

## Vampate di calore

Scritto da Franca Oberti

Lunedì 16 Maggio 2016 16:55 - Ultimo aggiornamento Lunedì 16 Maggio 2016 16:57

---

*Buona sera, ho 48 anni e non so ancora se sono in menopausa, ma da qlc tempo sono soggetta a vampate che si concentrano soprattutto la notte causandomi un sonno molto discontinuo. una persona che conosco per lavoro e mi ha detto essere omeopata mi ha consigliato di prendere l'erba del pastore, ma dovo aver guardato in internet le sue proprietà mi pare che con la premenopausa o menopausa e le vampate di calore non centri nulla. mi può dire se va bene prenderla o no? o mi può consigliare qualc'altro? la mia salute è buona, ma ho la pressione bassa e la psoriasi.*

*La ringrazio molto. Federica.*

Cara Federica,

la borsa del pastore è un'erba che aiuta nella coagulazione del sangue e in certe malattie del sangue; io non la ritengo utile in questo caso.

Tieni presente che quasi ogni cosa che ti verrà suggerita per le vampate avrà la controindicazione della tua pressione bassa, quindi evita biancospino e altre erbe che agiscono proprio sui vasi sanguigni.

Potresti tentare con CIMICIFUGA HEEL che è un prodotto omeopatico, 10 gocce su un cucchiaino di acqua x 3 volte al giorno lontano dai pasti.

Potresti prendere della salvia in tintura madre, 40 gocce x 2 volte al giorno dopo colazione e dopo pranzo. Ma se soffri di psoriasi e di pressione bassa, la mia ipotesi è che il tuo problema potrebbe essere l'alimentazione sbagliata. Cura l'intestino con più attenzione e migliora l'assorbimento dei cibi mangiando una decina di mandorle al giorno; non mangiare latte o latticini se non poca ricotta e una mozzarella alla settimana. Nessun formaggio stagionato e tanto meno grana. Non mangiare pane, pasta e tutto ciò che contiene farina. Usa molto riso integrale e tanta verdura. Mangia pesce, poca carne, niente insaccati, se non bresaola ogni tanto. Credo che tu debba tentare, sei ancora giovane per la menopausa, potresti prolungarla un po'.

Fammi sapere. Un caro saluto

Franca