

VERIFICA CLINICA E FUNZIONALE DELLE GEMME DI MICOL FEMA E CLIMA

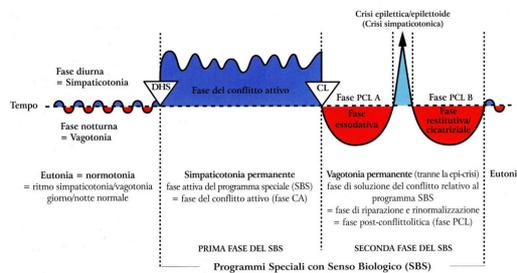
1. Gli ormoni steroidei e la medicina funzionale

1.1 Regolazione funzionale

Il nostro organismo vive in una condizione di omeostasi dinamica regolata dall'alternanza di diversi ritmi: sonno- veglia, allarme- recupero. L'alternanza tra il sistema ortosimpatico (adrenergico) e quello parasimpatico (colinergico) permettono ad ogni costituente dell'organismo di far fronte agli stress plurimi della vita quotidiana.

Nella fase ortosimpatica, o fase reattiva, prevale il catabolismo per poter consumare energia. Nella fase parasimpatica, o fase di recupero, prevale l'anabolismo e il recupero strutturale.

Ad ogni input stressogeno il sistema biologico reagisce attivandosi(fase iperattiva), cercando di resistere all'input (fase adattativa) per tutto il tempo necessario a contrastare l'allarme. Ogni reazione è seguita da una fase di recupero in cui il sistema attiva un'inflammatione fisiologica per poter rigenerare il sistema biologico.



Ad ogni fase neurovegetativa sono associati minerali, vitamine macromolecole ed ormoni che sostengono la fase stessa.

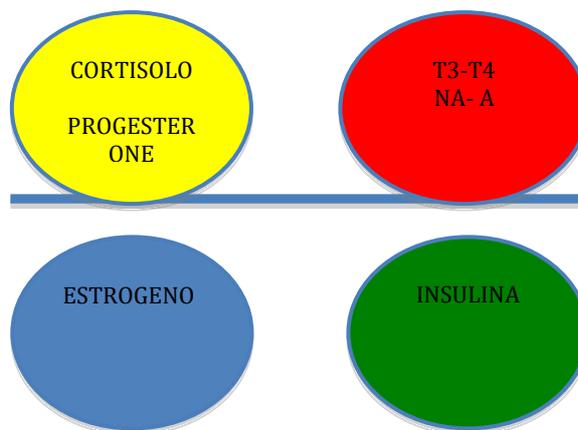
La fase ipereattiva è sostenuta dalle catecolammine e dagli ormoni tiroidei.

La fase adattativa è sostenuta dal cortisolo, dal progesterone e dal testosterone.

La fase iporeattiva vede come ormone l'insulina.

La fase ipertrofica è regolata dall'estrogeno e dal GH.

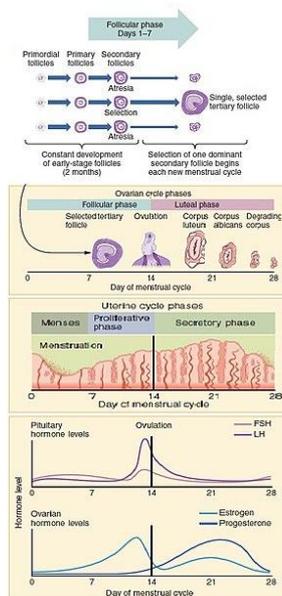
I due ormoni femminili si trovano quindi in fasi opposte del sistema.



1.2 Origine biochimica

Estrogeno e progesterone chimicamente derivano da un precursore comune: il colesterolo, che da origine a tutti gli ormoni steroidei (cortisolo, ormoni sessuali maschili e femminili). L'organismo produce quantità variabili di questi ormoni in modo intermittente e in base alle necessità che vengono richieste a livello dell'asse ipotalamo- ipofisi.

Estrogeno e progesterone regolano momenti e fasi diverse del ciclo ormonale femminile.



L'esempio più chiaro della loro sinergia e del ruolo indispensabile di entrambi è la menopausa quando uno dei due viene meno. In questa fase non c'è un aumento effettivo dell'estrogeno, ma un calo sensibile del progesterone che lascia spazio al cortisolo (ormone della stessa fase) per resistere allo stress. L'organismo quindi cerca supporto negli ormoni delle fasi cataboliche (cortisolo e ormoni tiroidei). Questi ormoni cercano di mantenere adeguata la capacità di far fronte energeticamente alle continue richieste. La cellula rimane in fase catabolica per riuscire a liberare tutta l'energia necessaria per sopportare lo stress. Il rischio è l'esaurimento metabolico e quindi la carenza ormonale. Effetti visibili di questo "aiuto" sono i classici sintomi della menopausa: le vampate, la tachicardia e i disturbi del sonno.

2. Disequilibrio degli ormoni femminili

2.1 Amenorrea

Con il termine amenorrea si definisce l'assenza del ciclo mestruale. L'amenorrea viene divisa in:

- Amenorrea primaria: se la donna non ha mai avuto il ciclo mestruale, al compimento dei sedici anni.
- Amenorrea secondaria: quando il ciclo mestruale, prima presente in modo più o meno regolare, si interrompe.

A essere più a rischio sono le donne che soffrono di disturbi dell'alimentazione, per cui hanno un indice di massa corporea troppo basso o troppo elevato e le atlete sottoposte a rigorosi programmi di allenamento. L'amenorrea di lunga data, associata a bassi livelli estrogenici, conduce ad aumento del rischio di osteoporosi.

2.2 Sindrome premestruale

La sindrome premestruale è tipica delle donne in età fertile; racchiude un insieme di sintomi, di tipo fisico e psicologico, che si manifestano sempre nei giorni che precedono le mestruazioni e si risolvono al loro arrivo.

Molte donne riferiscono disturbi nei giorni vicini al ciclo mestruale, ma non per tutte si parla di sindrome premestruale. La sindrome premestruale, infatti, racchiude un insieme di sintomi, di tipo fisico e

psicologico, che si manifestano sempre nei giorni che precedono le mestruazioni e si risolvono al loro arrivo. È quindi una sindrome tipica delle donne in età fertile e ne interessa dal 2% al 5%.

Le cause possono essere molteplici: una diminuzione nell'organismo delle sostanze responsabili dello stato di benessere (come la serotonina); un disequilibrio nel rapporto tra estrogeni e progesterone (il dosaggio ormonale non rileva modificazioni di questi ormoni e in particolare del progesterone, rispetto alla norma, ma è probabilmente il metabolismo del progesterone stesso che risulta cambiato, conducendo alla manifestazione dei sintomi); un'alterazione nel ricambio idrosalino con conseguente calo di alcune sostanze, come il magnesio, che comporta cefalea, crampi e gonfiore. Viene chiamato in causa anche un deficit vitaminico.

La sindrome premestruale può avere in molti casi notevoli ripercussioni nella vita sociale, nelle relazioni personali come nel lavoro.

I sintomi caratteristici sono:

- cambiamenti di umore con irritabilità, tendenza alla depressione, aggressività
- maggior stanchezza
- crisi di pianto
- minor capacità di concentrazione
- cefalea
- tensione mammaria
- attacchi di fame (soprattutto rivolta ai dolci)
- gonfiore (alcune donne registrano anche un aumento di peso in quei giorni)

Diagnosi

Le donne che riferiscono sintomi in fase pre mestruale sono invitate a compilare un diario in cui annotare, mese per mese, i disturbi e le sensazioni più frequenti: questo consente al ginecologo di verificare la periodicità dei sintomi stessi e diagnosticare quindi una sindrome premestruale vera e propria. La ripetitività dei sintomi per almeno 4-5 mesi è un dato significativo per la diagnosi.

2.3 Sindrome dell'ovaio policistico

Le linee guida definiscono la sindrome dell'ovaio policistico come uno dei più comuni disordini endocrini nelle donne in età riproduttiva.

È caratterizzata da disfunzioni ovulatorie, iperandrogenismo e presenza all'ecografia di ovaie con aspetto policistico. Può avere ripercussioni sia sull'aspetto riproduttivo sia su quello metabolico.

Le cause non sono ancora chiare, probabilmente ha un'origine multifattoriale.

Le donne con sindrome dell'ovaio policistico possono presentare irregolarità del ciclo mestruale (intervallo tra una mestruazione e l'altra di più di 35 giorni, meno di 10 cicli mestruali all'anno, con infertilità nel 40% dei casi), segni di iperandrogenismo (elevati livelli di androgeni nel sangue e conseguente crescita eccessiva di peli, acne, alopecia) e segni di insulino-resistenza con conseguente difficoltà a perdere peso. I sintomi possono comparire subito dopo il menarca (la prima mestruazione) oppure svilupparsi nel corso degli anni.

Il quadro clinico può presentarsi in maniera differente, ma in ogni caso peggiora in presenza di obesità.

La diagnosi di sindrome dell'ovaio policistico viene fatta in presenza di 2 dei 3 seguenti criteri: disfunzioni ovulatorie, iperandrogenismo (sia sulla base dei dati clinici che sulla base dei dati di laboratorio), ovaie policistiche all'ecografia pelvica.

Utile quindi:

- Visita ginecologica nel corso della quale indagare all'anamnesi sulle caratteristiche del ciclo mestruale e sulla storia riproduttiva e all'esame obiettivo valutare eventuali segni di iperandrogenismo.
- Ecografia transvaginale per visualizzare l'aspetto delle ovaie e le loro dimensioni.
- Dosaggi ormonali, eseguiti mediante un prelievo di sangue, per valutare con dati di laboratorio il livello degli androgeni nel sangue.

Quanto più è precoce la diagnosi, tanto prima è possibile intervenire per evitare le conseguenze a lungo termine (iperplasia endometriale, tumore dell'endometrio, ipertensione, iperlipidemia, insulino-resistenza, diabete mellito di tipo II, coronaropatia).

Trattamenti

Il trattamento della sindrome dell'ovaio policistico varia a seconda del quadro clinico della paziente e del suo desiderio di maternità.

Per le irregolarità mestruali, l'acne e l'irsutismo (eccessiva crescita di peli) può essere utile l'assunzione di una pillola anticoncezionale contenente estrogeni e progesterone. Per le pazienti che cercano una gravidanza verranno loro prescritte terapie specifiche volte a ripristinare l'ovulazione spontanea e a migliorare il quadro metabolico.

Nelle pazienti obese o sovrappeso è consigliato sempre un calo ponderale con una dieta equilibrata ed un esercizio fisico costante.

3. **Gemme di Micol FEMA** (lampone rosmarino ribes nero betulla)

- Lampone (*Rubus Idaeus*)

Il lampone è molto diffuso perché cresce nelle foreste, nei boschi cedui e nelle radure. Cresce in terreni acidi, quindi poco mineralizzati (da qui l'azione di disacidificazione del sangue).

Appartiene alla famiglia delle Rosacee. Questa famiglia è dotata di spine che svolgono un ruolo protettivo. Ne fanno parte il biancospino, la rosa canina, il rovo e il lampone. A sono quattro piante spinose, ognuna con la sua peculiarità: il biancospino protegge il cuore, la rosa canina le mucose, soprattutto in pediatria, il rovo protegge il polmone e il lampone protegge l'ovaio.

Il lampone è il rimedio della pubertà per eccellenza, indicato in tutti i casi in cui le ovaie sono bloccate. Potremmo definirlo come il rimedio che agisce risvegliando la femminilità.

Ha un effetto tonificante e antispastico sull'utero.

Regola e stimola la funzione ovarica: utile nell'amenorrea secondaria, nella sindrome premestruale.

Lampone e mirtillo rosso sono estrogenici, il melo invece è progestinico e la betulla pubescens regola l'ovaio in un contesto di intossicazione.

Altri bersagli:

- protezione epatica: il fegato gestisce gli ormoni steroidei, agendo sul loro precursore, il colesterolo. Il lampone è molto utile per contrastare gli effetti indesiderati della pillola contraccettiva (insieme al rosmarino).
- azione antinfiammatoria: calma i meccanismi infiammatori nella flogosi cronica, nelle allergie respiratorie e l'enterocolite, associabile al più famoso ribes nero.
- regolazione degli squilibri neuro-vegetativi e la fibrosclerosi arteriosa ma in un contesto ovarico e uterino.

- Rosmarino (*Rosmarinus officinalis*)



È un arboscello che cresce sui suoli secchi, pietrosi e calcarei. È una pianta mediterranea che, oltre alla siccità, affronta spesso venti violenti.

Pol Henry lo descrive come caratterizzato dal numero due: i fiori sono disposti a due lungo i rami, la corolla è formata da due labbri diseguali e contiene solo due stami, le foglie hanno due tinte, i fiori vanno dall'azzurro pallido al bianco.

Era già noto agli Egizi e per i Greci simboleggiava gli sposi.

Il rosmarino evoca l'ide di resistenza in tutte le situazioni difficili della vita.

Le azioni del rosmarino sono molteplici:

-azione epatica: rigenera la cellula epatica e possiede azione coleretica (aumenta la secrezione biliare).

Questa azione è due volte e mezzo più forte nel giovane getto che nella pianta intera. Si usa nel trattamento della litiasi biliare e della colecistite. La sua azione detossificante a livello epatico può essere utile per contrastare gli effetti negativi della pillola anticoncezionale e contribuisce a modulare la glicemia. Il fegato con le sue attività anaboliche e cataboliche gestisce il colesterolo e da qui la formazione degli ormoni steroidei che da esso derivano. In questo senso il rosmarino è un tonico epatico.

- Attività antiossidante: stimolando il glutatione aiuta cofattori come selenio, vitamina A, C ed E e dinamizza la microcircolazione.

- Azione sul sistema nervoso: lavora sul sistema orto e para simpatico (distonia neurovegetativa), utile per dare la resistenza mentale necessaria per affrontare le vicissitudini della vita. La fiducia in se stessi. Attenuando le manifestazioni di collera.

Rosemary (*Rosmarinus officinalis*) as a potential therapeutic plant in metabolic syndrome: a review.
Faezeh Vahdati Hassani Kobra Shirani Hossein Hosseinzadeh (Marzo 2016)

Hypolipidemic and hepatoprotective activities of rosemary and thyme in gentamicin-treated rats
AM Hegazy, AS Abdel-Azeem, HM Zeidan (Marzo 2017)

Habtemariam, Solomon. "The Therapeutic Potential of Rosemary (*Rosmarinus Officinalis*) Diterpenes for Alzheimer's Disease." *Evid Based Complement Alterna Med.* 2016

Rosmarinus officinalis L. (rosemary) as therapeutic and prophylactic agent

Jonatas Rafael de Oliveira Samira Esteves Afonso Camargo Luciane Dias de Oliveira

In questo studio pubblicato da poco si osserva come il Rosmarino abbia molteplici utilizzi e bersagli terapeutici dovuti all'insieme di sostanze benefiche contenute al suo interno:

controllo del peso corporeo

effetto neuro protettivo dei vasi cerebrali

effetto antinocicettivo

- Ribes nero (*ribes nigrum*) gemma 5



Il ribes nero è una pianta selvatica molto diffusa in tutta Europa. Coltivato ovunque, ma anche specie sub-spontanea, predilige particolarmente i suoli umidi e ombrosi. Nel XVIII secolo si riteneva che il Ribes favorisse la longevità. Si utilizzano le gemme di questa pianta perché sono fonte di un'energia notevole che dinamizza l'organismo.

Le foglie sono utilizzate come diuretico per eliminare l'urea e l'acido urico. Utili quindi nella litiasi, nella gotta e anche nelle malattie reumatiche.

Il ribes nero integra e potenzia l'azione terapeutica di molte piante e gemmoderivati.

A livello funzionale stimola l'ACTH (che agisce sulla zona corticale del surrene che produce cortisolo) entrando nel sistema dello stress ipotalamo-adenipofisi-surrene.

Rivitalizzante energetico: rilanciando l'azione surrenalica ad una prima osservazione ha un enorme effetto antinfiammatorio. Nei casi di deciti surrenalico o di trattamenti con corticosteroidi è particolarmente indicato.

Azione antinfiammatoria: combatte tutti i fenomeni infiammatori a livello delle mucose. Associandolo al Frassino facilita l'eliminazione dell'urea e dell'acido urico.

Associato al Nocciolo è un antiemetico.

- Betulla (*Betula pubescens*) gemma 2

La Betulla è un albero che colonizza i terreni torbosi e umidi e preferisce i climi freddi. Rigenera i terreni impoveriti e favorisce l'impianto di altre specie.

Insieme all'Olivello spinoso e all'Abete sono le gemme che sostengono la fase adattativa. La Betulla dà "struttura" alla fase vago litica, agisce sul deficit surrenalico.

Le sue principali funzioni sono a livello endocrino ed osseo.

- funzione endocrina: stimolante endocrino generale che si usa di frequente nei soggetti anziani o stanchi, con tendenza depressiva. Tale manifestazione indica un esaurimento metabolico, l'incapacità di resistere allo stress.

Stimola anche la tiroide e le gonadi. Nella donna è complementare e sinergico al lampone.

- Sistema osseo: è utile nei casi di decalcificazione, frattura o osteoartrite.

- Depurante profondo: come le betulle in natura crescono su terreni degradati, così in caso di pazienti affetti da una patologia complessa in cui i sintomi non sono chiari e il soggetto è intossicato la betulla ripulisce il terreno. Azione sinergica con il rosmarino per la detossificazione epatica.

Principali utilizzi della Gemma FEMA

- Sindrome premestruale
- Polimenorrea
- Sbalzi d'umore premestruali
- Acne giovanile

4. Gemme di Micol CLIMA (melo rosmarino mais mandorlo)

- Melo (*Malus communis*)

Appartiene alla famiglia delle Rosacee ed è l'albero da frutto più antico al mondo.

Nella tradizione gallica il Melo è uno dei sette alberi sacri (quercia, nocciolo, agrifoglio, tasso, pino e frassino).

Il dottor Edward Bach descrive l'elisir di fiori di melo selvatico come un rimedio depurante che favorisce l'eliminazione di qualcosa di malsano sia a livello fisico che emozionale, mentale e spirituale.

Azioni principali

- azione ormonale:

il colesterolo è il capofila degli ormoni steroidei. Il Melo riduce l'ipercolesterolemia e rinforza il colesterolo HDL e regola anche i trigliceridi.

Dal punto di vista scientifico appartiene alle piante fito-estrogeniche: il frutto contiene analogie strutturali con l'estradiolo per la sua concentrazione di lignani e per la presenza di MATAIRESINOLO con l'azione progesterone simile.

Va consigliato nella seconda fase del ciclo. Può essere consigliato già dai primi anni dal menarca.

- azione antiossidante e di protezione vascolare:

si può paragonare all'azione del Ginkgo biloba. Il Melo protegge il cervello, l'attività cerebrale ed è utile nel caso di difficoltà di concentrazione. Protegge il cervello bulbare arcaico.

A livello vascolare regola la pressione arteriosa e ha un effetto anti-emicrania.

- altre azioni:

diuretico con azione anti-edematosa.

- Mais (*Zea mays*)

Il Mais insieme alla Segale è il solo rimedio a base di radice e non di gemme o giovani getti. Esso quindi non ha un legame diretto con l'aria e la luce (elementi caratteristici del fuoco). Si tratta di un rimedio di "terra".

- azione cardiaca:

è un rimedio specifico del circolo coronarico, insieme al Lillà. Nei cardiopatici stimola l'attività antinfiammatoria delle surrenali con *Ribes Nigrum*.

A livello mentale il Mais restituisce al cuore l'amore e la forza per sfuggire alla morte. Apporta gusto per la vita al "cuore infranto".

- azioni secondarie:

il Mais agisce anche a livello epatico, perché abbassa le transaminasi e a livello renale sulle litiasi.

- Mandorlo (*Prunus amygdalus*)



Il Mandorlo è un albero dei terreni aridi, dal tronco nodoso originario dei monti dell'Asia occidentale.

Le sue virtù, sia medicinali che cosmetiche sono note fino dall'antichità. I suoi fiori sono un simbolo biblico; nel Vecchio Testamento l'albero in fiore annuncia la speranza del rinnovamento della vita, della vita dopo la morte.

Le gemme possiedono due azioni peculiari: a livelli renale e a livello epatico.

Il Mandorlo a livello epatico contribuisce a ridurre il colesterolo e i trigliceridi nel sangue. Evita la formazione dei calcoli biliari e la migrazione degli stessi nel coledoco. Indirettamente ha, quindi, un'azione benefica sul sistema vascolare impedendo i fenomeni di ipercoagulazione. Rimedio utile nell'angiosclerosi e dell'ipertensione, soprattutto dell'anziano.

A livello renale le sue capacità antisclerotiche lo rendono utile per la nefrosi lipidica, la sclerosi renale e l'amilosi renale.

Il Mandorlo detiene anche attività endocrina "risvegliando la sensibilità", qualità importante nel soggetto tiroideo.

Il fitoembrioestratto agisce sui tre livelli dell'uomo: nello stadio mentale infonde speranza e risveglia l'uomo che precipita o è in crisi (rinascita della vita dopo la morte).

A livello di media densità (metabolico) abbassa il colesterolo e i trigliceridi.

A livello a forte intensità lavora su fegato e rene.

Principali utilizzi Gemme di Micol Clima

- Premenopausa
- Menopausa
- Vampate
- Tachicardia
- Insonnia
- Alterazione dell'umore

5. Casi clinici

Caso 1

Donna 35 anni, una gravidanza ciclo regolare ma forte sindrome pre mestruale che si manifesta con ansia, preoccupazione e collera senza motivo.

Sintomo che peggiora la sera e prima di dormire.

Consiglio: Gemme di Micol FEMA e Gemme di Micol 8

Gemma FEMA con posologia di 20 gocce al mattino per un mese poi 20 gocce dal 14° giorno fino al ciclo.

Gemme di Micol 8 20 gocce ore 18.

Risultato ottenuto: dopo due mesi di trattamento miglioramento della qualità del sonno e diminuzione degli sbalzi d'umore nei giorni che precedono il ciclo. La donna ha osservato anche la diminuzione dei dolori correlati al ciclo stesso.

Caso 2

Donna 32 anni con ovaio policistico, terapia estroprogestinica per 10 anni sospesa da sei mesi con cicli irregolari e manifestazioni tipiche.

Eseguito slim test perchè durante il periodo di somministrazione il peso è aumentato e con la sospensione non diminuisce anche con la dieta. Sonno disturbato e risvegli frequenti alle 5 del mattino.

Risultato del test

Fase adattativa con stress presunto 2

Alimenti evidenziati zucchero, cacao, cioccolato, banana, patata.

Blocco metabolico con esaurimento ormonale, alimenti non conformi alla fase.

Prima di ricevere il risultato del test consigliata la gemma PO per diminuire lo stress e dare nutrimento al surrene (risveglio delle 5 del mattino) associata alla gemma 2 come precursore di tutte le componenti ormonali.

Miglioramento dopo pochi giorni: risvegli notturni nettamente migliorati e non più alle 5 del mattino, con addormentamento molto più veloce.

Il diagramma di reattività dimostra come il soggetto sia "bloccato" in fase adattativa (l'ovaio policistico dimostra come sia in questa fase in cui la carenza di progestinico lasci il posto al dominio di cortisolo nella stessa fase e degli ormoni tiroidei per sopportare qualsiasi fase di allarme. Gli alimenti non congrui alla fase riflettono tutti un campo di disturbo a livello della fase iper-reattiva (catecolamine e ormoni tiroidei).

Eliminati gli alimenti e consigliato un regime alimentare simil dieta "zona" con diminuzione dei carboidrati, sia lenti che veloci.

Consigliato di continuare Gemme di Micol PO (osservato anche il carico sulla tiroide) e aggiunta Gemme di Micol CLIMA per far fronte a bassi livelli di progesterone (evidenziati anche dal valore 2 di stress presunto).

Risultato ottenuto: dopo un mese di trattamento sonno migliorato e risvegli notturni non rilevanti, diminuzione del peso di quasi 4 kg e miglioramento dei sintomi associati (stanchezza, sonnolenza post-prandiale). Valori di colesterolo e glicemia misurati prima e dopo l'inizio del trattamento rimangono nella norma.

Ciclo ancora assente e necessità di utilizzo di supporto farmacologico, ma diminuiti i sintomi da picco di progesterone e alla comparsa del ciclo diminuzione delle perdite emorragiche.

Caso 3

Donna 26 anni cicli irregolari da 35 a 45 giorni da presunto ovaio policistico. Acne sul viso e su parte del corpo. In trattamento con pillola estro progestinica che le provoca ritenzione ed emicrania.

Consiglio: Gemme di Micol CLIMA associato a Gemme di Micol FE

Risultato ottenuto: dopo due mesi di trattamento coadiuvato da trattamento topico per l'acne miglioramento visibile a livello cutaneo, e diminuzione della ritenzione e dell'emicrania.

Come proseguimento Gemme di Micol 2 associata a CLIMA.

Caso 4

Donna 28 anni in terapia estro progestinica si rivolge per migliorare gli inestetismi causati dalla cellulite. Nessuna patologia conclamata, normopeso e pratica attività sportiva regolare.

Consiglio: gemme di Micol CLIMA e gemme di micol BASE per favorire il drenaggio degli emuntori.

Risultato ottenuto: il soggetto riferisce miglioramento della sensazione di gonfiore e dell'inetetismo.

Conclusioni

I preparati Gemme di Micol Fema e Gemme di Micol Clima sono complementari dal punto di vista funzionale poiché ricalcano le due grandi fasi in cui il ciclo femminile si suddivide, e l'alternanza fisiologica di estrogeno e progestinico.

Con la pratica quotidiana ho riscontrato l'efficacia della Gemma di Micol Clima non solo per i casi di menopausa e pre-menopausa.

Tutte le donne a cui ho consigliato i gemmo derivati hanno apprezzato l'effetto "modulante" ma efficace in tempi rapidi dei preparati.

Riuscendo a fare poche domande mirate alla cliente si riesce ad avere un inquadramento funzionale elementare per poter iniziare a lavorare con una o l'altra gemma.

Le domande che solitamente rivolgo sono:

1. quale è il sintomo?
2. Migliora o peggiora in qualche modo/momento della giornata (o del mese)?
3. Da quanto tempo si manifesta il sintomo?

Bibliografia

- Bruno Brigo " Fitoterapia e Gemmoterapia nella pratica clinica" 1991
- "La fitoembrioterapia. L'embrione della gemmoterapia" dott. Franck Ledoux e dott. Gerard Gueniot
- www.humanitas.it
- PubMed
- Max Tétau " Gemmoterapia nuovi studi clinici" 1987 Ipsa Editore
- "Gemme di Micol- Fitogemmoterapia funzionale" Prontuario