelle ultime settimane.

I meristemoderivati di Cisto e di Fico si prestano in particolare a interrompere quel ciclo vizioso costituito dall'ansia che provoca, fra gli altri effetti, contrazioni della muscolatura uterina improvvise e non ritmiche.

Cisto MG agisce prevalentemente sui quei cambiamenti improvvisi d'umore che portano con sé ansia e alterazioni del tono dei vasi sanguigni (gambe e mani in primo luogo), mal di testa e spasmi uterini.

Fico MG rende la muscolatura uterina più flessibile e adeguata alle varie fasi della progressione di ritmi che porta al travaglio e all'espulsione.

Anche l'Avena, in forma di gemmoderivato, ha interessanti funzioni di stimolo delle capacità di adeguamento del sistema endocrino alle tumultuose variazioni ormonali che si scatenano nel periodo a cavallo fra le ultime settimane di gravidanza e i primi giorni successivi al parto.

Agendo sui livelli di connessione fra funzioni puramente ormonali e funzioni psichiche di base (ansia, paura ecc.), favorisce l'integrazione fra questi due fondamentali centri di controllo, rendendo più fluido e naturale il percorso delle ultime settimane.

### L'Aiuto delle Essenze

Gli oli essenziali (O.E.) possono essere di grande aiuto, creando un ambiente confortevole sia dal punto di vista olfattivo che da quello puramente fisiologico. Una o due gocce di O.E. di Neroli (fiori d'arancio), liberate nell'ambiente con una lampada brucia-profumi, procurano una sensazione di calma e di benessere estremamente apprezzabili. L'essenza di Rosa è un gentile rilassante muscolare, quindi anche uterino, e contemporaneamente possiede un'azione tonica. E' esattamente ciò che necessita prima e durante il travaglio: evitare contrazioni non controllate, ma renderle



direzionabili ed efficaci. Anche l'O.E. di Salvia sclarea (da non confondere con quello di Salvia officinale) è un buon tonificante uterino. Un paio di gocce mescolate con olio vegetale (di mandorle, jojoba o karitè) possono essere applicate con un lieve massaggio sull'addome e in zona lombare.

L'O.E. di Geranio, infine, insieme a quello di Lavanda, aiuta a governare e ad intensificare lo sforzo nel corso del parto, facilitando le contrazioni espulsive e mantenendo la mente lucida e vigile.

### Allattamento sereno

La montata lattea e la conservazione di una regolare produzione quali-quantitativa di latte può essere favorita dall'assunzione, subito prima e dopo il parto, di piante officinali e loro derivati stimolanti il sistema neuroendocrino e i metabolismi impegnati nella sintesi di questo alimento.

Il gemmoderivato di Avena gioca ancora un ruolo importante, mantenendo attive le funzioni ipofisarie e tiroidee. In taluni casi anche il meristemoderivato di Lampone può essere funzionale per lo stesso scopo.

La tradizionale preparazione di tisane a base di piante ritenute galattogoghe (stimolanti la produzione di latte), come Galega e Finocchio, può essere utile se si rispettano alcune semplici norme:

- assumere tali tisane in cicli di 2-3 settimane interrompendo poi per altrettanto tempo;
- accompagnare il consumo delle tisane con oligoelementi che migliorano la condizione di disadattamento endocrino e metabolico, come Zn-Cu o Zn-Ni-Co, in associazione con i rimedi diatesici (prevalentemente Mn-Co).

Infine, il succitato olio essenziale di Salvia sclarea insieme a quello di Finocchio possono essere applicati sul seno (20-25 gocce complessivamente in 50 millilitri di olio vegetale) come stimolanti della produzione di latte, oltre che come preventivi di mastiti o ragadi.



## *Dal tuo erborista, i benefici della Natura in pratiche tavolette.*

*La gamma di preparati in tavolette*

*Fitomedical include numerose varietà di erbe officinali, scelte tra quelle più utili e richieste. Le tavolette EST hanno una valida funzione integrativa e complementare rispetto ai preparati estemporanei quali infusi, decotti e tisane.*

EST

Estratti  
Secchi in  
Tavolette

di Qualità Garantita



- ANANAS *gambo d'Ananas*
- ARTIGLIO DEL DIAVOLO
- BIANCOSPINO
- CARBONE VEGETALE  
*con Angelica e Finocchio*
- CARCIOFO
- CARDO MARIANO
- CENTELLA
- CHRYSANTHELLUM
- ECHINACEA
- ELEUTEROCOCCO
- EQUISETO
- ESCOLZIA
- FINOCCHIO
- FUCUS
- GINSENG
- GLUCOMANNANO *rizoma*
- GUARANA'
- MELISSA
- MIRTILLO
- PARTENIO
- PSILLIO *cuticola*
- TARASSACO
- UNCARIA *tomentosa*
- VITE ROSSA

FITOMEDICAL



# Aggiungi un Posto a Tavola

di Elisabetta Minini,  
Esperta in Alimentazione Naturale

**IN GRAVIDANZA  
È BENE NON MANGIARE  
PER DUE, MA PORRE  
INVECE ATTENZIONE  
ALLA QUALITÀ  
DEGLI ALIMENTI**



La gravidanza è un momento di delicate trasformazioni e va rispettato: non si può pretendere di modificare bruscamente il proprio regime alimentare seguendo la dieta del momento culturale, o assumendo dosi elevate di determinati cibi o integratori per timore di non raggiungere il giusto apporto di vitamine, proteine, sali, oligoelementi.

Come sempre, il modo più saggio di agire è dettato dal buon senso, da una certa dose di fiducia e dalle propensioni del gusto, che possono anche essere lette come indicazioni fornite dall'organismo circa la necessità o meno di determinate componenti alimentari.

La prima considerazione sulla gravidanza è palese: c'è una nuova vita che si forma. La Medicina Tradizionale Cinese attribuisce la massima importanza all'energia ancestrale, quella che riceviamo al momento del concepimento e della nascita: per la fisiologia cinese questa riserva energetica, immagazzinata nei reni, è una dotazione individuale cui attingere progressivamente nel corso della vita.

Per usufruire di altre fonti di energia «a posteriori», oltre ad un'adeguata respirazione e al movimento, è utile adottare una dieta ricca di essenza vitale (jing).

In gravidanza, alimenti con simili caratteristiche sostengono la madre nello sforzo di reni richiesti in quest'occasione e aiutano il feto nella costituzione della propria riserva energetica (influenzata, comunque, anche da altri fattori poco misurabili: ereditari, ambientali, cosmici, ecc.).

Lo jing è definito come essenza vitale, di conseguenza si trova nei prodotti vivi, biologici, cresciuti secondo i propri ritmi e molto freschi: cereali integrali, frutta e verdura, uova fecondate, pesce; non che tutto sia facilmente reperibile al supermercato, ma in ogni modo è importante sensibilizzarsi e imparare a privilegiare la qualità di quanto mangiamo.

## Mamma, ho perso la Linea!

L'opinione popolare sostiene che in gravidanza bisogna mangiare per due: invece non è proprio il caso di dare sfogo alla voracità, visto che il sovrappeso è uno dei problemi più ricorrenti nelle donne incinte, che già devono affrontare un fisiologico affaticamento, la tendenza al rilasciamento dei tessuti (smagliature, vene varicose) e alla stitichezza.

L'aumento di peso dovrebbe essere massimo di 1-1,5 chili al mese, ma dipende soprattutto dalla costituzione di ogni donna; quindi chi ha predisposizione a ingrassare farebbe bene a limitare gli alimenti notoriamente calorici: pasta e pane raffinati, zuccheri e grassi, in particolare di origine animale. Conviene in proposito smentire le informazioni commerciali circa le virtù degli oli di semi raffinati, spremuti ad alte temperature e rettificati per renderli gradevoli: rispetto all'olio extra vergine d'oliva non sono né più digeribili, né meno calorici, ma soprattutto per niente adatti alla cottura, visto che i legami instabili degli acidi grassi polinsaturi, qui contenuti in percentuali elevate, si alterano profondamente col calore, producendo sostanze tossiche.

Per mantenere l'apporto fondamentale di tali acidi grassi, detti essenziali (fonti di vitamina F, utile per la tenuta delle membrane cellulari e per il sistema immunitario), è fondamentale usare crudi solo oli di semi spremuti a freddo (fino a sei cucchiaini al giorno), che è consigliabile conservare in frigorifero.

In gravidanza cresce il fabbisogno di proteine: si passa dai 40-60 ai 70-80 grammi giornalieri. La nostra dieta abituale molto spesso supera queste cifre: quindi, più che aumentare il consumo di carne, già responsabile di molti problemi intestinali e circolatori, sarebbe saggio valutare le proteine vegetali fornite da legumi, cereali integrali, semi oleosi.



Il fegato e la carne rossa, consigliati di solito per l'apporto di ferro e di acido folico (vitamina essenziale allo sviluppo dell'embrione), possono essere integrati da ortaggi crudi e frutta, lievito, polline.

### **Carboidrati e dolce Attesa**

Non aumenta invece il fabbisogno energetico, ovvero di carboidrati; la pastasciutta può rimanere un grande sfizio, ma occorre sapere che è piuttosto calorica: quando è pasta raffinata, poco più che zucchero. Meglio, piuttosto, i cereali integrali (grano, orzo, riso, miglio, avena, farro...), ricchi in proteine, vitamine e fibre, quindi più completi e utilizzabili appieno dal nostro organismo. Ma attenzione a ricorrere all'uso separato delle singole componenti: è il caso della crusca, lassativo decisamente sconsigliato in gravidanza. I cereali possono essere consumati anche crudi, sotto forma di germogli, oppure macinati col macinino e aggiunti a insalate o minestre.

Quanto al pane, quello integrale non gode sempre di ottima fama: il grano è uno dei cereali più ricchi di glutine, responsabile di fermentazioni e intolleranze individuali, ma soprattutto, e sembrerà banale, è facile trovarlo nelle panetterie

«aggiornate» ai nuovi gusti. Qui quasi mai è biologico, quindi è al contempo un prodotto della moda salutista, fatta propria dalla logica di mercato, e un concentrato di sostanze chimiche (diserbanti, anticrittogamici) dell'agricoltura industriale.

Inoltre, il pane prodotto con lievito di birra, al contrario di quello lievitato «naturalmente» dai saccaromiceti presenti nella farina macinata a pietra, sviluppa acido fitico che impedisce l'assorbimento intestinale di calcio e ferro, particolarmente preziosi in gravidanza.

### **L'Erba voglio**

Il desiderio improvviso di mangiare qualcosa, così tipico della gravidanza, si può leggere come capriccio, indicazione

dell'organismo rispetto ad una necessità o bisogno di richiamare attenzione. In ogni caso, va bene assecondarlo, ma tenendo presente che i dolci ingrassano e fermentano nell'intestino. Volendo, esistono altre sostanze ricche di zuccheri ma più sane: ad esempio, la frutta acidula (mele, agrumi, fragole, lamponi, uva, meloni, ecc.), utile nel mantenimento del pH del sangue, oppure la frutta secca, non in dosi esagerate, o il miele dalle note virtù.

Nella lista dei cibi consigliati compaiono frutta e verdura fresche, in particolare agrumi, carote, cavoli, ortaggi a foglia verde, latte e derivati freschi, carni e pesci magri, cereali integrali, due uova la settimana, legumi, frutta secca. Ma tali indicazioni sono generiche: vanno quindi adattate alla specificità individuale; per fare questo è necessario mettersi in ascolto prima di tutto del proprio corpo, che in un periodo come la gravidanza ha molte cose da raccontare. Alcune consigli generali sugli accostamenti possono aiutare a eliminare la sonnolenza del dopopranzo: iniziare il pasto con un'insalata (e in aggiunta 5-6 mandorle, pinoli o noci, ecc.) contribuisce ad avviare bene la digestione, mentre è meglio che la frutta sia distanziata dai pasti principali, dato che l'alto contenuto di zucchero

116x116

# 120x250

provoca gonfiori e appesantimenti.

Le combinazioni più sconsigliate riguardano le proteine, che non andrebbero abbinate tra loro, né con amidi, cibi acidi, frutta o dolci; mentre le verdure hanno solo la frutta non oleosa come compagno sgradito della digestione.

Infine, è bene ricordare qualche alimento da tenere d'occhio al momento dell'allattamento: cipolle, aglio, porri, cavoli, asparagi aromatizzano il latte materno con sapori che potrebbero essere sgraditi al neonato, carciofi e menta limitano la montata latte, finocchio, anice e camomilla la favoriscono.

### **Vietato vietare**

Le indicazioni sul miglioramento delle abitudini alimentari valgono in generale: caffè, alcool, zuccheri, margarine, insaccati, cibi in scatola, dadi, grassi animali, carne andrebbero ridotti dalla dieta di ognuno. Solo il sale è particolarmente controindicato durante la gestazione, perché richiama liquidi nei tessuti organici a danno della loro elasticità: ciò per i Cinesi si traduce in un sovraccarico dell'energia dei reni, sistema preposto alla riproduzione. Insomma, imporre una sfilza di no toglie naturalezza alla gravidanza, per la quale non esistono cibi specificamente vietati: senza fare crociate, la donna in gravidanza può concedersi ogni alimento moderatamente senza eccessive preoccupazioni.

# Ginnastica *con il bebè*

di Roberta Pedretti  
Personal Fitness Trainer e Insegnante di Aerobica

Ora che il bambino è finalmente arrivato e sono trascorsi i primi mesi (come minimo tre) si può cominciare a pensare di riacquistare la forma fisica che la gravidanza ha modificato. Con un bimbo piccolo di cui occuparsi, il tempo a disposizione per la mamma diminuisce, di conseguenza anche quello dedicato alla palestra o all'attività svolta prima della gravidanza. Ecco allora una serie di facili esercizi da fare in due, nei quali la mamma potrà «usare» il peso del bambino come carico per rendere più efficace e intenso l'allenamento. Contemporaneamente, il piccolo ha la possibilità di giocare, divertendosi. Ma come è cambiato il corpo di una neo-mamma? Nel periodo dell'attesa il fisico subisce delle modifiche che, seppure temporanee, bisogna conoscere e rispettare per non andare incontro a eventuali problemi. A causa delle alterazioni ormonali tipiche della gravidanza, per esempio, i legamenti delle articolazioni si allentano. Quindi, è preferibile eseguire sempre movimenti lenti e controllati. Con l'aumento volumetrico dell'utero e del seno, il corpo si posiziona in avanti rispetto al baricentro, con una conseguente accentuazione della lordosi.

Sono frequenti, allora, dolori alla bassa schiena sia durante sia dopo la gravidanza.

Nel programma di allenamento bisognerà dunque prevedere esercizi che aiutino a riacquistare una buona postura, rinforzando tutti quei distretti muscolari messi a dura prova dal dover spostare, sollevare e muovere il piccolo.

Iniziamo a parlare dei muscoli addominali che sicuramente hanno bisogno di riacquistare tono. Avere un addome forte, al di là del fattore estetico, aiuta a prevenire fastidiosi dolori lombari. Per accogliere il bambino durante la gravidanza, il principale muscolo dell'addome, il retto addominale, si è separato lungo l'inserzione chiamata «linea alba»: situata sulla linea mediana del corpo, al di sopra e al di sotto dell'ombelico. Ciò ha indebolito la parete addominale. È possibile valutare da soli il grado di separazione del retto addominale eseguendo questo test: in posizione supina piegare le ginocchia, mantenendo i piedi a terra, si spingono in dentro i muscoli addominali alzando la testa e le spalle, stendere un braccio il più possibile verso i piedi e con l'altro posizionare le dita della mano sopra la parete addominale per verificare lo spazio tra le fasce muscolari. Solitamente questo è largo due dita, se fosse più ampio consultare il medico e aspettare prima di iniziare qualunque esercizio. Man mano che i muscoli recuperano tono, lo spazio fra essi diminuisce, fino a diventare così piccolo e sottile da poter inserire solo la punta di un dito. Rinforzare i muscoli delle gambe e dei glutei è altrettanto importante: la debolezza di queste parti può indurre ad assumere posizioni scorrette e se durante la gravidanza le gambe si sono appesantite (non solo per la ritenzione idrica, ma anche per un accumulo di grasso) è bene esercitare questa zona, in modo da migliorare la circolazione del sangue. L'importante è non avere fretta: la forma, se prima della gravidanza c'era, tornerà. Divertendosi insieme.



## **Per gambe, glutei, lombari, addominali:**

In ginocchio, stendere una gamba all'indietro, contrarre i glutei e mantenere la posizione per 4 secondi. Rilassare e ripetere 10 volte alternando la gamba. È importante contrarre gli addominali per evitare di innarcare la schiena. Espirare nella fase di contrazione e inspirare in quella di rilassamento. Il bambino è sempre in contatto visivo con la mamma.

## **Per tonificare glutei e addominali:**

Con le ginocchia piegate e aperte quanto la larghezza del bacino, piedi appoggiati a terra, espirare e sollevare il bacino contraendo i glutei, spingendo sui talloni. Mantenere la contrazione per 4 secondi. Riappoggiare lentamente il bacino a terra. Ripetere per 10-12 volte. Il bambino siede sopra la mamma all'altezza delle anche, sostenuto con le mani.

## **Per addominali e gambe:**

Distese sul pavimento, il bambino è seduto sull'addome e sorretto con le mani. Tenendo un ginocchio piegato verso il petto, stendere l'altro sollevandolo di circa 15 cm da terra. Alternare il movimento con entrambe le gambe otto volte. Riposare e ripetere per 3 volte. È importante tenere i muscoli addominali contratti, in modo che la parte lombare della schiena non si sollevi da terra.

## **Per gambe e glutei:**

Appoggiare la schiena al muro e, tenendo il bambino in braccio, divaricare i piedi a una distanza dal muro di 30-40 cm. Piegare le ginocchia e scendere come per sedere su una sedia, arrivando al massimo a formare un angolo di 90° tra la coscia e la gamba. Fermarsi per 10-15 secondi e lentamente tornare nella posizione di partenza. Ripetere per 3 volte.

FITOCOSE

# Chi vuol esser bella sia

Dott. Pietro Porto  
Direttore Scientifico del  
laboratorio di preparazioni  
fitocosmetiche "Fitocose srl"

## IN GRAVIDANZA POSSONO COMPARIRE SUL VISO INESTETICHE MACCHIE IPERPIGMENTATE

Il colore della cute dipende da diversi fattori, specialmente dalla presenza di melanina, un pigmento prodotto da speciali cellule (melanociti), la cui attività è controllata geneticamente. Diversi agenti possono causare discromie cutanee, in primo luogo la luce solare: l'abbronzatura è infatti un processo di difesa, in cui la melanina si dispone ad ombrello, assorbe i fotoni delle radiazioni e neutralizza i radicali liberi che si generano durante l'esposizione solare. Se la cute si scotta, la successiva abbronzatura può non risultare perfettamente omogenea e sulla superficie epidermica compaiono macchie scure di melanina.

### Una Mamma a Pois

Macchie iperpigmentate con contorni irregolari (cloasma o melasma), possono apparire nella donna durante la gravidanza: si localizzano principalmente al volto, bilateralmente su fronte, naso, zigomi. La loro comparsa è più frequente in donne con carnagione e capelli scuri e peggiora con l'esposizione solare, data la maggiore sensibilità della pelle ai raggi UV. Il cloasma può essere momentaneo, regredire spontaneamente, persistere anni dopo il parto, o avere un decorso cronico e di difficile risoluzione sul piano estetico.

### Tempo e Pazienza

Un fattore che condiziona il successo del trattamento cosmetico è la localizzazione del pigmento melanico, che distingue due tipi di melasma: quello epidermico, con depositi nello strato basale dell'epidermide e a volte anche in superficie nello strato corneo, e quello dermico, con depositi profondi. I risultati migliori si ottengono nel primo caso. Non esistono preparazioni efficaci in breve tempo: gli schiarenti per funzionare devono essere applicati più volte al giorno per periodi lunghi (due o tre mesi). Tra i principi attivi di maggiore efficacia delle formulazioni cosmetiche possiamo distinguere: gli inibitori della produzione di melanina, gli esfolianti, i fotoprotettori. Al primo gruppo appartengono la vitamina C e i suoi derivati, l'arbutina ottenuta dall'Uva ursina, l'estratto di Gelso e di Liquirizia, l'acido azelaico e l'acido kojico. Per capirne l'azione dobbiamo chiarire che la produzione di melanina è determinata dal legame chimico di un enzima (tiro-sinasi) con un amminoacido (tirosina): tali sostanze bloccano la reazione impedendo così la pigmentazione cutanea. Gli esfolianti, invece, disgregano le cellule dello strato corneo rimuovendole e schiarendo le macchie cutanee: la sostanza più usata è l'acido glicolico, tamponata alla dose del 10% in combinazione con l'acido kojico in forma di gel.

### Luce aggressiva

Esposizioni anche brevi ed occasionali alla luce solare provocano esacerbazioni delle macule iperpigmentate (non solo la luce diretta, ma anche quella riflessa da sabbia o neve). I maggiori imputati sono i raggi ultravioletti, UVB e UVA, ma non si escludono le radiazioni di lunghezza d'onda superiore fino al range del visibile. Per un'adeguata protezione è quindi necessario ricorrere a schermi solari totali, contenenti biossido di titanio e ossido di zinco. La loro applicazione è utile durante tutto l'anno, dato che la pelle è esposta agli UV dall'alba al tramonto e anche la luce invernale provoca danni. Va comunque sempre evitata l'esposizione del volto alla luce solare diretta e, ovviamente, a sorgenti artificiali di UV.



«Fitonews» è distribuito gratuitamente, per riceverlo compilate e spedite questo coupon a: Fitomedical Via Norma Parenti, 22 20090 Fizzonasco di Pieve Emanuele (MI) oppure inviate via Fax al n° 02 90781996

*Ai sensi della Legge n°675/96 autorizzo l'utilizzo dei dati di fianco riportati per ricevere «Fitonews» ed ogni altra informazione circa l'attività aziendale di Fitomedical e le sue iniziative promozionali.*

*In nessun caso i dati potranno essere trattati a scopi diversi.*

**Data:** \_\_\_\_\_ **Firma:** \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Cognome \_\_\_\_\_

Ragione sociale \_\_\_\_\_

Professione \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

CAP \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_

Provincia \_\_\_\_\_ Nazione \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

# Profumo di mamma

di Massimo Rossi

## UNA NOTA

Nel corso della gravidanza è necessario pensare ad una serie di misure preventive che riducano al minimo gli effetti delle molteplici e intense variazioni fisiologiche: cambiamenti radicali dell'assetto neuroendocrino, del bilancio idrico e di elettroliti, e dello stato ponderale

## PROFUMATA

## PREVIENE

## INestetismi E

## ALTRI DISTURBI

potrebbero non essere controbilanciate da un potenziale riequilibrante efficace. Ne possono derivare inestetismi, come smagliature o vasodilatazioni superficiali, ma anche disturbi metabolici e vascolari più seri, che tendono a cronicizzare. Numerosi oli essenziali (O.E.) possono aiutare

a prevenire i differenti problemi ma, in molti casi, per la loro alta concentrazione in principi attivi o per il sospetto di possibili effetti collaterali dannosi, è preferibile ricorrere solo a quelli che offrono tutte le garanzie di sicurezza.

### Contro le Smagliature

Nel caso, ad esempio, dei trattamenti per ridurre l'entità delle smagliature, si possono aggiungere poco prima dell'uso 2 gocce di O.E. di Carota e 1 di Rosa a 5 grammi di crema alla Calendula (un cucchiaino raso), oppure a 5 ml. di olio di germe di grano e massaggiare il preparato sulle parti interessate. La funzione dell'O.E. di Carota è favorire la rigenerazione cellulare mantenendo stabile l'architettura dei tessuti, mentre quello di Rosa possiede un'azione astringente dolce ma profonda.

### In Aiuto ai Vasi

Le tendenze edematose, la progressiva permeabilizzazione e anelasticizzazione dei vasi sanguigni, la congestione pelvica, favoriscono l'apparire di varicosità agli arti inferiori e di emorroidi. Oltre all'assunzione di opportuni rimedi a funzione preventiva, soprattutto meristemoderivati, 5 gocce di O.E. di Geranio, 1 di Sandalo e 2 di Cipresso diluite in 10 ml. di olio vegetale leggero, possono svolgere un ruolo non secondario nel processo di mantenimento del tono vascolare. Il massaggio sulle parti interessate almeno una volta al giorno in funzione preventiva, o due volte al giorno all'apparire delle prime manifestazioni, donerà evidenti risultati.

### Attenzione al Seno

Anche la preparazione del seno all'allattamento può essere iniziata diverse settimane prima del parto in modo da rendere elastico e strutturato il derma, che dovrà resistere agli stimoli ripetuti della suzione del lattante. Possono essere scelti oli essenziali di Salvia sclarea (2 gocce), Geranio (2 gocce) e Camomilla (1 goccia) per 5 ml. di olio di mandorle dolci (con l'aggiunta eventualmente di alcune gocce di olio di Enotera o Boraggine). L'applicazione quotidiana di questa miscela regola la recettività ormonale (Salvia sclarea), migliora le condizioni del microcircolo locale e tonifica i tessuti (Geranio), riduce infine la suscettibilità nei confronti di stimoli pro-infiammatori anche di tipo meccanico (Camomilla).

### Buonumore in Bocchetta

Una situazione abbastanza comune, in gran parte determinata dallo stress psicofisico e dalla tempesta ormonale immediatamente precedente e successiva al parto, è quella forma di depressione, blanda ma non di meno negativa, che gli anglosassoni chiamano "baby blues". Il progesterone e le piante che spostano l'equilibrio estrogeno/progestinico in favore di quest'ultimo, come l'Agnocasto, sono utilizzabili qualora segni presenti nella storia precedente facciano pensare ad un certa eventuale gravità del fenomeno depressivo postparto. Nella maggior parte dei casi però, può essere sufficiente preparare una piccola bocchetta con gli O.E. di Pompelmo, Mandarino e Neroli in parti uguali. Questa miscela può essere aggiunta al bagno (5-6 gocce disperse in latte in polvere o yogurt intero), oppure il profumo può essere inspirato dal contenitore più volte al giorno.



# Amici per la Pelle

di Lina Suglia

## FITODERIVATI

## PER PROTEGGERE

## LA CUTE

## E LE MUCOSE

Dalla macerazione di alcune piante in oli vegetali spremuti a freddo si ottengono gli oleoliti, rimedi topici che in gravidanza costituiscono un importante aiuto nella tutela della pelle: abbinano infatti le proprietà della specie utilizzata alle qualità eutrofiche del solvente stesso.

Tra le applicazioni locali, le più comuni riguardano la cute dell'addome materno che, nel secondo e soprattutto nel terzo trimestre di gestazione, è sottoposta alla "trazione" della veloce crescita del piccolo in sede uterina: per mantenere elastica la pelle e prevenire possibili smagliature è bene ripetere con costanza giornaliera massaggi in zona con l'oleolito di Calendula. L'attività protettiva e lenitiva dei capolini di questa specie, apprezzata in campo dermatologico e cosmetico, la rendono adatta al medesimo scopo anche in altre forme, ad esempio creme con un ricco

contenuto dei suoi estratti, che in seguito saranno indicate anche per l'igiene e la protezione cutanea del neonato.

L'estrazione in olio dei fiori di Lavanda può invece essere applicata sugli arti inferiori, in particolare i polpacci, per rilassare la muscolatura e lenire i crampi, ma anche utilizzata su superfici più ampie per un massaggio distensivo che allenti il senso di stanchezza spesso avvertito dalla futura mamma. La gravidanza a volte modifica anche le condizioni delle gengive, che possono gonfiarsi e sanguinare facilmente: per un'adeguata protezione delle mucose orali è valido l'utilizzo di un collutorio a base di estratti di Propoli e Mirra miscelati con oli essenziali come Salvia, Garofano chiodi, Menta e Anice. Calendula è efficace anche in queste circostanze, utilizzata in Tintura Madre (diluata in acqua al 20%), con cui fare sciacqui lenitivi e rinfrescanti. L'estratto glicolico di Propoli, resina antisettica e antinfiammatoria, è utile per toccature locali. Nel caso in cui tali accorgimenti non fossero sufficienti, è consigliabile abbinare l'assunzione del derivato meristemico ottenuto dai giovani getti di Ligustro, di cui è nota l'attività rigenerante degli epitelii.

### In primavera ed estate

*è indispensabile per le sue proprietà:  
lenitive, idratanti e protettive.*

*Consigliata per le pelli  
delicate e sensibili.*

*Kalen è un eccellente doposole,  
per la sua azione  
rinfrescante-addolcente.*

**Kalen, crema Calendula:**  
il fiore delle

**Q**uattro stagioni

### in autunno ed inverno

*protegge la tua pelle da agenti stressanti  
quali l'inquinamento atmosferico,  
il vento, e gli sbalzi termici.*



FITOMEDICAL



Per ulteriori informazioni consulta il servizio «Informazione e cortesia di Fitomedical» telefonando ai numeri 02 90781896 02 90781542

