**\*\*FETGE\*\***

**###A la consulta###**

**>>>Treure bloqueig c0-c1-c2<<<**

1. Relaxar manualment el suboccipital. Això eliminarà el bloqueig temporalment. Per eliminar-lo més permanentment, es fa la següent maniobra miotensiva.
2. Comprovar si l’occipital està bloquejat en extensió o en flexió. Si és en flexió, quan li demanem extensió de coll farà rotació i/o inclinació esquerra. Si és en extensió, quan li demanem flexió inclinarà el cap a la dreta. Sembla que normalment predomina la de posterior, no se sap la causa.
3. Maniobra miotensiva de Mitchell: forçar el moviment erroni. Cap en lleugera extensió, inclinació lleugera dreta i rotació esquerra. Demanar pressió sense moviment en el sentit de la inclinació dreta. Ídem amb la rotació esquerra. Ara haurà guanyat mobilitat. Llavors fer una mica més d’extensió, i tornar a demanar pressió isomètrica mentre bloquejem (és a dir, sense moviment), en inclinació dreta. I després rotació esquerra. I així fins al final de l’extensió.
4. Al final fer estirament descompressiu de cervicals i fer rotació esquerra fins al final.

Molta gent nota que es descomprimeix l’artèria i li entra més sang al cervell. Molt alleujament.

**>>>Epicondilitis<<<**

* **Massatge cyriax** a la inserció dels tendons dels músculs extensors. 8-10 minuts. Profund i dolorós, però sense que faci un dolor insuportable. Repetir un cop per setmana si en uns dies millora (els primers dies quedarà inflamat i dolorit). Mail posar gel després.
* **Amassament** avantbraç flexors i extensors.
* **Estirament** flexors i extensors.

<https://www.youtube.com/watch?v=MzlgmstUYrQ&t=211s&ab_channel=FisioOnline>

**###A casa###**

**>>>Estirament propioceptiu braç, espatlla i cervical drets (desbloqueig de vèrtebres, hèrnia cervical esquerra, túnel carpià d’origen cervical, etc.)<<<**

Mà oberta i dits estesos a la paret, canell a 90 graus (si fa molt mal així, posar un llibre sota la zona tenar-hipotenar per aixecar-la una mica). En aquesta posició, supina colze i tirar l’espatlla enrera. Es pot acompanyar amb rotació de coll a l'esquerra.

En aquest vídeo s’explica l’estirament:

<https://www.fisioterapia-online.com/videos/estiramiento-de-cadena-anterior-del-brazo-pectoral-y-biceps>

El primer dia ho fas un minut aproximadament, o fins que notis pèrdua de sensibilitat a la mà. El primer dia el podràs fer menys estona, però al següent ja podràs fer-lo més estona i així cada dia fins arribar a 2 minuts, no cal més.

Si pots, des del primer dia, si no el segon o el tercer, que ja tindràs una mica més estirada la zona, afegeix rotació del cap cap a l’esquerra, que tindrà més efecte sobre l’espatlla.

**>>>Estirament propioceptiu braç, espatlla i cervical drets per epicondilitis dreta<<<**

Mà oberta i dits estesos a la paret, canell a 90 graus (si fa molt mal així, posar un llibre sota la zona tenar-hipotenar per aixecar-la una mica). En aquesta posició, supina colze i tirar l’espatlla enrera.

En aquest vídeo s’explica l’estirament:

<https://www.fisioterapia-online.com/videos/estiramiento-de-cadena-anterior-del-brazo-pectoral-y-biceps>

El primer dia ho fas un minut aproximadament, o fins que notis pèrdua de sensibilitat a la mà. El primer dia el podràs fer menys estona, però al següent ja podràs fer-lo més estona i així cada dia fins arribar a 90”, no cal més.

**>>>Estirament flexors per epicondilitis<<<**

Estirament flexors de la mà, mínim 2’ al dia.



**>>>Automassatge amb piloteta<<<**

Automassatge zona interescapular dreta (panxa enlaire) i rotadors externs espatlla (de costat).

**>>>Estirament propioceptiu braç, espatlla i cervical drets per espatlla avançada dreta<<<**

Mà oberta i dits estesos a la paret, canell a 90 graus (si fa molt mal així, posar un llibre sota la zona tenar-hipotenar per aixecar-la una mica). En aquesta posició, supina colze. Llavors, tira l’espatlla enrere uns segons i descansa un segon. Repeteix fins al final de l’exercici.

En aquest vídeo s’explica l’estirament:

<https://www.fisioterapia-online.com/videos/estiramiento-de-cadena-anterior-del-brazo-pectoral-y-biceps>

El primer dia ho fas un minut aproximadament, o fins que notis pèrdua de sensibilitat a la mà. El primer dia el podràs fer menys estona, però al següent ja podràs fer-lo més estona i així cada dia fins arribar a 2’, no cal més.

**>>>Estiraments esquena alta<<<**

Fer-los cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-los espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=2vwxJw-OCzU&ab_channel=DakidissaS>

*Nota: en cas que algun estirament et generi dolor o incomoditat, no el facis i el proves els dies següents. Si continua generant dolor o incomoditat no l’incorporis més a la rutina.*

**>>>Estirament músculs escalens<<<**

Fer-los cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-los espaiant (dia sí, dia no, per exemple).

<https://www.youtube.com/watch?v=JMlzekAAWlM&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Estirament ECOM<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple).

<https://www.youtube.com/watch?v=vHEhuwbGfjQ&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Automassatge per relaxar ECOM<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple).

<https://www.youtube.com/watch?v=BbZ1XbMnYnY&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Automassatge per relaxar coll, cervicals i trapezis<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple).

<https://www.youtube.com/watch?v=Z8PuwqxEn-8&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Exercici per mobilitzar espatlles<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=DSPWieVhArw&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Exercici per mobilitzar escàpules<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=J0NMASAUask&ab_channel=FisioOnline>

**###Nutrició###**

**>>>Aliments contraindicats<<<**

* Taronges i mandarines
* Làctics
* Cafè i xocolata
* Fregits
* Embotits i carn vermella
* Medicació analgèsica
* Alcohol

**>>>Dolor costal dret<<<**

Si hi ha dolor costal dret, amb dieta i depuració del fetge marxa en 4-5 dies.

**>>>Migranya<<<**

Si hi ha migranya, reduir al màxim els aliments que en porten (el glutamat monosòdic porta histamina)

**>>>Neteja de fetge i vesícula<<<**

1. Dieta alcalinitzant 3 setmanes com a preparació i sobretot fer-la estricta els darrers 5 dies. Eliminar:

* Carn processada
* Carn vermella
* Tots els làctics (es pot menjar una mica de iogurt si no és de llet de vaca, però la darrera setmana eliminar-lo també.
* Cacau i cafè (abans fer la prova del cafè i si veiem que no és addicte, el pot consumir moderadament, però l'ha d'eliminar els darrers 3-4 dies.
* Taronja i mandarina.
* Bolleria i reposteria.
* Idealment si a més disminuim els carbohidrats refinats (pa blanc, pasta, arròs).
* Antiinflamatoris i analgèsics.

1. Acompanyar la dieta amb herbes, 3 infusions al dia de:

Cardo mariano, ortiga verda, cua de cavall i dent de lleó, i extracte de rave negre (també pot ser suc), en aquest cas 10 gotes en cada infusió.

1. 5 dies abans de la neteja (important que el darrer dia sigui dijous perquè així divendres comences la neteja i dissabte pots descansar, ja que no et trobaràs bé, estaràs fluix i tindràs diarrees), prendre:

* 1 litre de suc de poma al dia o 1 càpsula d'àcid màlic 2 cops al dia.
* I el 6è dia es comença la neteja.
* Esmorzar i dinar suau, i buidar els budells amb un enema. No menjar res més aquell dia.

1. A a les 7 de la tarda prendre un got d'aigua tèbia amb una culllerada de sals d'Epson (té molt mal gust), i posar calor a la zona hepatobiliar.
2. A les 21h prendre'n un altre got.
3. A les 22.30h prendre un got amb 3/4 parts de suc d'aranja (o barreja a parts iguals de suc de taronja i suc de llimona) i li afegim mig got d'oli d'oiliva. I t'ho vas bebent a poc a poc. Possiblement tinguis ganes de vomitar.
4. Te'n vas a dormir i l'endemà a les 7-8h et prens un altre got de sals d'Epson i un altre entre les 10 i les 11h. I aquell matí tindràs diarrees freqüents.
5. Dinar lleuger. I normalment a la tarda ja et trobaràs bé.

No es recomana en problemes cervicals de vesícula biliar perquè és molt esforç per a poc benefici, ja que en aquests casos el tema emocional és el que preval (o l'estrès).

Es recomana en:

* Calcificacions d'espatlla
* Tendinopaties rebels
* Cefalees rebels (en aquest cas fer primer un tractament d'herbes i només si no funciona, llavors fer la neteja hepàtica).
* En tots els processos en què sospitem que hi ha arenetes o pedres a la vesícula o al fetge.

En la resta de problemes hepatobiliars, si sospitem que el principal component és l'emocional, no cal, perquè volem que el pacient se centri a treballar aquestes emocions i si el posem en una dieta i neteja estrictes poden oblidar-se de treballar l'origen del problema.

Contraindicacions: malaltia hepàtica diagnosticada (cirrosis, hepatitis...), processos febrils. Ull! passa poc, però existeix una possibilitat de tenir una pedra grossa i que en fer la neteja s'expulsi i quedi obstruïda generant un còlic biliar. Dir-li al pacient que en sigui conscient, i que faci la dieta sota la seva responsabilitat, que vegi el vídeo i després decideixi.

**###Fitoteràpia###**

**>>>Fitoteràpia base<<<**

Til.la, menta, azahar, cua de cavall, ortiga verda, desmodium, dent de lleó i passiflora + extracte de cardo mariano.

**>>> Dorsàlgia interescapular dreta cronificada<<<**

En aquest cas afegir homeopatia: Sulfur 5DH + Chelidonium 9CH. 3 grànuls 3 cops al dia de cadascuna, via sublingual, apartat dels menjars.

**>>>Depuració de fetge<<<**

Quan el fetge està congestionat (exemple: quan hi ha dolor costal dret), rave negre, desmodium, alcachofera.

**>>>Alleujar dolor i inflamació muscular i articular<<<**

Sinalgium (Laboratori Internature)

De 2 a 4 càpsules al dia repartides cada quatre hores preferentment 30 minuts després de la ingesta d'aliments.

Aquesta dosi pot augmentar-se en un primer moment a una presa cada tres hores fins que comencin a remetre els primers símptomes inflamatoris.

Prendre-ho fins que remeti el dolor agut.

**###Fitoteràpia categories###**

**>>> Cefalea general <<<**

Boldo, menta, til·la, fumària, arç blanc, dent de lleó, ortiga verda i cua de cavall.

Mix cefa 13

Holopai 3 – H

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Cefalea si la gola és un punt feble <<<**

Boldo, menta, til·la, fumària, arç blanc, dent de lleó, ortiga verda, cua de cavall, agrimònia i sàlvia.

Mix cefa 13

Holopai 3 – H

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Cefalea i dispepsia <<<**

Boldo, menta, til·la, fumària, arç blanc, dent de lleó, ortiga verda, cua de cavall i fonoll.

Mix cefa 13

Composor 3

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Cefalea amb estrès i ansietat <<<**

Boldo, menta, til·la, fumària, arç blanc, dent de lleó, ortiga verda, cua de cavall, berbena i passiflora.

Mix cefa 13

Holopai 3 – H

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Cefalea general amb gola dèbil i dispepsia <<<**

Boldo, menta, til·la, fumària, arç blanc, dent de lleó, ortiga verda, cua de cavall, agrimònia i sàlvia.

Mix cefa 13

Composor 3

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Cefalea general amb gola dèbil i ansietat <<<**

Boldo, menta, til·la, fumària, arç blanc, dent de lleó, ortiga verda, cua de cavall, agrimònia, sàlvia, berbena i passiflora.

Mix cefa 13

Holopai 3 – H

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Cefalea general amb gola dèbil, dispepsia i ansietat <<<**

Boldo, menta, til·la, fumària, arç blanc, dent de lleó, ortiga verda, cua de cavall, agrimònia, sàlvia, fonoll, berbena i passiflora.

Mix cefa 13

Composor 3

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Cefalea general amb dispepsia i ansietat <<<**

Boldo, menta, til·la, fumària, arç blanc, dent de lleó, ortiga verda, cua de cavall, fonoll, berbena i passiflora.

Mix cefa 13

Composor 3

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Cefalea de predomini dret <<<**

Menta, til·la, tarongina, boldo, cua de cavall, dent de lleó, ortiga verda i desmodium.

Mix cefa 13

Holopai 3 - H

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Cefalea de predomini dret si la gola és un punt feble <<<**

Menta, til·la, tarongina, boldo, cua de cavall, dent de lleó, ortiga verda, desmodium, agrimonia i sàlvia.

Mix cefa 13

Holopai 3 - H

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Cefalea de predomini dret més dispèpsia <<<**

Menta, til·la, tarongina, boldo, cua de cavall, dent de lleó, ortiga verda, desmodium i fonoll.

Mix cefa 13

Composor 3

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Cefalea de predomini dret més estrès i ansietat <<<**

Menta, til·la, tarongina, boldo, cua de cavall, dent de lleó, ortiga verda, desmodium, berbena i passiflora.

Mix cefa 13

Holopai 3 - H

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Cefalea de predomini dret amb gola feble i dispèpsia <<<**

Menta, til·la, tarongina, boldo, cua de cavall, dent de lleó, ortiga verda, desmodium, agrimonia, sàlvia i fonoll.

Mix cefa 13

Composor 3

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Cefalea de predomini dret amb gola feble i ansietat <<<**

Menta, til·la, tarongina, boldo, cua de cavall, dent de lleó, ortiga verda, desmodium, agrimonia, sàlvia, berbena i passiflora.

Mix cefa 13

Holopai 3 - H

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Cefalea de predomini dret amb gola feble, dispèpsia i ansietat <<<**

Menta, til·la, tarongina, boldo, cua de cavall, dent de lleó, ortiga verda, desmodium, agrimonia, sàlvia, fonoll, berbena i passiflora.

Mix cefa 13

Composor 3

(20 gotes de cada flascó per infusió)**.**

**>>> Cefalea de predomini dret amb dispèpsia i ansietat <<<**

Menta, til·la, tarongina, boldo, cua de cavall, dent de lleó, ortiga verda, desmodium, fonoll, berbena i passiflora.

Mix cefa 13

Composor 3

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Cervicàlgia dreta <<<**

Til·la , menta, berbena, tarongina, passiflora, sàlvia, ortiga verda, cua de cavall (agrimònia si la gola és un punt feble).

Extracte de card marià

Holopai 2

Holopai 1 - R

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>> Cervicàlgia dreta amb dispèpsia <<<**

Til·la , menta, berbena, tarongina, passiflora, sàlvia, ortiga verda, cua de cavall (agrimònia si la gola és un punt feble).

Holopai 3 - S

Composor 3

Holopai 1 - R

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>> Torticolis aguda dreta <<<**

Holopai 3 - H

Holopai 1 - R

(25 gotes de cada a cada infusió, 3 vegades al dia).

**>>> Cervicàlgia general <<<**

til·la , menta, tarongina, valeriana, arç blanc, passiflora i sàlvia (agrimonia si la gola és un punt feble).

Extracte de fumària

Extracte d’ortiga verda

Extracte de cua de cavall

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>> Cervicàlgia general amb marejos <<<**

til·la , menta, tarongina, valeriana, arç blanc, passiflora, ortiga verda, cua de cavall i sàlvia (agrimonia si la gola és un punt feble).

Extracte de fumària

Extracte de desmodium

Extracte de ginkgo biloba

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>Migranya de predomini dret <<<**

Menta, til·la, tarongina, boldo, cua de cavall, dent de lleó, ortiga verda i desmodium.

Mix cefa 13

Holopai 3 - H

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Migranya de predomini dret si la gola és un punt feble <<<**

Menta, til·la, tarongina, boldo, cua de cavall, dent de lleó, ortiga verda, desmodium, agrimonia i sàlvia.

Mix cefa 13

Holopai 3 - H

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Migranya de predomini dret més dispèpsia <<<**

Menta, til·la, tarongina, boldo, cua de cavall, dent de lleó, ortiga verda, desmodium i fonoll.

Mix cefa 13

Composor 3

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Migranya de predomini dret més estrès i ansietat <<<**

Menta, til·la, tarongina, boldo, cua de cavall, dent de lleó, ortiga verda, desmodium, berbena i passiflora.

Mix cefa 13

Holopai 3 - H

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Migranya de predomini dret amb gola feble i dispèpsia <<<**

Menta, til·la, tarongina, boldo, cua de cavall, dent de lleó, ortiga verda, desmodium, agrimonia, sàlvia i fonoll.

Mix cefa 13

Composor 3

(10 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Migranya de predomini dret amb gola feble i ansietat <<<**

Menta, til·la, tarongina, boldo, cua de cavall, dent de lleó, ortiga verda, desmodium, agrimonia, sàlvia, berbena i passiflora.

Mix cefa 13

Holopai 3 - H

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Migranya de predomini dret amb gola feble, dispèpsia i ansietat <<<**

Menta, til·la, tarongina, boldo, cua de cavall, dent de lleó, ortiga verda, desmodium, agrimonia, sàlvia, fonoll, berbena i passiflora.

Mix cefa 13

Composor 3

(10 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Migranya de predomini dret amb dispèpsia i ansietat <<<**

Menta, til·la, tarongina, boldo, cua de cavall, dent de lleó, ortiga verda, desmodium, fonoll, berbena i passiflora.

Mix cefa 13

Composor 3

(10 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Migranya general <<<**

Boldo, menta, til·la, fumària, arç blanc, dent de lleó, ortiga verda i cua de cavall.

Mix cefa 13

Holopai 3 - H

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Migranya si la gola és un punt feble <<<**

Boldo, menta, til·la, fumària, arç blanc, dent de lleó, ortiga verda, cua de cavall, agrimonia i sàlvia.

Mix cefa 13

Holopai 3 - H

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Migranya i dispèpsia <<<**

Boldo, menta, til·la, fumària, arç blanc, dent de lleó, ortiga verda, cua de cavall i fonoll.

Mix cefa 13

Composor 3

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Migranya amb estrès i ansietat <<<**

Boldo, menta, til·la, fumària, arç blanc, dent de lleó, ortiga verda, cua de cavall, berbena i passiflora.

Mix cefa 13

Holopai 3 - H

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Migranya general amb gola feble i dispèpsia <<<**

Boldo, menta, til·la, fumària, arç blanc, dent de lleó, ortiga verda, cua de cavall, agrimonia, sàlvia i fonoll.

Mix cefa 13

Composor 3

(10 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Migranya general amb gola feble i ansietat <<<**

Boldo, menta, til·la, fumària, arç blanc, dent de lleó, ortiga verda, cua de cavall, agrimonia, sàlvia, berbena i passiflora.

Mix cefa 13

Holopai 3 - H

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Migranya general amb gola feble, dispèpsia i ansietat <<<**

Boldo, menta, til·la, fumària, arç blanc, dent de lleó, ortiga verda, cua de cavall, agrimonia, sàlvia, fonoll, berbena i passiflora.

Mix cefa 13

Composor 3

(10 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Migranya general amb dispèpsia i ansietat <<<**

Boldo, menta, til·la, fumària, arç blanc, dent de lleó, ortiga verda, cua de cavall, fonoll, berbena i passaflora.

Mix cefa 13

Composor 3

(10 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Neuràlgia d'Arnold de predomini dret <<<**

Menta, til·la, tarongina, boldo, cua de cavall, dent de lleó, ortiga verda i desmodium.

Holopai 3 - H

Holopai 1 - R

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Neuràlgia d'Arnold de predomini dret si la gola és un punt feble <<<**

Menta, til·la, tarongina, boldo, cua de cavall, dent de lleó, ortiga verda, desmodium, agrimonia i sàlvia.

Holopai 3 - H

Holopai 1 - R

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Neuràlgia d'Arnold de predomini dret més dispèpsia <<<**

Menta, til·la, tarongina, boldo, cua de cavall, dent de lleó, ortiga verda, desmodium i fonoll.

Holopai 1 - R

Composor 3

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Neuràlgia d'Arnold de predomini dret més estrès i ansietat <<<**

Menta, til·la, tarongina, boldo, cua de cavall, dent de lleó, ortiga verda, desmodium, berbena i passiflora.

Holopai 3 - H

Holopai 1 - R

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Neuràlgia d'Arnold de predomini dret amb gola feble i dispèpsia <<<**

Menta, til·la, tarongina, boldo, cua de cavall, dent de lleó, ortiga verda, desmodium, agrimonia, sàlvia i fonoll.

Holopai 1 - R

Composor 3

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Neuràlgia d'Arnold de predomini dret amb gola feble i ansietat <<<**

Menta, til·la, tarongina, boldo, cua de cavall, dent de lleó, ortiga verda, desmodium, agrimonia, sàlvia, berbena i passiflora.

Holopai 3 - H

Holopai 1 - R

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Neuràlgia d'Arnold de predomini dret amb gola feble, dispèpsia i ansietat <<<**

Menta, til·la, tarongina, boldo, cua de cavall, dent de lleó, ortiga verda, desmodium, agrimonia, sàlvia, fonoll, berbena i passiflora.

Holopai 1 - R

Composor 3

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Neuràlgia d'Arnold de predomini dret amb dispèpsia i ansietat <<<**

Menta, til·la, tarongina, boldo, cua de cavall, dent de lleó, ortiga verda, desmodium, fonoll, berbena i passiflora.

Holopai 1 - R

Composor 3

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Dorsàlgia interescapular dreta (tractament senzill, sense infusions) <<<**

Holopai 3 - H

Holopai 2

(20 gotes de cada flascó amb aigua 3 vegades al dia).

>>>Dorsàlgia interescapular dreta <<<

til·la , menta, ortiga verda, tarongina, dient de lleó, fumària i cua de cavall.

Holopai 3 - H (10 gotes a cada infusió).

**>>> Dorsàlgia dreta que arriba fins a la columna cervical (tractament senzill, sense infusions) <<<**

Holopai 3 - H

Holopai 2

Holopai 1 - R

(20 gotes de cada flascó amb aigua 3 vegades al dia).

**>>> Dorsàlgia dreta que arriba fins a la columna cervical <<<**

til·la , menta, ortiga verda, tarongina, dient de lleó, fumària i cua de cavall.

Holopai 3 - H

Holopai 1 - R

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>> Dorsàlgia dreta que arriba fins a la columna lumbar (tractament senzill, sense infusions) <<<**

Composor 3

Holopai 2

Composor 19

(20 gotes de cada flascó amb aigua 3 vegades al dia).

**>>> Dorsàlgia dreta que arriba fins a la columna lumbar <<<**

til·la , menta, ortiga verda, tarongina, dient de lleó, fumària, tomà, orenga i camamilla amarga.

Composor 3 (10 gotes a cada infusió).

**>>> Dorsàlgia general difusa bilateral (tractament senzill, sense infusions) <<<**

Composor 18

Holopai 3 - H

Holopai 1 - R

(20 gotes de cada flascó amb aigua 3 vegades al dia).

**>>> Dorsàlgia central amb irradiació a la boca de l’estómac <<<**

til·la , menta, dient de lleó, ortiga verda, melissa, passiflora, desmodium i fumaria.

Composor 18

Composor 3

(10 gotes de cada flascó en cada infusió)**.**

**>>> Dorsàlgia general més cervicàlgia bilateral (tractament senzill, sense infusions) <<<**

Extracte de fumària

Extracte de dent de lleó

Extracte d’ortiga verda

Composor 18

Holopai 1 - R

(10 gotes de cada flascó amb aigua 3 vegades al dia).

**>>> Dorsàlgia general més cervicàlgia bilateral <<<**

Menta, til·la, tarongina, melissa, passiflora, cua de cavall, sàlvia i berbena.

Extracte de fumària

Extracte de dent de lleó

Extracte d’ortiga verda

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>> Dorsàlgia central amb irradiació a la boca de l’estómac (tractament senzill, sense infusions) <<<**

Composor 18

Holopai 3 - H

Holopai 1 - R

(20 gotes de cada flascó amb aigua 3 vegades al dia).

**>>> Dorsàlgia central amb irradiació a la boca de l’estómac <<<**

Regalèssia (la meitat), til·la, menta, melissa, fumària i dent de lleó.

Composor 18

Holopai 3 - H

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>Síndrome de Tietze dret (només extractes) <<<**

Holopai 3 - H

Holopai 1 - R

Holopai 2

(10 gotes de cada flascó 3 vegades al dia).

**>>>Síndrome de Tietze dret amb ansietat <<<**

til·la , menta, ortiga verda, passiflora, tarongina, dient de lleó, fumària, cua de cavall i sàlvia.

Holopai 3 - H

Holopai 1 - R

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>Síndrome de Tietze dret amb mals digestions <<<**

Til·la, menta, ortiga verda, passiflora, tarongina, dient de lleó, fumària, cua de cavall i sàlvia.

Composor 3

Composor 11

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>Síndrome de Tietze dret amb males digestions i ansietat <<<**

Til·la , menta, ortiga verda, passiflora, tarongina, dient de lleó, fumària, cua de cavall i sàlvia.

Composor 3

Composor 11

Holopai 1 - R

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>> Síndrome de Tietze bilateral <<<**

Dent de lleó, cua de cavall, menta, til·la, melissa, tarongina, regalèssia (la meitat de pes) i camamilla amarga.

Composor 3

Composor 5

(10 gotes de cada flascó a cada infusió).

**>>>Tendinopatia espatlla dreta en pacient menor de 45-50 anys <<<**

til·la , menta, berbena, tarongina, passiflora, sàlvia, ortiga verda, cua de cavall (agrimonia si la gola és un punt feble).

Extracte de card marià

Holopai 2

Holopai 1 - R

(10 gotes de cada flascó a cada infusió).

**>>>Tendinopatia espatlla dreta en pacient major de 45-50 anys <<<**

Milenrama, cua de cavall, carxofera, dent de lleó, ortiga verda, passiflora (agrimonia si la gola és un punt feble).

Holopai 5

Extracte de bedoll

Extracte de card marià

(10 gotes de cada flascó a cada infusió).

**>>>Tendinopatia espatlla dreta calcificada <<<**

Milenrama, cua de cavall, carxofera, dent de lleó, ortiga verda, passiflora (agrimonia si la gola és un punt feble).

Holopai 2

Extracte de bardana

Extracte de card marià

(10 gotes de cada flascó a cada infusió).

\*\*VESÍCULA BILIAR\*\*

**###A la consulta###**

**>>>Treure bloqueig c0-c1-c2<<<**

1. Relaxar manualment el suboccipital. Això eliminarà el bloqueig temporalment. Per eliminar-lo més permanentment, es fa la següent maniobra miotensiva.
2. Comprovar si l’occipital està bloquejat en extensió o en flexió. Si és en flexió, quan li demanem extensió de coll farà rotació i/o inclinació esquerra. Si és en extensió, quan li demanem flexió inclinarà el cap a la dreta. Sembla que normalment predomina la de posterior, no se sap la causa.
3. Maniobra miotensiva de Mitchell: forçar el moviment erroni. Cap en lleugera extensió, inclinació lleugera dreta i rotació esquerra. Demanar pressió sense moviment en el sentit de la inclinació dreta. Ídem amb la rotació esquerra. Ara haurà guanyat mobilitat. Llavors fer una mica més d’extensió, i tornar a demanar pressió isomètrica mentre bloquejem (és a dir, sense moviment), en inclinació dreta. I després rotació esquerra. I així fins al final de l’extensió.
4. Al final fer estirament descompressiu cervicals i fer rotació esquerra fins al final.

Molta gent nota que es descomprimeix l’artèria i li entra més sang al cervell. Molt alleujament.

**>>>Epicondilitis<<<**

* **Massatge cyriax** a la inserció dels tendons dels músculs extensors. 8-10 minuts. Profund i dolorós, però sense que faci un dolor insuportable. Repetir un cop per setmana si en uns dies millora (els primers dies quedarà inflamat i dolorit). Mail posar gel després.
* **Amassament** avantbraç flexors i extensors.
* **Estirament** flexors i extensors.

<https://www.youtube.com/watch?v=MzlgmstUYrQ&t=211s&ab_channel=FisioOnline>

**###A casa###**

**>>>Estirament propioceptiu braç, espatlla i cervical esquerres (desbloqueig de vèrtebres, hèrnia cervical esquerra, túnel carpià d’origen cervical, etc.)<<<**

Mà oberta i dits estesos a la paret, canell a 90 graus (si fa molt mal així, posar un llibre sota la zona tenar-hipotenar per aixecar-la una mica). En aquesta posició, supina colze i tirar l’espatlla enrera. Es pot acompanyar amb rotació de coll a l'esquerra.

En aquest vídeo s’explica l’estirament:

<https://www.fisioterapia-online.com/videos/estiramiento-de-cadena-anterior-del-brazo-pectoral-y-biceps>

El primer dia ho fas un minut aproximadament, o fins que notis pèrdua de sensibilitat a la mà. El primer dia el podràs fer menys estona, però al següent ja podràs fer-lo més estona i així cada dia fins arribar a 2 minuts, no cal més.

Si pots, des del primer dia, si no el segon o el tercer, que ja tindràs una mica més estirada la zona, afegeix rotació del cap cap a l’esquerra, que tindrà més efecte sobre l’espatlla.

**>>>Estirament propioceptiu braç, espatlla i cervical drets per epicondilitis esquerra<<<**

Mà oberta i dits estesos a la paret, canell a 90 graus (si fa molt mal així, posar un llibre sota la zona tenar-hipotenar per aixecar-la una mica). En aquesta posició, supina colze i tirar l’espatlla enrera.

En aquest vídeo s’explica l’estirament:

<https://www.fisioterapia-online.com/videos/estiramiento-de-cadena-anterior-del-brazo-pectoral-y-biceps>

El primer dia ho fas un minut aproximadament, o fins que notis pèrdua de sensibilitat a la mà. El primer dia el podràs fer menys estona, però al següent ja podràs fer-lo més estona i així cada dia fins arribar a 90”, no cal més.

**>>>Estirament flexors per epicondilitis<<<**

Estirament flexors de la mà, mínim 2’ al dia.



**>>>Automassatge amb piloteta<<<**

Automassatge zona interescapular esquerra (panxa enlaire) i rotadors externs espatlla (de costat).

**>>>Estirament propioceptiu braç, espatlla i cervical esquerres per espatlla avançada esquerra<<<**

Mà oberta i dits estesos a la paret, canell a 90 graus (si fa molt mal així, posar un llibre sota la zona tenar-hipotenar per aixecar-la una mica). En aquesta posició, supina colze. Llavors, tira l’espatlla enrere uns segons i descansa un segon. Repeteix fins al final de l’exercici.

En aquest vídeo s’explica l’estirament:

<https://www.fisioterapia-online.com/videos/estiramiento-de-cadena-anterior-del-brazo-pectoral-y-biceps>

El primer dia ho fas un minut aproximadament, o fins que notis pèrdua de sensibilitat a la mà. El primer dia el podràs fer menys estona, però al següent ja podràs fer-lo més estona i així cada dia fins arribar a 2’, no cal més.

**>>>Estirament propioceptiu braç, espatlla i cervical esquerres per tortícolis<<<**

Mà oberta i dits estesos a la paret, canell a 90 graus (si fa molt mal així, posar un llibre sota la zona tenar-hipotenar per aixecar-la una mica). En aquesta posició, supina colze i tira l’espatlla enrera.

En aquest vídeo s’explica l’estirament:

<https://www.fisioterapia-online.com/videos/estiramiento-de-cadena-anterior-del-brazo-pectoral-y-biceps>

Un cop en aquesta posició inclines el cap a l’esquerra. (Atenció! Si tens una protrusió o una hèrnia cervical, en lloc d’inclinar el cap a l’esquerra, fes un moviment de rotació del cap també cap a l’esquerra).

El primer dia ho fas un minut aproximadament, o fins que notis pèrdua de sensibilitat a la mà. El primer dia el podràs fer menys estona, però al següent ja podràs fer-lo més estona i així cada dia fins arribar a 2’, no cal més.

**>>>Estiraments esquena alta<<<**

Fer-los cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-los espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=2vwxJw-OCzU&ab_channel=DakidissaS>

*Nota: en cas que algun estirament et generi dolor o incomoditat, no el facis i el proves els dies següents. Si continua generant dolor o incomoditat no l’incorporis més a la rutina.*

**>>>Estirament músculs escalens<<<**

Fer-los cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-los espaiant (dia sí, dia no, per exemple).

<https://www.youtube.com/watch?v=JMlzekAAWlM&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Estirament ECOM<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple).

<https://www.youtube.com/watch?v=vHEhuwbGfjQ&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Automassatge per relaxar ECOM<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple).

<https://www.youtube.com/watch?v=BbZ1XbMnYnY&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Automassatge per relaxar coll, cervicals i trapezis<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple).

<https://www.youtube.com/watch?v=Z8PuwqxEn-8&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Exercici per mobilitzar espatlles<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=DSPWieVhArw&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Exercici per mobilitzar escàpules<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=J0NMASAUask&ab_channel=FisioOnline>

**###Nutrició###**

**>>>Aliments contraindicats<<<**

* Taronges i mandarines
* Làctics
* Cafè i xocolata
* Fregits
* Embotits i carn vermella
* Medicació analgèsica
* Alcohol

**###Fitoteràpia###**

**>>>Fitoteràpia base en cas de problema de cervicals<<<**

Til·la, menta, azahar, cua de cavall, ortiga verda, ginkgo bilova, espino blanco i passiflora + extracte de fumària

**>>>Alleujar dolor i inflamació muscular i articular<<<**

Sinalgium (Laboratori Internature)

De 2 a 4 càpsules al dia repartides cada quatre hores preferentment 30 minuts després de la ingesta d'aliments.

Aquesta dosi pot augmentar-se en un primer moment a una presa cada tres hores fins que comencin a remetre els primers símptomes inflamatoris.

Prendre-ho fins que remeti el dolor agut.

**###Fitoteràpia categories###**

**>>> Tractament de base per als marejos <<<**

Til·la, menta, tarongina, arç blanc, passiflora, ortiga verda, ginkgo biloba i cua de cavall.

Extracte de fumària (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

Holopai 11 (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

**>>> Pacient amb marejos i faringitis freqüent <<<**

Tila, menta, tarongina, arç blanc, passiflora, ortiga verda, ginkgo biloba, cua de cavall, agrimonia i salvia.

Extracte de fumària (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

Holopai 11 (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

**>>> Pacient amb marejos i nàusees o vòmits a la fase aguda <<<**

Tila, menta, tarongina, arç blanc, passiflora, ortiga verda, ginkgo biloba i cua de cavall.

Extracte de fumària (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

Extracte de desmodium (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

Holopai 11 (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

**>>> Pacient amb marejos i ansietat <<<**

Tila, menta, tarongina, arç blanc, passiflora, ortiga verda, ginkgo biloba i cua de cavall.

Extracte de fumària (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

Extracte de passiflora (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

Holopai 11 (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

**>>> Pacient amb marejos i palpitacions i/o taquicàrdies <<<**

Tila, menta, tarongina, arç blanc, passiflora, ortiga verda, ginkgo biloba i cua de cavall.

Extracte de fumària (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

Extracte d'arç blanc (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

Holopai 11 (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

**>>> Pacient amb marejos , faringitis i nàusees <<<**

Tila, menta, tarongina, arç blanc, passiflora, ortiga verda, ginkgo biloba, cua de cavall, agrimonia i salvia.

Extracte de fumària (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

Extracte de desmodium (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

Holopai 11 (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

**>>> Pacient amb marejos , faringitis, nàusees i ansietat <<<**

Tila, menta, tarongina, arç blanc, passiflora, ortiga verda, ginkgo biloba, cua de cavall, agrimonia i salvia.

Extracte de fumària (30 gotes al dia ) - 10 gotes per infusió.

Extracte de desmodium (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

Extracte de passiflora (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

**>>> Pacient amb marejos ,** faringitis **, nàusees , ansietat i palpitacions <<<**

Tila , menta, tarongina, arç blanc, passiflora , ortiga verda, ginkgo biloba, cua de cavall, agrimonia i sàlvia.

Extracte de desmodium (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

Extracte de passiflora (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

Extracte d'arç blanc (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

**>>> Pacient amb marejos , nàusees i ansietat <<<**

Tila, menta, tarongina, arç blanc, passiflora, ortiga verda, ginkgo biloba i cua de cavall.

Extracte de fumària (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

Extracte de desmodium (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

Extracte de passiflora (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

**>>> Pacient amb marejos , nàusees , ansietat i palpitacions <<<**

Tila, menta, tarongina, arç blanc, passiflora, ortiga verda, ginkgo biloba i cua de cavall.

Extracte de fumària (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

Extracte de desmodium (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

Extracte de passiflora (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

Extracte d'arç blanc (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

**>>> Pacient amb marejos , nàusees i palpitacions <<<**

Tila, menta, tarongina, arç blanc, passiflora, ortiga verda, ginkgo biloba i cua de cavall.

Extracte de fumària (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

Extracte de desmodium (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

Extracte d'arç blanc (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

**>>> Pacient amb marejos , faringitis i palpitacions <<<**

Tila, menta, tarongina, arç blanc, passiflora, ortiga verda, ginkgo biloba, cua de cavall, agrimonia i salvia.

Extracte de fumària (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

Extracte d'arç blanc (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

Holopai 11 (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

**>>> Pacient amb marejos , faringitis i ansietat <<<**

Tila, menta, tarongina, arç blanc, passiflora, ortiga verda, ginkgo biloba, cua de cavall, agrimonia i salvia.

Extracte de fumària (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

Extracte de passiflora (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

Holopai 11 (30 gotes al dia - 10 gotes per infusió ).

**>>> Cervicàlgia i marejos tractament senzill <<<**

Holopai 11

Extracte de fumària

Extracte d'arç blanc

Extracte d'ortiga verda

Extracte de dent de lleó

(10 gotes de cada en aigua - 3 vegades al dia ).

**>>>Cefalea de predomini esquerre <<<**

Menta, til·la, desmodium , arç blanc, tarongina, passiflora i ortiga verda.

Mix cefa 13

Extracte de fumària

Holopai 1 - R

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Cefalea de predomini esquerre si la gola és un punt feble <<<**

Menta, til·la, desmodium , arç blanc, tarongina, passiflora, ortiga verda, agrimonia i sàlvia.

Mix cefa 13

Extracte de fumària

Holopai 1 - R

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Cefalea de predomini esquerre amb dispèpsia <<<**

Menta, til·la, desmodium , arç blanc, tarongina, passiflora, ortiga verda i fonoll.

Mix cefa 13

Extracte de fumària

Holopai 3 - S

Holopai 1 - R

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Cefalea de predomini esquerre amb estrès i ansietat <<<**

Menta, til·la, desmodium , arç blanc, tarongina, passiflora, ortiga verda i berbena.

Mix cefa 13

Extracte de fumària

Holopai 1 - R

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Cefalea de predomini esquerre amb gola feble i dispèpsia <<<**

Menta, til·la, desmodium , arç blanc, tarongina, passiflora, ortiga verda, agrimonia, sàlvia i fonoll.

Mix cefa 13

Extracte de fumària

Holopai 3 - S

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Cefalea de predomini esquerre amb gola feble i ansietat <<<**

Menta, til·la, desmodium , arç blanc, tarongina, passiflora, ortiga verda, agrimonia, sàlvia i berbena.

Mix cefa 13

Extracte de fumària

Holopai 1 - R

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Cefalea de predomini esquerre amb gola feble, dispèpsia i ansietat <<<**

Menta, til·la, desmodium , arç blanc, tarongina, passiflora, ortiga verda, agrimonia, sàlvia, fonoll i berbena.

Mix cefa 13

Extracte de fumària

Holopai 3 - S

Holopai 1 - R

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Cefalea de predomini esquerre amb dispèpsia i ansietat <<<**

Menta, til·la, desmodium , arç blanc, tarongina, passiflora, ortiga verda, fonoll i berbena.

Mix cefa 13

Extracte de fumària

Holopai 3 - S

Holopai 1 - R

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Cervicàlgia esquerra <<<**

Tila, menta, berbena, tarongina, passiflora, sàlvia, ortiga verda , cua de cavall , arç blanc , melissa i agrimònia.

Extracte de fumària

Composor 5

(10 gotes de cada flascó en cada infusió ).

**>>> Cervicàlgia esquerra amb marejos <<<**

Tila, menta, berbena, tarongina, passiflora, sàlvia, ortiga verda , cua de cavall, arç blanc , ginkgo biloba i agrimònia.

Extracte de fumària

Extracte de desmodium

Composor 5

(10 gotes de cada flascó en cada infusió ).

**>>> Cervicàlgia esquerra amb cremor d'estómac i gastritis <<<**

Tila, menta, tarongina, melissa , passiflora, ortiga verda , arç blanc , dent de lleó i cua de cavall.

Extracte de fumària

Holopai 3-I

(20 gotes de cada flascó en cada infusió ).

**>>>Torticolis esquerra <<<**

Holopai 1 - R

Holopai 3 - I

Extracte de fumària

Extracte d'ortiga verda

(20 gotes de cada extracte 3 vegades al dia ).

**>>> Cervicàlgia general <<<**

Tila, menta, tarongina, valeriana, arç blanc, passiflora i sàlvia (agrimonia si la gola és un punt feble).

Extracte de fumària

Extracte d'ortiga verda

Extracte de cua de cavall

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>> Cervicàlgia general amb marejos <<<**

Tila, menta, tarongina, valeriana, arç blanc, passiflora, ortiga verda , cua de cavall i sàlvia (agrimonia si la gola és un punt feble).

Extracte de fumària

Extracte de desmodium

Extracte de ginkgo biloba

(10 gotes de cada flascó en cada infusió ).

**>>> Migranya de predomini esquerre <<<**

Menta, til·la, desmodium , arç blanc, tarongina, passiflora i ortiga verda.

Mix cefa 13

Extracte de fumària (20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Migranya de predomini esquerre si la gola és un punt feble <<<**

Menta, til·la, desmodium , arç blanc, tarongina, passiflora, ortiga verda, agrimonia i sàlvia.

Mix cefa 13

Extracte de fumària (20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Migranya de predomini esquerre amb dispèpsia <<<**

Menta, til·la, desmodium , arç blanc, tarongina, passiflora, ortiga verda i fonoll.

Mix cefa 13

Extracte de fumària

Holopai 3 - H

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Migranya de predomini esquerre amb estrès i ansietat <<<**

Menta, til·la, desmodium , arç blanc, tarongina, passiflora, ortiga verda, berbena.

Mix cefa 13

Extracte de fumària

Holopai 1 - R

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Migranya de predomini esquerre amb gola feble i dispèpsia <<<**

Menta, til·la, desmodium , arç blanc, tarongina, passiflora, ortiga verda, agrimonia, sàlvia i fonoll.

Mix cefa 13

Extracte de fumària

Holopai 3 - H

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Migranya de predomini esquerre amb gola feble i ansietat <<<**

Menta, til·la, desmodium , arç blanc, tarongina, passiflora, ortiga verda, agrimonia, sàlvia, berbena.

Mix cefa 13

Extracte de fumària

Holopai 1 - R

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Migranya de predomini esquerre amb gola feble, dispèpsia i ansietat <<<**

Menta, til·la, desmodium , arç blanc, tarongina, passiflora, ortiga verda, agrimonia, sàlvia, fonoll, berbena.

Mix cefa 13

Extracte de fumària

Holopai 3 - H

Holopai 1 - R

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Migranya de predomini esquerre amb dispèpsia i ansietat <<<**

Menta, til·la, desmodium, arç blanc, tarongina, passiflora, ortiga verda, fonoll, berbena.

Mix cefa 13

Extracte de fumària

Holopai 3 - H

Holopai 1 - R

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Migranya general <<<**

Boldo, menta, til·la, fumària, arç blanc, dent de lleó, ortiga verda i cua de cavall.

Mix cefa 13

Holopai 3 - H

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Migranya si la gola és un punt feble <<<**

Boldo, menta, til·la, fumària, arç blanc, dent de lleó, ortiga verda, cua de cavall, agrimonia i sàlvia.

Mix cefa 13

Holopai 3 - H

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Migranya i dispèpsia <<<**

Boldo, menta, til·la, fumària, arç blanc, dent de lleó, ortiga verda, cua de cavall i fonoll.

Mix cefa 13

Composor 3

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Migranya amb estrès i ansietat <<<**

Boldo, menta, til·la, fumària, arç blanc, dent de lleó, ortiga verda, cua de cavall, berbena i passiflora.

Mix cefa 13

Holopai 3 - H

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Migranya general amb gola feble i dispèpsia <<<**

Boldo, menta, til·la, fumària, arç blanc, dent de lleó, ortiga verda, cua de cavall, agrimonia, sàlvia i fonoll.

Mix cefa 13

Composor 3

(10 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Migranya general amb gola feble i ansietat <<<**

Boldo, menta, til·la, fumària, arç blanc, dent de lleó, ortiga verda, cua de cavall, agrimonia, sàlvia, berbena i passiflora.

Mix cefa 13

Holopai 3 - H

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Migranya general amb gola feble, dispèpsia i ansietat <<<**

Boldo, menta, til·la, fumària, arç blanc, dent de lleó, ortiga verda, cua de cavall, agrimonia, sàlvia, fonoll, berbena i passiflora.

Mix cefa 13

Composor 3

(10 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Migranya general amb dispèpsia i ansietat <<<**

Boldo, menta, til·la, fumària, arç blanc, dent de lleó, ortiga verda, cua de cavall, fonoll, berbena i passiflora.

Mix cefa 13

Composor 3

(10 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>** **Neuràlgia d'Arnold de predomini esquerre <<<**

Menta, til·la, desmodium , arç blanc, tarongina, passiflora i ortiga verda.

Holopai 1 - R

Extracte de fumària (20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Neuràlgia d'Arnold de predomini esquerre si la gola és un punt feble <<<**

Menta, til·la, desmodium , arç blanc, tarongina, passiflora, ortiga verda, agrimonia i sàlvia.

Holopai 1 - R

Extracte de fumària (20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Neuralgia d'Arnold de predomini esquerre amb dispèpsia <<<**

Menta, til·la, desmodium , arç blanc, tarongina, passiflora, ortiga verda i fonoll.

Holopai 1 - R

Extracte de fumària

Holopai 3 - S

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>** **Neuràlgia d'Arnold de predomini esquerre amb estrès i ansietat <<<**

Menta, til·la, desmodium, arç blanc, tarongina, passiflora, ortiga verda i berbena.

Holopai 1 - R

Extracte de fumària (20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>** **Neuràlgia d'Arnold de predomini esquerre amb gola feble i dispèpsia <<<**

Menta, til·la, desmodium , arç blanc, tarongina, passiflora, ortiga verda, agrimonia, sàlvia i fonoll.

Holopai 1 - R

Extracte de fumària

Holopai 3 - S

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>** **Neuràlgia d'Arnold de predomini esquerre amb gola feble i ansietat <<<**

Menta, til·la, desmodium , arç blanc, tarongina, passiflora, ortiga verda, agrimonia, sàlvia i berbena.

Holopai 1 - R

Extracte de fumària (20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>** **Neuràlgia d'Arnold de predomini esquerre amb gola feble, dispèpsia i ansietat <<<**

Menta, til·la, desmodium , arç blanc, tarongina, passiflora, ortiga verda, agrimonia, sàlvia, fonoll i berbena.

Holopai 1 - R

Extracte de fumària

Holopai 3 - S

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>>Neuràlgia d'Arnold de predomini esquerre amb dispèpsia i ansietat <<<**

Menta, til·la, desmodium, arç blanc, tarongina, passiflora, ortiga verda, fonoll i berbena.

Holopai 1 - R

Extracte de fumària

Holopai 3 - S

(20 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Tensió ambdós trapezis amb predomini d'estrès i tensió nerviosa en pacient jove (menor de 45 anys ) <<<**

Tila, menta, berbena, arç blanc i cua de cavall.

Extracte de fumària

Holopai 1 - R

Extracte d'ortiga verda

(10 gotes de cada va frascar en cada infusió ).

**>>> Tensió ambdós trapezis amb predomini d'estrès més suau però crònic en pacients majors ( més de 45 anys ) <<<**

Valeriana, til·la, ortosifó, dent de lleó, ortiga verda i cua de cavall.

Extracte de fumària

Holopai 2

Extracte d'ortiga verda

(10 gotes de cada va frascar en cada infusió ).

**>>> Tendinopatia espatlla esquerra en pacient menor de 45-50 anys <<<**

Tila, menta, berbena, tarongina, passiflora, sàlvia, ortiga verda, cua de cavall i arç blanc.

Extracte de fumària

Holopai 2

Holopai 1 - R

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>> Tendinopatia espatlla esquerra en pacient major de 45-50 anys <<<**

Milenrama, cua de cavall, carxofera, dent de lleó, ortiga verda, passiflora i arç blanc.

Extracte de fumària

Holopai 5

Extracte de bedoll (10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>> Tendinopatia espatlla esquerra calcificada <<<**

Milenrama, cua de cavall, carxofera, dent de lleó, ortiga verda, passiflora i arç blanc.

Holopai 2

Extracte de bardana

Extracte de fumària

(10 gotes de cada flascó a cada infusió).

**>>> Tendinopatia espatlla esquerra amb ardors d'estómac <<<**

Tila, menta, tarongina, melissa, passiflora, ortiga verda, arç blanc, dent de lleó i cua de cavall.

Extracte de fumària

Holopai 3 - I

(20 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>Epicondilitis general <<<**

Tila, menta, tarongina, cua de cavall, dent de lleó, arç blanc i agrimonia.

Extracte de fumària

Extracte de dent de lleó

Extracte d'ortiga verda

Extracte de passiflora (10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>Epicondilitis i problemes digestius tipus dispèpsia (digestió lenta, gasos) <<<**

Tila, menta, tarongina, cua de cavall, arç blanc, dent de lleó, agrimonia i ortiga verda.

Extracte de fumària

Holopai 3 - S

Holopai 1 - R

cada 10 R

**>>>Epicondilitis amb marejos <<<**

Tila, menta, tarongina, cua de cavall, arç blanc, agrimonia, sàlvia, desmodium i ortiga verda.

Extracte de fumària

Holopai 11

Holopai 1 - R

(10 gotes de cada flascó a cada infusió).

**>>>Tractament senzill per a l'epicondilitis (sense infusions) <<<**

Extracte de fumària

Holopai 1 - R

Extracte de dent de lleó (20 gotes de cada flascó a cada presa, 3 vegades al dia).

**>>>Túnel carpià dret en pacient jove (menor de 45-50 anys ) <<<**

Ortiga verda, cua de cavall, carxofera, ginkgo biloba, passiflora, til·la i dent de lleó.

Extracte de fumària

Holopai 3 - H

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>Túnel carpià dret en pacient major ( més de 50 anys ) <<<**

Ortiga verda , cua de cavall , carxofera , dent de lleó i ortosifó.

Holopai 2

Extracte de bedoll

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>Túnel carpià dret en pacient major amb hipertensió arterial ( més de 50 anys ) <<<**

Ortiga verda, cua de cavall, carxofera, dent de lleó i ortosifó.

Holopai 2

Composor 9

(10 gotes de cada flascó en cada infusió ).

**>>>Túnel carpià esquerre en pacient jove (menor de 45-50 anys) <<<**

Ortiga verda, cua de cavall, carxofera, ginkgo biloba, passiflora, til·la, menta i arç blanc.

Extracte de fumària (10 gotes en cada infusió).

**>>>Túnel carpià esquerre en pacient major (més de 50 anys) <<<**

Ortiga verda, cua de cavall, carxofera, arç blanc, menta, til·la, ortosifó i dent de lleó.

Extracte de fumària (10 gotes a cada infusió).

Holopai 2 (10 gotes a cada infusió).

**>>>Túnel carpià esquerre en pacient major amb hipertensió arterial (més de 50 anys) <<<**

Ortiga verda, cua de cavall, carxofera, arç blanc, menta, til·la, ortosifó i dent de lleó.

Extracte de fumària (10 gotes a cada infusió).

Composor 9 (10 gotes a cada infusió).

**>>>Túnel carpià bilateral <<<**

Ortiga verda, cua de cavall, carxofera, dent de lleó, ortosifó, fumària, ginkgo biloba.

Holopai 2 (20 gotes a cada infusió).

**>>>Túnel carpià bilateral amb hipertensió arterial <<<**

Ortiga verda, cua de cavall, carxofera, dent de lleó, ortosifó , fumària, ginkgo biloba.

Composor 9 (10 gotes a cada infusió).

Holopai 2 (20 gotes a cada infusió).

**\*\*ESTÓMAC\*\***

**###A la consulta###**

**###A casa###**

**>>>Estiraments esquena alta<<<**

Fer-los cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-los espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=2vwxJw-OCzU&ab_channel=DakidissaS>

*Nota: en cas que algun estirament et generi dolor o incomoditat, no el facis i el proves els dies següents. Si continua generant dolor o incomoditat no l’incorporis més a la rutina.*

**>>>Automassatge per relaxar coll, cervicals i trapezis<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple).

<https://www.youtube.com/watch?v=Z8PuwqxEn-8&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Exercici per mobilitzar espatlles<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=DSPWieVhArw&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Exercici per mobilitzar escàpules<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=J0NMASAUask&ab_channel=FisioOnline>

**###Nutrició###**

**>>>Aliments contraindicats<<<**

* Taronges i mandarines
* Làctics
* Cafè i xocolata
* Fregits, salses, tomàquet fregit
* Embotits i carn vermella
* Picant, all, vinagre
* Medicació analgèsica
* Alcohol

**>>>Cremor o acidesa<<<**

* Si hi ha cremor o acidesa, un remei natural i molt fàcil és mastegar un tros de patata crua després de menjar, neutralitza el àcids. Té mal gust les primeres tres mossegades, després ja està.
* Una altra opció: Carbon plus o Finocarbo plus.

**###Fitoteràpia###**

**>>>Fitoteràpia base<<<**

Melissa, menta, camamil·la, azahar, valeriana, cua de cavall, dent de lleó, cardo mariano. Holopai 3-H, Holopai 3-I.

**>>>Alleujar dolor i inflamació muscular i articular<<<**

Sinalgium (Laboratori Internature)

De 2 a 4 càpsules al dia repartides cada quatre hores preferentment 30 minuts després de la ingesta d'aliments.

Aquesta dosi pot augmentar-se en un primer moment a una presa cada tres hores fins que comencin a remetre els primers símptomes inflamatoris.

Prendre-ho fins que remeti el dolor agut.

**###Fitoteràpia categories###**

**>>> Cervicàlgia esquerra <<<**

Til·la, menta, revetlla, tarongina, passiflora, sàlvia, ortiga verda , cua de cavall , arç blanc , melissa i agrimònia.

Extracte de fumària

Composor 5

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>> Cervicàlgia esquerra amb marejos <<<**

Til·la, menta, revetlla, tarongina, passiflora, sàlvia, ortiga verda , cua de cavall , arç blanc , ginkgo biloba i agrimònia.

Extracte de fumària

Extracte de desmodium

Composor 5

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>> Cervicàlgia esquerra amb cremor d'estómac i gastritis <<<**

Til·la, menta, tarongina, melissa , passiflora, ortiga verda , arç blanc , dent de lleó i cua de cavall.

Extracte de fumària

Holopai 3-I

(20 gotes de cada a cada infusió).

**>>>Torticolis esquerra <<<**

Holopai 1 - R

Holopai 3 - I

Extracte de fumàriaExtracte d'ortiga verda

(20 gotes de cada extracte 3 vegades al dia).

**>>> Cervicàlgia general <<<**

Til·la, menta, tarongina, valeriana, arç blanc, passiflora i sàlvia (agrimonia si la gola és un punt feble).

Extracte de fumària

Extracte d'ortiga verda

Extracte de cua de cavall

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>> Cervicàlgia general amb marejos <<<**

Til·la, menta, tarongina, valeriana, arç blanc, passiflora, ortiga verda , cua de cavall i sàlvia (agrimonia si la gola és un punt feble).

Extracte de fumària

Extracte de desmodium

Extracte de ginkgo biloba

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>> Pacient amb dorsàlgia esquerra més cremor d'estómac o gastritis <<<**

Melissa, til·la, tarongina, dent de lleó , regalèssia ( meitat de pes) i menta.

Holopai 3 - I

Holopai 3 - H

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>> Pacient amb dorsàlgia esquerra més cremor d'estómac o gastritis ( sense infusions) <<<**

Holopai 1 - A

Holopai 3 - I

Holopai 3 - H

(10 gotes de cada flascó amb aigua 3 vegades al dia).

**>>> Pacient amb dorsàlgia esquerra sense cremor d'estómac o gastritis ( sense infusions) <<<**

Extracte de dent de lleó

Holopai 3 - H

Composor 5

(10 gotes de cada flascó amb aigua 3 vegades al dia).

**>>> Dorsàlgia general difusa bilateral ( tractament senzill , sense infusions) <<<**

Composor 18

Holopai 3 - H

Holopai 1 - R

(20 gotes de cada flascó amb aigua 3 vegades al dia).

**>>> Dorsàlgia central amb irradiació a la boca de l'estómac <<<**

Til·la, menta, dent de lleó , ortiga verda , melissa, passiflora, desmodium i fumaria.

Composor 18

Composor 3

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>> Dorsàlgia general més cervicàlgia bilateral ( tractament senzill , sense infusions) <<<**

Extracte de fumària

Extracte de dent de lleó

Extracte d'ortiga verda

Composor 18

Holopai 1 - R

(10 gotes de cada flascó amb aigua 3 vegades al dia).

**>>> Dorsàlgia general més cervicàlgia bilateral <<<**

Menta, til·la, tarongina, melissa, passiflora, cua de cavall, sàlvia i revetlla.

Extracte de fumària

Extracte de dent de lleó

Extracte d'ortiga verda

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>Síndrome de Tietze esquerre amb cremor d'estómac o gastritis <<<**

Melissa, til·la, tarongina, dient de lleó , regalèssia (la meitat de pes) i menta.

Holopai 3 - I

Holopai 3 - H

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

Carbó Plus (3 càpsules al dia).

**>>>Síndrome de Tietze esquerre amb cremor d'estómac o gastritis ( sense infusions) <<<**

Holopai 1 - A

Holopai 3 - I

Holopai 3 - H

(10 gotes de cada flascó amb aigua 3 vegades al dia).

Carbon Plus (3 càpsules al dia).

**>>>Síndrome de Tietze esquerre sense cremor d'estómac o gastritis ( sense infusions) <<<**

Extracte de dent de lleó

Holopai 3 - H

Composor 5

(10 gotes de cada flascó amb aigua 3 vegades al dia).

**>>> Pacient amb síndrome de Tietze bilateral <<<**

Dent de lleó, cua de cavall, menta, til·la, melissa, tarongina, regalèssia (la meitat de pes) i camamilla amarga.

Composor 3

Composor 5

(10 gotes de cada flascó a cada infusió).

**>>> Tendinopatia espatlla esquerra en pacient menor de 45-50 anys <<<**

Til·la, menta, revetlla, tarongina, passiflora, sàlvia, ortiga verda, cua de cavall i arç blanc.

Extracte de fumària

Holopai 2

Holopai 1 - R

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>> Tendinopatia espatlla esquerra en pacient major de 45-50 anys <<<**

Milenrama, cua de cavall, carxofera, dent de lleó, ortiga verda, passiflora i arç blanc.

Extracte de fumària

Holopai 5

Extracte de bedoll

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>> Tendinopatia espatlla esquerra calcificada <<<**

Milenrama, cua de cavall, carxofera, dent de lleó, ortiga verda, passiflora i arç blanc.

Holopai 2

Extracte de bardana

Extracte de fumària

(10 gotes de cada flascó a cada infusió).

**>>> Tendinopatia espatlla esquerra amb cremors d'estómac <<<**

Til·la, menta, tarongina, melissa, passiflora, ortiga verda, arç blanc, dent de lleó i cua de cavall.

Extracte de fumària

Holopai 3 - I

(20 gotes de cada flascó en cada infusió).

**\*\*PÀNCREES\*\***

**###A la consulta###**

**###A casa###**

**###Nutrició###**

**>>>Aliments contraindicats<<<**

* Cafè, xocolata
* Dolços, especialment industrials
* Carbohidrats d’absorció ràpida (molt important!)

**###Fitoteràpia###**

**>>>Alleujar dolor i inflamació muscular i articular<<<**

Sinalgium (Laboratori Internature)

De 2 a 4 càpsules al dia repartides cada quatre hores preferentment 30 minuts després de la ingesta d'aliments.

Aquesta dosi pot augmentar-se en un primer moment a una presa cada tres hores fins que comencin a remetre els primers símptomes inflamatoris.

Prendre-ho fins que remeti el dolor agut.

**\*\*SISTEMA CIRCULATORI I COR\*\***

**###A la consulta###**

**###A casa###**

**###Nutrició###**

**>>>Aliments contraindicats<<<**

Dieta alcalinitzant, retirar aliments acidificants:

* Aliments acidificants en general, especialment:
  + Café, xocolata
  + Dolços
* Excés de proteïna animal, especialment:
  + Embotits i carn vermella

**###Fitoteràpia###**

**>>> Tensió de tots dos trapezis amb predomini d'estrès i tensió nerviosa en pacient jove (menor de 45 anys) <<<**

**Til·la, menta, revetlla, arç blanc i cua de cavall.**

Extracte de fumària

Holopai 1 - R

Extracte d'ortiga verda

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>> Tensió de tots dos trapezis amb predomini d'estrès més suau però crònic en pacients majors (més de 45 anys) <<<**

Valeriana, til·la, ortosifó, dent de lleó, ortiga verda i cua de cavall.

Extracte de fumària

Holopai 2

Extracte d'ortiga verda

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>Alleujar dolor i inflamació muscular i articular<<<**

Sinalgium (Laboratori Internature)

De 2 a 4 càpsules al dia repartides cada quatre hores preferentment 30 minuts després de la ingesta d'aliments.

Aquesta dosi pot augmentar-se en un primer moment a una presa cada tres hores fins que comencin a remetre els primers símptomes inflamatoris.

Prendre-ho fins que remeti el dolor agut.

**\*\*INTESTÍ PRIM\*\***

**###A la consulta###**

**>>>Maniobra miotensiva per tancar ilíac<<<**

1. Comencem amb postura neutra, genoll flexionat, i demanem que empenyi cap a nosaltres.
2. Guanyem flexió cama, rotació interna i addució (els tres moviments), li demanem que empenyi cap a nosaltres uns segons.
3. Tornem a fer-ho guanyant més graus i el mateix, i així una altra vegada més.

Més info: vídeo Terapia manual asociada a la disfunción de I. Delgado”, minut 9’10”.



**>>>Condromalàcia rotuliana dreta<<<**

L’única manera és treure to de la cadena d’apertura (vast extern, tensor fàscia lata, bíceps femoral, etc.).

*(Justament per condromalàcia rotular t’aconsellen enfortir el quàdriceps, el que ajuda a recentrar la ròtula. Però en aquest cas, si és que el vast extern és guanyador (i l’intern per tant dèbil, seria el perdedor), seria contraproduent.*

**>>>Síndrome del piramidal<<<**

Estirament piramidal. Arribar al tope, apretar, comptar a 3 i buscar el nou tope, i així 3 vegades.



**###A casa###**

**>>>Estirament global cadena obertura dreta<<<**

1. Peu esquerre recte. Cama dreta sobre una cadira i rotada internament. Tronc cap a la dreta. Peu dret en pronació (banda exterior cap amunt).
2. Si volem que tibi més, fer flexió de tronc.



**>>>Estirar si cal un per un els músculs de la cadena d’obertura** **dreta<<<**

* Gluti mitjà i menor
* Tensor de la fàscia lata
* Piramidal
* Vast extern
* Bíceps femoral
* Flexor llarg dels dits
* Bessó intern
* Tibials anterior i posterior
* Flexor llarg del primer dit
* Oponent del 5è dit
* Adductor del 1er dit

**>>>Estirament global cadenes musculars creuades en posició estirada<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=cGDQvoMxaUo&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Estiraments lumbars<<<**

Fer-los cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=u-0M2Cb-jrw&ab_channel=gymvirtual>

*Nota: en cas que algun estirament et generi dolor o incomoditat, no el facis i el proves els dies següents. Si continua generant dolor o incomoditat no l’incorporis més a la rutina.*

**###Nutrició###**

**>>>Dieta genèrica per fer neteja d’intestí prim<<<**

1. Eliminar 15 dies estrictament:

* Carbohidrats d’absorció ràpida
* Edulcorants químics
* Menjar processat
* Reduir/eliminar proteïna animal
* Grasses saturades
* Reduir/eliminar alcohol
* Eliminar qualsevol dolç refinat
* Treure tots els estimulants: cafè, cacau...

*\* Valorar possibles intoleràncies.*

*\* A personalitzar en cada cas, per exemple, grup 0 mantenir una mica de proteïna animal.*

1. Prendre un got gran de suc de patata crua els primers 9 dies (fer-lo a la liquadora). Prendre-se’l immediatament. Li podem posar llimona espremuda i té menys mal gust.
2. I a més: infusió d’orenga, romaní i farigola.
3. Fitoteràpia: ortiga verda

**>>>Per a pacients amb problemes de dispèpsia: dieta dissociada<<<**

Facilita la digestió, la fa més ràpida, evita la fermentació.

5 normes:

1. La fruita sempre sola, o com a molt, barrejada amb verdura

2. Verdura i hortalisses amb tot

3. Carn i peix només amb verdures i hortalisses. Evitar amb la fècula, llegum o fruita

4. Ou no amb llegums ni fruita

5. Làctics combinen malament amb gairebé tot, sí que es poden barrejar amb cereals, maduixa i poma.

*\* Si hi ha dolor lumbar alt bilateral que es manifesta a última hora de la nit i que es magnifica en respirar, recomanar dieta dissociada i herbes per estimular la digestió (Composor 3, per exemple).*

**>>>Dieta segons grups sanguinis<<<**

* El grup 0 tolera molt bé la proteïna animal i necessita certa quantitat de proteïna. Si és jove i esportista, ha de consumir més carn vermella. Mai és aconsellable ser vegetarià perquè li va malament. Sí s’ha de fer una neteja intestinal, uns dies sense proteïna, però després tornar-la a incorporar. No els va bé els làctics.
* El grup A en canvi millora molt amb dieta vegetariana (no cal vegana).

**>>>Celiaquia o sensibilitat al gluten<<<**

Si sospitem de celiaquia (1% població afectada) o sensibilitat al gluten (10% població afectada), eliminar blat, sègol i ordi. Atenció: els cereals integrals porten més gluten!

**###Fitoteràpia###**

**>>>Fitoteràpia base<<<**

Es tracta molt fàcilment amb: ortiga verda, fumaria i cua de cavall + dieta.

**>>>Per a un problema intestinal en què l’estrès no hi tingui molt impacte<<<**

Passiflora, farigola, orenga, romaní, camamilla amarga, til·la i dent de lleó o cua de cavall (si és un pacient amb sobrepès que perdrà kilos segur amb la dieta, afegir cua de cavall, si és un pacient jove, posar dent de lleó millor que cua de cavall).

* Si hi ha molt estrès, canviar romaní per verbena.
* Si té diverticles afegir centaura+malva.
* Si té la hipertensió alta, afegir composor 8
* Si té les transaminases altes, desmodium
* Si és un pacient amb digestió pesada i lenta, Composor 3 (30-50 gotes al dia)
* En duodenitis, afegir regalèssia.

**>>>Dolor lumbar alt bilateral a última hora de la nit<<<**

Si hi ha dolor lumbar alt bilateral que es manifesta a última hora de la nit i que es magnifica en respirar, recomanar dieta dissociada i herbes per estimular la digestió (Composor 3, per exemple).

>>>Alleujar dolor i inflamació muscular i articular<<<

**Sinalgium (Laboratori Internature)**

De 2 a 4 càpsules al dia repartides cada quatre hores preferentment 30 minuts després de la ingesta d'aliments.

Aquesta dosi pot augmentar-se en un primer moment a una presa cada tres hores fins que comencin a remetre els primers símptomes inflamatoris.

Prendre-ho fins que remeti el dolor agut.

**###Fitoteràpia categories###**

**>>> Tendinopatia de fàscia lata dreta <<<**

Orenga, farigola, romaní, til·la, camamilla amarga i passiflora.

Composor 3

Holopai 2

(10 gotes de cada flascó per infusió )

**>>> Tendinopatia de fàscia lata dreta amb problemes digestius (gasos, restrenyiment) <<<**

Orenga, farigola, romaní, til·la, camamilla amarga i passiflora.

Composor 3 (10 gotes a cada infusió )

Holopai 2 (10 gotes a cada infusió )

Microbiota inflamadig (Equisalud) - 1 comprimit al dia

**>>> Tendinopatia de fàscia lata en pacient jove (menor de 20 anys) <<<**

Holopai 3 - H

Holopai 1 - R

(20 gotes de cada flascó 3 vegades al dia amb aigua )

**>>> Tendinopatia de fàscia lata en pacient jove (menor de 20 anys) amb problemes** digestius (gasos i restrenyiment) <<<

Holopai 3 - H (20 gotes per infusió)

Holopai 1 - R (20 gotes per infusió)

Microbiota inflamadig (Equisalud) - 1

**>>> Condromalàcia rotuliana dreta <<<**

Orenga, farigola, romaní, til·la, camamilla amarga i passiflora.

Composor 3

Holopai 2

(10 gotes de cada flascó a cada infusió).

**>>> Condromalàcia rotuliana dreta amb problemes digestius (gasos, restrenyiment) <<<**

Orenga, farigola, romaní, til·la, camamilla amarga i passiflora.

Composor 3 (10 gotes a cada infusió)

Holopai 2 (10 gotes a cada infusió)

Microbiota inflamadig (Equisalud) - 1 comprimit al dia

**>>> Condromalàcia rotuliana en pacient jove (menor de 20 anys) <<<**

Holopai 3 - H

Holopai 1 - R

(20 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>> Condromalàcia rotuliana en pacient jove (menor de 20 anys) amb problemes digestius (gasos i restrenyiment) <<<**

Holopai 3 - H (20 gotes a cada infusió)

Holopai 1 - R (20 gotes a cada infusió)

Microbiota inflamadig (Equisalud) - 1

**>>> Trencament de fibres isquiotibial dret sense problemes digestius <<<**

Holopai 3 - H

Holopai 1 - R

(20 gotes de cada flascó 3 vegades al dia ).

**>>> Trencament de fibres isquiotibial dret amb problemes digestius <<<**

Orenga, farigola, romaní, til·la, camamilla amarga i passiflora.

Composor 3 (10 gotes a cada infusió).

Microbiota inflamadig (Equisalud) 1 comprimit al dia.

**\*\*COLON IRRITABLE\*\***

**###A la consulta###**

**>>>Manipulació miotensiva tancament ilíac esquerre<<<**

1. Isomètric. Pacient en supí, cama esquerra oberta, dreta estirada. Bloquejar maluc dret i genoll esquerre. El pacient ha de fer força (poca intensitat) amb el genoll en diagonal, direcció espatlla dreta. Després estendre una mica més el genoll i tornar-hi, fins al final del moviment (3 o 4 posicions).
2. Fer una o dues vegades en cada posició.
3. Acabar amb maniobra de decoaptació de l’articulació coxofemoral: agafar cuixa, tibar-la per fer moure una mica la pelvis i col·locar-la en postura neutra, i després fer una tibada seca.
4. Després fer test de flexió de malucs i la mobilitat s'ha d'haver igualat força.

Es pot complementar amb relaxació de psoes (amb els dits a la fosa ilíaca) i estirament de psoes.

**###A casa###**

**>>>Estiraments psoes i adductors<<<**

1. Estirament psoes esquerre, millor sobre cadira
2. Estirament adductors cames obertes a la paret

Unes quantes vegades al dia.

**>>>Estirament global cadenes musculars creuades<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=cGDQvoMxaUo&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Estiraments lumbars<<<**

Fer-los cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=u-0M2Cb-jrw&ab_channel=gymvirtual>

*Nota: en cas que algun estirament et generi dolor o incomoditat, no el facis i el proves els dies següents. Si continua generant dolor o incomoditat no l’incorporis més a la rutina.*

**###Nutrició###**

**>>>Aliments contraindicats<<<**

* Café
* Aliments que generen gasos (contribueixen a l'espasme de colon).

Fer dieta acidificant en general, reduir o eliminar:

* Proteïna animal
* Lactis
* Cafè
* Xocolata
* Alcohol
* Carbohidrats refinats
* Bolleria

**###Fitoteràpia###**

**>>>Alleujar dolor i inflamació muscular i articular<<<**

Sinalgium (Laboratori Internature)

De 2 a 4 càpsules al dia repartides cada quatre hores preferentment 30 minuts després de la ingesta d'aliments.

Aquesta dosi pot augmentar-se en un primer moment a una presa cada tres hores fins que comencin a remetre els primers símptomes inflamatoris.

Prendre-ho fins que remeti el dolor agut.

**\*\*RONYÓ\*\***

**###A la consulta###**

**>>>Per dolor engonal esquerre<<<**

A banda de desbloquejar L5-S1 i estirar piramidal i glutis, hi ha una maniobra per recentrar el cap del fèmur en el còndil força senzilla:

1. Es corregeix la rotació externa de la cama esquerraamb la meva mà esquerra al seu genoll.
2. Amb la ma dreta, pressionar sota l’EIAS i empènyer amb aquesta mà el cap del fèmur en direcció inferior i diagonal, és a dir, cap a la camilla i cap al peu dret. Empenyem progressivament, de menys a més. Comptar fins a 5 mentre empenyem.
3. Moure la cama immediatament amb la mà que reté el genoll, fent com una vibració.



1. Immediatament, fer una flexió del psoes i una contracció isomètrica: demanar que empenyi el genoll contra la nostra mà, comptar a 3 i relaxar. 3 vegades.



Més informació: vídeo "Disfunción de riñón. Reflejos y patologías asociadas 2ª parte, minut 1h6’.

**###A casa###**

**>>>Fascitis plantar esquerra, tendinitis tendó Aquil·les, síndrome piramidal opció 1<<<**

**Neurodinàmia** per donar mobilitat a l’arrel nerviosa.

1. Recolzar bé la cama esquerra sobre una camilla i recolzar les dues mans a ambdues bandes.
2. Aixecar cama i peu i abaixar cap a l’hora, fent unes quantes repeticions.
3. Si fa massa mal es pot aixecar cama i peu sense abaixar cap, i quan s’abaixen cama i peu, llavors baixar cap, i anar fent alternament.

El moviment ha d’arribar fins al punt que genera com una cremor al nervi.



**>>>Fascitis plantar esquerra, tendinitis tendó Aquil·les, síndrome piramidal opció 2<<<**

**Una altra variant de neurodinàmia**

Posar-se en posició d'estirament global de cadenes creuades, amb pelvis a la dreta i cap i braç a l'esquerra, i anar obrint i tancant el peu esquerre.



En general, junt amb la neurodinàmia és recomanable estirar cadena obertura esquerra:

* Gluti mitjà i menor
* Tensor de la fàscia lata
* Piramidal
* Vast extern
* Bíceps femoral
* Flexor llarg dels dits
* Bessó intern
* Tibials anterior i posterior
* Flexor llarg del primer dit
* Oponent del 5è dit
* Adductor del 1er dit

**>>>Dolor lumbar postestrès<<<**

Estirar psoes dret i piramidal esquerre o cadena d’obertura esquerra.

Fer activitat física regular per a prevenir.

**>>>Estirament global cadenes musculars creuades<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=cGDQvoMxaUo&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Estiraments lumbars<<<**

Fer-los cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=u-0M2Cb-jrw&ab_channel=gymvirtual>

*Nota: en cas que algun estirament et generi dolor o incomoditat, no el facis i el proves els dies següents. Si continua generant dolor o incomoditat no l’incorporis més a la rutina.*

**>>>Trocanteritis esquerra<<<**

Exercicis per millorar flexibilitat i força dels músculs del maluc i el gluti.

Exercicis de força enfocats als músculs del core i el maluc per donar més estabilitat a l’articulació.

**>>>Esperó calcani<<<**

* Estirament bessons, soli, tendó d’Aquil·les, fàscia plantar i isquiotibials.
* Neurodinàmia.
* Automassatge piloteta planta del peu

**>>>Esperons calcanis i fascitis plantar<<<**

A més dels exercicis a casa es pot fer això: bullir durant 5 minuts 1 cullerada sopera de cua de cavall i 1 de milenrama en una cassola amb 3-4 litres d'aigua. I després a la que s'ha refredat una mica que puguem suportar l'escalfor, posar-hi els peus durant 15-20 minuts.

**###Nutrició###**

**>>>No cal recomanar dieta molt estricta<<<**

Normalment l'origen no és la nutrició, per això **no cal recomanar dieta molt estricta** (si no és que és una persona que necessita perdre pes o líquids, o que sapiguem que consumeix moltes verdures amb àcid oxàlic, marisc, etc.).

**>>>Aliments contraindicats<<<**

* Sal i aliments amb sal incorporada:
  + Formatge
  + Encurtits (envinagrats)
  + Llaunes
  + Embotits
  + Fruits secs amb sal
* Carn vermella i marisc
* Verdures amb àcid oxàlic:
  + Tomàquet
  + Albergínia
  + Pebrot
  + Espàrrec
* Lactis i derivats
* Sucre, dolços
* Cafè
* Aliments acidificants en general
* Evitar AINES (i a poder ser també corticoides, per un dolor agut que ve de ronyó els corticoides et poden ajudar a remuntar en un moment donat, però utilitzar-los de manera habitual és contraproduent pel ronyó).

**>>>Coure or plata<<<**

2 ml en dejú deixant-lo un minut sota la llengua. No cal combinar-ho amb fitoteràpia.

Mínim 3 setmanes o un mes. Si al cap d'un mes no es nota cap millora no cal continuar-ho prenent. En segons quins casos, com trocanteritis, potser cal prendre-ho 2 o 3 mesos. Normalment fa efecte en tres setmanes o un mes aproximadament. Un dels efectes en general és millorar el son.

Va molt bé per pujar l’energia del cos. Normalment es recomana amb oligoliti (una ampolleta via sublingual durant un minut cada nit).

Dóna molt bons resultats en casos com:

* Persones sense energia, amb cansament crònic, i especialment gent gran, però també en joves. És com un xute d’energia.
* Síndrome de *burn-out* (que motes vegades genera lumbàlgies cròniques).
* Esportistes amb cansament extrem.
* Quadres complets i extrems.

Prohibit a Espanya, es pot comprar a Andorra o França.

**>>>Dolor sobtat bilateral de lumbars<<<**

Potser és que el ronyó està fent un procés inflamatori. En aquest cas prendre:

* Alcachofera, brezo o gayuba, malvavisco i sobretot vara de oro (que va molt be per pedres ronyó)
* Dieta estricta 4-5 dies, semidejú, i després un parell de setmanes de dieta més relaxada. I menjar calent.

**>>>Si ve de vesícula<<<**

* Si és una persona jove: herbes vesícula biliar, sistema nerviós i ronyó, i dieta alcalinitzant.
* Si és una persona gran: millor centrar-se en el ronyó pel què fa a la dieta, eliminar encurtits, etc.

**>>>Esperó calcani esquerre<<<**

Si ve de ronyó, fer 50 dieta de ronyó, eliminant:

* Aliments que generen àcid oxàlic (pebrots, tomàquet, espàrrecs…)
* Aliments que generen àcid úric (carn, marisc, embotits)
* Aliments que generen excés de calci (bàsicament lactis)
* Reduïr la sal.

*\* Fer una sessió de massatge periòdicament per fer seguiment de la dieta i recomanacions a casa.*

**>>>Inici de pironefritis (còlic renal)<<<**

Per tallar la pironefritis:

* Dieta molt suau dos dies, a base de caldos calents sense massa sal, arròs i alguna verdura, i els següents 2 dies dieta de ronyó.
* Afegir fitoteràpia.
* No prendre mai antiinflamatoris perquè encara són pitjors pel ronyó.

**###Fitoteràpia###**

**>>>Dolor sobtat bilateral de lumbars<<<**

Si és un dolor de cop i volta generalitzat de lumbars, a ambdós costats, potser és que el ronyó estigui fent un procés inflamatori. En aquest cas prendre:

* Alcachofera, brezo o gayuba, malvavisco i sobretot vara de oro (que va molt be per pedres ronyó)
* Dieta estricta 4-5 dies, semidejú, i després un parell de setmanes de dieta més relaxada. I menjar calent.

**>>>Si ve de vesícula<<<**

* Si és una persona jove: herbes vesícula biliar, sistema nerviós i ronyó, i dieta alcalinitzant.
* Si és una persona gran: millor centrar-se en el ronyó pel què fa a la dieta, eliminar encurtits, etc.

**>>>Ciàtica esquerra aguda sobtada<<<**

Quan hi ha ciàtica esquerra aguda sobtada (a conseqüència d'una hèrnia discal L5-S1), en un context de persona desbordada per una gran responsabilitat, recomanar homeopatia:

Valeriana 200 CH (3 grànuls 1 cop al dia via sublingual apartat dels menjars) i Hipericum DH (3 grànuls 3 cops al dia). Això dóna velocitat al tractament.

**>>>Esperó calcani gran i evident<<<**

Recomanar aquesta homeopatia:

* Hekla Lava 5CH 3 grànuls 3 cops al dia via sublingual fora dels àpats.
* Quan s’acabi, al cap de 9 dies, Hekla Lava 9CH 3 grànuls 2 cops al dia.
* I quan s’aacabi, al cap de 15 dies, Hekla Lava 15CH 3 grànuls un cop al dia, fins que s'acabi, 27 dies més.

*\* En total, uns 50 dies de tractament, junt amb la dieta que també farem 50 dies i fitoteràpia (veure protocols). Fer una sessió de massatge periòdicament per fer el seguiment de la dieta i resta de recomanacions.*

**>>>Inici de pironefritis (còlic renal)<<<**

Infusió de vara de oro, fumaria, dent de lleó, brezo i abedul + Composor 25 (25 gotes 3 cops al dia).

**>>>Alleujar dolor i inflamació muscular i articular<<<**

Sinalgium (Laboratori Internature)

De 2 a 4 càpsules al dia repartides cada quatre hores preferentment 30 minuts després de la ingesta d'aliments.

Aquesta dosi pot augmentar-se en un primer moment a una presa cada tres hores fins que comencin a remetre els primers símptomes inflamatoris.

Prendre-ho fins que remeti el dolor agut.

**###Fitoteràpia categories###**

**>>> Tendinopatia de fàscia lata dreta <<<**

Orenga, farigola, romaní, til·la, camamilla amarga i passiflora.

Composor 3

Holopai 2

(10 gotes de cada flascó per infusió).

**>>> Tractament senzill per a la trocanteritis esquerra en pacient JOVE (menor de 45 anys)<<<**

Extracte de fumària

Extracte d'ortiga verdaExtracte de cua de cavall

Holopai 1-R

20 gotes de cada flascó 3 cops al dia durant un mes. 2° mes reduir a 10 gotes de cada flascó.

***Afegir:***

* Coure - or - plata: 2 ml en dejú
* Oligo Lithium: 1 ampolleta en ficar-se al llit
* 2 mesos mínim fins a 5 - 6 mesos.

***En aquests casos:***

* Pacient freqüentment major de 50 anys
* Pacient cansat, desanimat per anys de estrès, desgast laboral, etc.
* Pacient major convalescent de malaltia o hospitalització.
* Si a més de trocanteritis sol presentar altres dolors, sobre tot a la zona lumbar.
* Si té somnis precaris, es desperta molt i no descansa bé. Sensació de somnis incòmodes, repetitius i/o malsons, “duermevela”

**>>> Trocanteritis esquerra en pacient JOVE (menor de 45 anys) <<<**

Menta, valeriana, cua de cavall, romaní i ortosifó.

Extracte de fumàriaExtracte d'ortiga verda

Holopai 1 - R

10 gotes de cada flascó amb cada infusió.

***Afegir:***

* Coure - or - plata: 2 ml en dejú
* Oligo Lithium: 1 ampolleta en ficar-se al llit
* 2 mesos mínim fins a 5 - 6 mesos.

***En aquests casos:***

* Pacient freqüentment major de 50 anys
* Pacient cansat, desanimat per anys de estrès, desgast laboral, etc.
* Pacient major convalescent de malaltia o hospitalització.
* Si a més de trocanteritis sol presentar altres dolors, sobre tot a la zona lumbar.
* Si té somnis precaris, es desperta molt i no descansa bé. Sensació de somnis incòmodes, repetitius i/o malsons, “duermevela”

**>>> Trocanteritis esquerra en pacient jove (menor de 45 anys) amb regles llargues i abundants <<<**

Fumària, cua de cavall, espígol, sàlvia, menta, ortiga verda, card marià (la meitat) i valeriana.

Extracte de calèndula

Extracte de bossa de pastorExtracte de mil·lenrama

10 gotes de cada flascó a cada infusió.

***Afegir:***

* Coure - or - plata: 2 ml en dejú
* Oligo Lithium: 1 ampolleta en ficar-se al llit
* 2 mesos mínim fins a 5 - 6 mesos.

***En aquests casos:***

* Pacient freqüentment major de 50 anys
* Pacient cansat, desanimat per anys de estrès, desgast laboral, etc.
* Pacient major convalescent de malaltia o hospitalització.
* Si a més de trocanteritis sol presentar altres dolors, sobre tot a la zona lumbar.
* Si té somnis precaris, es desperta molt i no descansa bé. Sensació de somnis incòmodes, repetitius i/o malsons, “duermevela”

**>>> Trocanteritis esquerra en pacient major (més de 50 anys) <<<**

Cua de cavall, ortiga verda, boixerola, fumària, grama, dent de lleó.

Extracte de bedoll

Extracte de ginseng coreà (si en comptes de gotes el compren en càpsules, prendre dosis recomanada).Extracte de valeriana

10 gotes de cada flascó a cada infusió.

***Afegir:***

* Coure - or - plata: 2 ml en dejú
* Oligo Lithium: 1 ampolleta en ficar-se al llit
* 2 mesos mínim fins a 5 - 6 mesos.

***En aquests casos:***

* Pacient freqüentment major de 50 anys
* Pacient cansat, desanimat per anys de estrès, desgast laboral, etc.
* Pacient major convalescent de malaltia o hospitalització.
* Si a més de trocanteritis sol presentar altres dolors, sobre tot a la zona lumbar.
* Si té somnis precaris, es desperta molt i no descansa bé. Sensació de somnis incòmodes, repetitius i/o malsons, “duermevela”

**>>> Trocanteritis esquerra en pacient major amb hipertensió <<<**

Cua de cavall, ortiga verda, boixerola, fumària, olivera i arç blanc.

Extracte de bedoll

Extracte de eleuterococ

Extracte de valeriana

10 gotes de cada flascó a cada infusió.

***Afegir:***

* Coure - or - plata: 2 ml en dejú
* Oligo Lithium: 1 ampolleta en ficar-se al llit
* 2 mesos mínim fins a 5 - 6 mesos.

***En aquests casos:***

* Pacient freqüentment major de 50 anys
* Pacient cansat, desanimat per anys de estrès, desgast laboral, etc.
* Pacient major convalescent de malaltia o hospitalització.
* Si a més de trocanteritis sol presentar altres dolors, sobre tot a la zona lumbar.
* Si té somnis precaris, es desperta molt i no descansa bé. Sensació de somnis incòmodes, repetitius i/o malsons, “duermevela”

**>>> Trocanteritis esquerra en pacient major més ànim sota <<<**

Cua de cavall, ortiga verda, boixerola, grama, dent de lleó, fumària.

Extracte de bedoll

Extracte de ginseng coreà (si en comptes de gotes el compren en càpsules, prendre dosis recomanada).Extracte de valeriana

Holopai 1 - E

10 gotes de cada flascó a cada infusió.

***Afegir:***

* Coure - or - plata: 2 ml en dejú
* Oligo Lithium: 1 ampolleta en ficar-se al llit
* 2 mesos mínim fins a 5 - 6 mesos.

***En aquests casos:***

* Pacient freqüentment major de 50 anys
* Pacient cansat, desanimat per anys de estrès, desgast laboral, etc.
* Pacient major convalescent de malaltia o hospitalització.
* Si a més de trocanteritis sol presentar altres dolors, sobre tot a la zona lumbar.
* Si té somnis precaris, es desperta molt i no descansa bé. Sensació de somnis incòmodes, repetitius i/o malsons, “duermevela”

**>>> Trocanteritis esquerra en pacient major amb hipertensió i ànim sota <<<**

Cua de cavall, ortiga verda, boixerola, fumària, olivera i arç blanc.

Composor 9

Extracte de valeriana

Holopai 1 - E

10 gotes de cada flascó a cada infusió.

***Afegir:***

* Coure - or - plata: 2 ml en dejú
* Oligo Lithium: 1 ampolleta en ficar-se al llit
* 2 mesos mínim fins a 5 - 6 mesos.

***En aquests casos:***

* Pacient freqüentment major de 50 anys
* Pacient cansat, desanimat per anys de estrès, desgast laboral, etc.
* Pacient major convalescent de malaltia o hospitalització.
* Si a més de trocanteritis sol presentar altres dolors, sobre tot a la zona lumbar.
* Si té somnis precaris, es desperta molt i no descansa bé. Sensació de somnis incòmodes, repetitius i/o malsons, “duermevela”

**>>> Trocanteritis bilateral en home <<<**

Valeriana, boixerola, vara d'or, carxofera, fumària i ortiga verda.

Composor 8

Holopai 4

Extracte de cua de cavall

10 gotes de cada flascó a cada infusió.

***Afegir:***

* Coure - or - plata: 2 ml en dejú
* Oligo Lithium: 1 ampolleta en ficar-se al llit
* 2 mesos mínim fins a 5 - 6 mesos.

***En aquests casos:***

* Pacient freqüentment major de 50 anys
* Pacient cansat, desanimat per anys de estrès, desgast laboral, etc.
* Pacient major convalescent de malaltia o hospitalització.
* Si a més de trocanteritis sol presentar altres dolors, sobre tot a la zona lumbar.
* Si té somnis precaris, es desperta molt i no descansa bé. Sensació de somnis incòmodes, repetitius i/o malsons, “duermevela”

**>>> Trocanteritis bilateral en dona <<<**

Valeriana, romaní, fumària, ortiga verda i boixerola.

Holopai 7 (10 gotes de cada flascó a cada infusió)

Holopai 6 (10 gotes de cada flascó a cada infusió)

Extracte de cua de cavall (10 gotes de cada flascó a cada infusió)

Extracte de ginseng coreà (10 gotes de cada flascó a cada infusió, si en comptes de gotes el compren en càpsules, prendre dosi recomanada).

***Afegir:***

* Coure - or - plata: 2 ml en dejú
* Oligo Lithium: 1 ampolleta en ficar-se al llit
* 2 mesos mínim fins a 5 - 6 mesos.

***En aquests casos:***

* Pacient freqüentment major de 50 anys
* Pacient cansat, desanimat per anys de estrès, desgast laboral, etc.
* Pacient major convalescent de malaltia o hospitalització.
* Si a més de trocanteritis sol presentar altres dolors, sobre tot a la zona lumbar.
* Si té somnis precaris, es desperta molt i no descansa bé. Sensació de somnis incòmodes, repetitius i/o malsons, “duermevela”.

**>>> Tractament senzill per a síndrome piramidal esquerre <<<**

Extracte de fumària

Extracte d'ortiga verda

Extracte de cua de cavall

Holopai 1 - R

20 gotes de cada flascó 3 vegades al dia durant un mes. 2° mes reduir a 10 gotes de cada flascó.

***Afegir:***

* Coure - or - plata: 2 ml en dejú
* Oligo Lithium: 1 ampolleta en ficar-se al llit
* 2 mesos mínim fins a 5 - 6 mesos.

***En aquests casos:***

* Pacient freqüentment major de 50 anys
* Pacient cansat, desanimat per anys de estrès, desgast laboral, etc.
* Pacient major convalescent de malaltia o hospitalització.
* Si a més de trocanteritis sol presentar altres dolors, sobre tot a la zona lumbar.
* Si té somnis precaris, es desperta molt i no descansa bé. Sensació de somnis incòmodes, repetitius i/o malsons, “duermevela”

**>>> Tractament per a síndrome piramidal esquerre amb infusió <<<**

Menta, boixerola, cua de cavall, romaní i ortosifó.

Extracte de fumària

Extracte d'ortiga verda

Extracte de valeriana

10 gotes de cada flascó amb cada infusió.

***Afegir:***

* Coure - or - plata: 2 ml en dejú
* Oligo Lithium: 1 ampolleta en ficar-se al llit
* 2 mesos mínim fins a 5 - 6 mesos.

***En aquests casos:***

* Pacient freqüentment major de 50 anys
* Pacient cansat, desanimat per anys de estrès, desgast laboral, etc.
* Pacient major convalescent de malaltia o hospitalització.
* Si a més de trocanteritis sol presentar altres dolors, sobre tot a la zona lumbar.
* Si té somnis precaris, es desperta molt i no descansa bé. Sensació de somnis incòmodes, repetitius i/o malsons, “duermevela”

**>>> Tractament per a síndrome piramidal esquerre (més de 45-50 anys) <<<**

Cua de cavall, ortiga verda, boixerola, fumària, grama, dent de lleó.

Extracte de bedoll (10 gotes a cada infusió).

***Afegir:***

* Coure - or - plata: 2 ml en dejú
* Oligo Lithium: 1 ampolleta en ficar-se al llit
* 2 mesos mínim fins a 5 - 6 mesos.

***En aquests casos:***

* Pacient freqüentment major de 50 anys
* Pacient cansat, desanimat per anys de estrès, desgast laboral, etc.
* Pacient major convalescent de malaltia o hospitalització.
* Si a més de trocanteritis sol presentar altres dolors, sobre tot a la zona lumbar.
* Si té somnis precaris, es desperta molt i no descansa bé. Sensació de somnis incòmodes, repetitius i/o malsons, “duermevela”

**>>> Tractament per a síndrome piramidal esquerre amb hipertensió <<<**

Cua de cavall, ortiga verda, boixerola, fumària, olivera i arç blanc.

Extracte de bedoll

Extracte de eleuterococ

Extracte de valeriana10 gotes de cada flascó a cada infusió.

***Afegir:***

* Coure - or - plata: 2 ml en dejú
* Oligo Lithium: 1 ampolleta en ficar-se al llit
* 2 mesos mínim fins a 5 - 6 mesos.

***En aquests casos:***

* Pacient freqüentment major de 50 anys
* Pacient cansat, desanimat per anys de estrès, desgast laboral, etc.
* Pacient major convalescent de malaltia o hospitalització.
* Si a més de trocanteritis sol presentar altres dolors, sobre tot a la zona lumbar.
* Si té somnis precaris, es desperta molt i no descansa bé. Sensació de somnis incòmodes, repetitius i/o malsons, “duermevela”

**>>> Tendinopatia de fàscia lata esquerra en pacient jove (menor de 45 anys) <<<**

Extracte de fumària

Extracte d'ortiga verda

Extracte de cua de cavall

Holopai 1 - R

(20 gotes de cada flascó 3 vegades al dia durant un mes, 2n mes reduir a 10 gotes de cada)

**>>> Tendinopatia de fàscia lata esquerra en pacient jove (menor de 45 anys) <<<**

Menta, valeriana, cua de cavall , romaní i ortosifó.

Extracte de fumària

Extracte d'ortiga verda

Holopai 1 - R

(10 gotes de cada flascó en cada infusió )

**>>> Tendinopatia de fàscia lata esquerra en pacient jove (menor de 45 anys) amb regles llargues i abundants <<<**

Fumària, cua de cavall, espígol, sàlvia, menta, ortiga verda, card marià (meitat) i valeriana.

Extracte de calèndula

Extracte de bossa de pastor

Extracte de milfulles

(10 gotes de cada flascó en cada infusió )

**>>> Tendinopatia de fàscia lata esquerra en pacient major (més de 50 anys) <<<**

Cua de cavall , ortiga verda , boixerola, fumària, grama, dent de lleó.

Extracte de bedoll

Extracte de ginseng (en càpsules , segons dosi fabricant )

Extracte de valeriana

(10 gotes de cada flascó en cada infusió )

**>>> Tendinopatia de fàscia lata esquerra en pacient gran amb hipertensió <<<**

Cua de cavall , ortiga verda , boixerola, fumària, olivera i arç blanc.

Extracte de bedoll

Extracte de ginseng (en càpsules , segons dosi fabricant )

Extracte de valeriana

(10 gotes de cada flascó en cada infusió )

**>>> Tendinopatia de fàscia lata esquerra en pacient major més ànim sota <<<**

Cua de cavall , ortiga verda , boixerola, grama, dent de lleó , fumària.

Extracte de bedoll

Extracte de ginseng (en càpsules , segons dosi fabricant )

Extracte de valeriana

Holopai 1 - E

(10 gotes de cada flascó en cada infusió )

**>>>Tendinopatia de fàscia lata esquerra en pacient major amb hipertensió i ànim baix <<<**

Cua de cavall , ortiga verda , boixerola, fumària, olivera i arç blanc.

Composor 9

Extracte de valeriana

Holopai 1 - E

(10 gotes de cada flascó **a cada infusió )**

**>>> Condromalàcia rotuliana esquerra (només extractes) <<<**

Extracte de fumàriaExtracte d'ortiga verdaExtracte de cua de cavall

Extracte d’eleuterococo

Holopai 1 - A

(10 gotes de cada flascó 3 vegades al dia).

>>>**Condromalàcia rotuliana esquerra <<<**

Menta, til·la, tarongina, valeriana, passiflora, cua de cavall i ortiga verda.

**>>> Tendinopatia de la pota d’ànec homes <<<**

Gatunya, ortiga verda, cua de cavall, boixerola, vara d'or, carxofera i valeriana.

Composor 10 (10 gotes a cada infusió ).

Ungla de gat (1 comprimit al dia ).

**>>> Tendinopatia de la pota d’ànec homes amb símptomes de prostatitis <<<**

Gatunya, ortiga verda, cua de cavall, boixerola, vara d'or, carxofera i valeriana.

Composor 10 (10 gotes a cada infusió ).

Holopai 4 (10 gotes a cada infusió ).

Ungla de gat (1 comprimit al dia ).

**>>>Tendinopatia de la pota d’ànec en dona <<<**

Sàlvia, ortiga verda, cua de cavall, boixerola, valeriana, camamilla i gatuña.

Extracte d'artemisa (10 gotes a cada infusió ).

Extracte de calèndula (10 gotes a cada infusió ).

Ungla de gat (1 comprimit al dia ).

**>>>Trencament de fibres isquiotibial esquerre (només extractes) <<<**

Extracte de fumària

Extracte d'ortiga verda

Extracte de cua de cavall

Holopai 1 - R

(10 gotes de cada flascó ).

**>>>Trencament de fibres isquiotibial esquerra en pacient cansat <<<**

Cua de cavall, romaní, ortiga verda, fumària, grama, dent de lleó i boixerola.

Extracte de card marià

Extracte de ginseng (si és en càpsules, prendre segons fabricant ).

Extracte de valeriana

(10 gotes de cada flascó en cada infusió ).

**>>>Tendinopatia aquil·liana dreta crònica en home <<<**

Card marià (la meitat del pes), boixerola, vara d'or, ortiga verda, cua de cavall, romaní i malví, farigola (+ agrimonia si la gola és un punt feble).

Holopai 6 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 4 (20 gotes a cada infusió).

**>>>Tendinopatia aquil·liana dreta crònica en dona <<<**

Card marià (la meitat del pes), boixerola, vara d'or, ortiga verda, cua de cavall, romaní, malví, farigola (+ agrimonia si la gola és un punt feble).

Holopai 6 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 7 (20 gotes a cada infusió).

**>>>Tendinopatia aquil·liana dreta amb menstruacions més curtes i/o escasses <<<**

Card marià (la meitat del pes), boixerola, vara d'or, ortiga verda, cua de cavall, sàlvia (+ agrimonia si la gola és un punt feble).

Extracte de calèndula (10 gotes en cada infusió).

**>>>Tendinopatia aquil·liana dreta en home aguda o recent <<<**

Card marià (la meitat del pes), boixerola, vara d'or, ortiga verda, cua de cavall, romaní i malví (+ agrimonia si la gola és un punt feble).

Holopai 4 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 5 (20 gotes a cada infusió).

**>>>Tendinopatia aquil·liana dreta en dona aguda o recent <<<**

Card marià (la meitat del pes), boixerola, vara d'or, ortiga verda, cua de cavall, calèndula i malví (+ agrimonia si la gola és un punt feble).

Holopai 5 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 7 (20 gotes a cada infusió).

**>>>Tendinopatia aquil·liana esquerra aguda o recent <<<**

Card marià (la meitat del pes), boixerola, vara d'or, ortiga verda, cua de cavall, romaní, malví, farigola (+ agrimonia si la gola és un punt feble).

Holopai 4 (20 gotes a cada infusió).

**>>>Tendinopatia aquil·liana esquerra crònica en home <<<**

Cardo marià (la meitat del pes), boixerola, vara d'or, ortiga verda, cua de cavall, romaní, malví, farigola (+ agrimonia si la gola és un punt feble).

Holopai 6 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 4 (20 gotes a cada infusió).

**>>>Tendinopatia aquil·liana bilateral en pacient home <<<**

Card marià (la meitat del pes), boixerola, vara d'or, ortiga verda, cua de cavall, romaní, malví, farigola (+ agrimonia si la gola és un punt feble).

Holopai 6 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 4 (20 gotes a cada infusió).

**>>>Tendinopatia aquil·liana bilateral en home amb infeccions d'orina prèvies <<<**

Card marià (la meitat del pes), boixerola, vara d'or, ortiga verda, cua de cavall, romaní, malví, farigola (+ agrimonia si la gola és un punt feble).

Holopai 6 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 4 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 9 (10 gotes a cada infusió).

**>>>Tendinopatia aquil·liana bilateral en pacient dona <<<**

Card marià (la meitat del pes), boixerola, vara d'or, ortiga verda, cua de cavall, romaní, malví, farigola (+ agrimonia si la gola és un punt feble).

Holopai 6 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 7 (20 gotes a cada infusió).

**>>>Tendinopatia aquil·liana bilateral en dona amb infeccions d'orina prèvies <<<**

Card marià (la meitat del pes), boixerola, vara d'or, ortiga verda, cua de cavall, romaní, malví, farigola (+ agrimonia si la gola és un punt feble).

Holopai 6 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 7 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 9 (10 gotes a cada infusió).

**>>>Tendinopatia aquil·liana amb infeccions d'orina recurrents i problema digestiu recurrent (indistintament dreta o esquerra) <<<**

Card marià (la meitat del pes), boixerola, vara d'or, ortiga verda, cua de cavall, romaní, malví, farigola (+ agrimonia si la garganta.

Holopai 6 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 4 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 9 (10 gotes a cada infusió).

Holopai 3 - S (10 gotes a cada infusió).

**>>>Tendinopatia aquil·liana per a algú que no prendrà infusions <<<**

Composor 3

Extracte d'ortiga verda

Extracte de boixerola

Holopai 1 - E

(10 gotes de cada flascó 3 vegades al dia).

**>>>Fascitis plantar esquerra <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària i carxofera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll (10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar esquerra amb mala circulació, varices i retenció de líquids <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària i carxofera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 10

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar esquerra en pacient amb còlics renals previs <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària i carxofera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Extracte de vara d'or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar esquerra amb hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, carxofera, arç blanc i olivera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar esquerra amb mala circulació, varices i retenció de líquids més còlics renals previs <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària i carxofera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 10

Extracte de vara d'or

**>>>Fascitis plantar esquerra amb mala circulació, varices i retenció de líquids més hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmaria, carxofera, arç blanc i olivera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 10

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar esquerra amb mala circulació, varices i retenció de líquids més còlics renals previs i hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmaria, carxofera, arç blanc i olivera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Extracte de vara d’or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar esquerra en pacient amb còlics renals previs i hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, carxofera, arç blanc i olivera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Extracte de vara d'or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar esquerra en pacient jove (menor de 40-45 anys) <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, carxofera, revetlla, passiflora i sàlvia.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 2

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en home <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària i carxofera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 4

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en home amb mala circulació, varices i retenció de líquids <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària i carxofera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 4

Holopai 10

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

>>> Fascitis plantar **dreta en pacient home amb còlics renals previs <<<**

**Valeriana, cua de** cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària i carxofera

Extracte de fumària

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

Extracte de bedoll

Holopai 4

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió)

**>>>Fascitis plantar dreta en home amb hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmaria, carxofera, olivera i arç blanc.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 4

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en home amb mala circulació, varices i retenció de líquids més còlics renals previs <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària i carxofera

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Extracte de vara d'or

Holopai 4

Holopai 10

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en home amb mala circulació, varices i retenció de líquids més hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, carxofera, olivera i arç blanc.

Extracte de fumària

Extractede bedoll

Holopai 4

Holopai 10

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>> Fascitis plantar dreta en home amb mala circulació, varices i retenció de líquids més còlics renals previs i hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmaria, carxofera, olivera i arç blanc.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Extracte de vara d'or

Holopai 4

Holopai 10

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en pacient home amb còlics renals previs i hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, carxofera, olivera i arç blanc.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 4

Extracte de vara d'or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en dona gran (després de la menopausa) <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, calèndula, sàlvia i fumària. Extracte de bedoll

Holopai 7

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en dona gran amb mala circulació, varices i retenció de líquids <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, calèndula, sàlvia i fumària.

Extracte de bedoll

Holopai 7

Holopai 10

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en pacient dona gran amb còlics renals previs <<<**

**Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, calèndula, sàlvia i fumària.**

Extracte de bedoll

Holopai 7

Extracte de vara d'or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió)

**>>>Fascitis plantar dreta en dona gran amb hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, calèndula, sàlvia, fumària, olivera i arç blanc.

Extracte de bedoll

Holopai 7

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en dona gran amb mala circulación, varicess i retenció de líquids més còlics renals previs <<<**

Valeriana , cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, calèndula, sàlvia i fumària

Extracte de bedoll

Holopai 7

Holopai 10

Extracto de vara d’or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en dona gran amb mala circulació, varices i retenció de líquids més hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, calèndula, sàlvia, fumària, olivera i arç blanc.

Extracte de bedoll

Holopai 7

Holopai 10

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en dona gran amb mala circulació, varices i retenció de líquids més còlics renals previs i hipertensió arterial <<<**

Valeriana , cua de cavall, ginebró, ortiga verda, ulmària, calèndula, sàlvia, fumària, olivera i arç blanc.

Extracte de bedoll

Holopai 7

Holopai 10

Extracte de vara d’or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en dona gran amb còlics renals previs i hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, calèndula, sàlvia, fumària, olivera i arç blanc.

Extracte de bedoll

Holopai 7

Holopai 10

Extracte de vara d’or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en dona jove (abans dels 45 anys) <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, sàlvia, fumària, bedoll i romaní.

Extracte d'artemisa

Extracte de camamilla

Extracte de calèndula

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó Calcani esquerre <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària i carxofera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani esquerre amb mala circulació, varius i retenció de líquids <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària i carxofera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 10

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani esquerre en pacient amb còlics renals previs <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària i carxofera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Extracte de vara d'or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani esquerre amb hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, carxofera, arç blanc i olivera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani esquerre amb mala circulació, varius i retenció de líquids més còlics renals previs <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària i carxofera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 10

Extracte de vara d'or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani esquerre amb mala circulació, varius i retenció de líquids més hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, carxofera, arç blanc i olivera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 10

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani esquerre amb mala circulació, varius i retenció de líquids més còlics renals previs i hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, carxofera, arç blanc i olivera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 10

Extracte de vara d'or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani esquerre en pacient amb còlics renals previs i hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, carxofera, arç blanc i olivera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Extracte de vara d'or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani esquerre en pacient jove (menor de 40-45 anys) <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, carxofera, revetlla, passiflora i sàlvia.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 2

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani, tractament base <<<**

Carxofera, ginebre, ortiga verda, vara d'or i cua de cavall.

Holopai 5

Holopai 2

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>Artritis per microcristalls amb àcid úric alt <<<**

Carxofera, ginebre, ortiga verda, vara d'or i cua de cavall.

Holopai 5

Holopai 2

Holopai 14

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>Artritis per microcristalls amb mala circulació <<<**

Carxofera, ginebre, ortiga verda, vara d'or, cua de cavall i castanyer d'índies.

Holopai 5

Holopai 2

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>Artritis per microcristalls amb àcid úric alt i mala circulació <<<**

Carxofera, ginebre, ortiga verda, vara d'or, cua de cavall i castanyer d'índies.

Holopai 5

Holopai 2

Holopai 14

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>Tensió ambdós trapezis amb predomini d’estrès i tensió nerviosa en pacient jove (menor de 45 anys) <<<**

Tila, menta, revetlla, arç blanc i cua de cavall.

Extracte de fumària

Holopai 1 - R

Extracte d’ortiga verda

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>Tensió ambdós trapezis amb predomini d’estrès més suau però crònic en pacients majors (més de 45 anys) <<<**

Valeriana, til·la, ortosifó, dent de lleó, ortiga verda i cua de cavall.

Extracte de fumària

Holopai 2

Extracte d’ortiga verda

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>Túnel carpià dret en pacient jove (menor de 45-50 anys) <<<**

Ortiga verda, cua de cavall, carxofera, ginkgo biloba, passiflora, til·la i dent de lleó.

Extracte de fumària

Holopai 3 - H

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>Túnel carpià dret en pacient major (més de 50 anys) <<<**

Ortiga verda, cua de cavall, carxofera, dent de lleó i ortosifó.

Holopai 2

Extracte de bedoll

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>Túnel carpià dret en pacient major amb hipertensió arterial (més de 50 anys) <<<**

Ortiga verda, cua de cavall, carxofera, dent de lleó i ortosifó.

Holopai 2

Composor 9

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>Túnel carpià esquerre en pacient jove (menor de 45-50 anys) <<<**

Ortiga verda, cua de cavall, carxofera, ginkgo biloba, passiflora, til·la, menta i arç blanc.

Extracte de fumària (10 gotes a cada infusió).

Extracte de bedoll (10 gotes a cada infusió).

**>>>Túnel carpià esquerre en pacient major (més de 50 anys) <<<**

Ortiga verda, cua de cavall, carxofera, arç blanc, menta, til·la, ortosifó i dent de lleó.

Extracte de fumària (10 gotes a cada infusió).

Holopai 2 (10 gotes a cada infusió).

**>>>Túnel carpià esquerre en pacient major amb hipertensió arterial (més de 50 anys) <<<**

Ortiga verda, cua de cavall, carxofera, arç blanc, menta, til·la, ortosifó i dent de lleó.

Extracte de fumària (10 gotes a cada infusió).

Composor 9 (10 gotes a cada infusió).

**>>>Túnel carpià bilateral <<<**

Ortiga verda, cua de cavall, carxofera, dent de lleó, ortosifó, fumària, ginkgo biloba.

Holopai 2 (20 gotes a cada infusió).

**>>>Túnel carpià bilateral amb hipertensió arterial <<<**

Ortiga verda, cua de cavall, carxofera, dent de lleó, ortosifó, fumària, ginkgo biloba.

Composor 9 (10 gotes a cada infusió).

Holopai 2 (20 gotes a cada infusió).

**\*\*BUFETA\*\***

**###A la consulta###**

**###A casa###**

**>>>Estirament global cadenes musculars creuades<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=cGDQvoMxaUo&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Estiraments lumbars<<<**

Fer-los cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=u-0M2Cb-jrw&ab_channel=gymvirtual>

*Nota: en cas que algun estirament et generi dolor o incomoditat, no el facis i el proves els dies següents. Si continua generant dolor o incomoditat no l’incorporis més a la rutina.*

**###Nutrició###**

**>>>La nutrició té poca influència<<<**

Dieta de ronyó, però en la bufeta la dieta té poca influència

**>>>Aliments contraindicats<<<**

* Sal i aliments amb sal incorporada:
  + Formatge
  + Encurtits (envinagrats)
  + Llaunes
  + Embotits
  + Fruits secs amb sal
* Carn vermella i marisc
* Verdures amb àcid oxàlic:
  + Tomàquet
  + Albergínia
  + Pebrot
  + Espàrrec
* Lactis i derivats
* Sucre, dolços
* Cafè
* Aliments acidificants en general
* Evitar AINES (i a poder ser també corticoides, per un dolor agut que ve de ronyó els corticoides et poden ajudar a remuntar en un moment donat, però utilitzar-los de manera habitual és contraproduent pel ronyó).

**###Fitoteràpia###**

**>>>Alleujar dolor i inflamació muscular i articular<<<**

Sinalgium (Laboratori Internature)

De 2 a 4 càpsules al dia repartides cada quatre hores preferentment 30 minuts després de la ingesta d'aliments.

Aquesta dosi pot augmentar-se en un primer moment a una presa cada tres hores fins que comencin a remetre els primers símptomes inflamatoris.

Prendre-ho fins que remeti el dolor agut.

**###Fitoteràpia categories###**

**>>>Tensió de bessons <<<**

Ortiga verda, carxofera, romaní, cua de cavall, dent de lleó i valeriana.

Extracte de boixerola (20 gotes a cada infusió).

**>>>Tensió de bessons més faringitis prèvies sovint <<<**

Ortiga verda, carxofera, romaní, cua de cavall, dent de lleó, valeriana, agrimonia i malví.

Extracte de boixerola (20 gotes a cada infusió).

**>>> Tensió de bessons més infeccions d'orina prèvies <<<**

Ortiga verda, carxofera, romaní, cua de cavall, dent de lleó, farigola i valeriana.

Extracte de boixerola (10 gotes a cada infusió).

Holopai 9 (10 gotes a cada infusió).

Holopai 13 (10 gotes a cada infusió).

**>>> Tensió de bessons més faringitis i infeccions d'orina prèvies <<<**

Ortiga verda, carxofera, romaní, cua de cavall, dent de lleó, farigola, valeriana, agrimonia i malví.

Extracte de boixerola (10 gotes a cada infusió).

Holopai 9 (10 gotes a cada infusió).

Holopai 13 (10 gotes a cada infusió).

**>>> Tensió de bessons més problemes digestius <<<**

Ortiga verda, carxofera, romaní, cua de cavall, dent de lleó, valeriana, orenga i farigola.

Extracte de boixerola (20 gotes a cada infusió).

Holopai 3-S (10 gotes a cada infusió).

**>>>Tensió de bessons més problemes digestius i faringitis freqüents <<<**

Ortiga verda, carxofera, romaní, cua de cavall, dent de lleó, valeriana, agrimonia, malví, orenga i farigola.

Extracte de boixerola (20 gotes a cada infusió).

Holopai 3-S (10 gotes a cada infusió).

**>>>Tensió de bessons més problemes digestius i infeccions d'orina <<<**

Ortiga verda, carxofera, romaní, cua de cavall, dent de lleó, valeriana, orenga i farigola.

Extracte de boixerola (10 gotes a cada infusió).

Holopai 9 (10 gotes a cada infusió).

Holopai 13 (10 gotes a cada infusió).

Holopai 3-S (10 gotes a cada infusió).

**>>>Tensió de bessons més faringitis i infeccions d'orina prèvies i problemes digestius <<<**

Ortiga verda, carxofera, romaní, cua de cavall, dent de lleó, valeriana, agrimonia, malví, orenga i farigola.

Extracte de boixerola (10 gotes a cada infusió).

Holopai 9 (10 gotes a cada infusió).

Holopai 13 (10 gotes a cada infusió).

Holopai 3-S (10 gotes a cada infusió).

**>>>Tensió de bessons tractament senzill sense infusions <<<**

Composor 3

Extracte d'ortiga verda

Extracte de boixerola

Holopai 1 - E

(10 gotes de cada flascó 3 cops al dia).

**>>> Trencament bessons tractament de base <<<**

Ortiga verda, carxofera, romaní, cua de cavall, dent de lleó i valeriana.

Extracte de boixerola (20 gotes a cada infusió).

**>>> Trencament de bessons més faringitis prèvies sovint <<<**

Ortiga verda, carxofera, romaní, cua de cavall, dent de lleó, valeriana, agrimonia i malví.

Extracte de boixerola (20 gotes a cada infusió).

**>>>Trencament de bessons més infeccions d'orina prèvies <<<**

Ortiga verda, carxofera, romaní, cua de cavall, dent de lleó, farigola i valeriana.

Extracte de boixerola (10 gotes a cada infusió).

Holopai 9 (10 gotes a cada infusió).

Holopai 13 (10 gotes a cada infusió).

**>>>Trencament de bessons més faringitis i infeccions d'orina prèvies <<<**

Ortiga verda, carxofera, romaní, cua de cavall, dent de lleó, farigola, valeriana, agrimonia i malví.

Extracte de boixerola (10 gotes a cada infusió).

Holopai 9 (10 gotes a cada infusió).

Holopai 13 (10 gotes a cada infusió).

**>>>Trencament de bessons més problemes digestius <<<**

Ortiga verda, carxofera, romaní, cua de cavall, dent de lleó, valeriana, orenga i farigola.

Extracte de boixerola (20 gotes a cada infusió).

Holopai 3-S (10 gotes a cada infusió).

**>>>Trencament de bessons més problemes digestius i faringitis freqüents <<<**

Ortiga verda, carxofera, romaní, cua de cavall, dent de lleó, valeriana, agrimonia, malví, orenga i farigola.

Extracte de boixerola (20 gotes a cada infusió).

Holopai 3-S (10 gotes a cada infusió).

**>>>Trencament de bessons més problemes digestius i infeccions d'orina <<<**

Ortiga verda, carxofera, romaní, cua de cavall, dent de lleó, valeriana, orenga i farigola.

Extracte de boixerola (10 gotes a cada infusió).

Holopai 9 (10 gotes a cada infusió).

Holopai 13 (10 gotes a cada infusió).

Holopai 3-S (10 gotes a cada infusió).

**>>>Trencament de bessons més faringitis i infeccions d'orina prèvies i problemes digestius <<<**

Ortiga verda, carxofera, romaní, cua de cavall, dent de lleó, valeriana, agrimonia, malví, orenga i farigola.

Extracte de boixerola (10 gotes a cada infusió).

Holopai 9 (10 gotes a cada infusió).

Holopai 13 (10 gotes a cada infusió).

Holopai 3-S (10 gotes a cada infusió).

**>>>Trencament de bessons, tractament senzill sense infusions <<<**

Composor 3

Extracte d'ortiga verda

Extracte de boixerola

Holopai 1 - E

(10 gotes de cada flascó 3 cops al dia).

**>>>Tendinopatia aquil·liana dreta crònica en home <<<**

Card marià (la meitat del pes), boixerola, vara d'or, ortiga verda, cua de cavall, romaní i malví, farigola (+ agrimonia si la gola és un punt feble).

Holopai 6 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 4 (20 gotes a cada infusió).

**>>>Tendinopatia aquil·liana dreta crònica en dona <<<**

Card marià (la meitat del pes), boixerola, vara d'or, ortiga verda, cua de cavall, romaní i malví, farigola (+ agrimonia si la gola és un punt feble).

Holopai 6 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 7 (20 gotes a cada infusió).

**>>>Tendinopatia aquil·liana dreta amb menstruacions més curtes i/o escasses <<<**

Card marià (la meitat del pes), boixerola, vara d'or, ortiga verda, cua de cavall, sàlvia (+ agrimonia si la gola és un punt feble).

Extracte d'artemisa (10 gotes a cada infusió).

Extracte de camamilla (10 gotes a cada infusió).

Extracte de calèndula (10 gotes a cada infusió).

**>>>Tendinopatia aquil·liana dreta en home aguda o recent <<<**

Card marià (la meitat del pes), boixerola, vara d'or, ortiga verda, cua de cavall, romaní i malví (+ agrimonia si la gola és un punt feble).

Holopai 4 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 5 (20 gotes a cada infusió).

**>>>Tendinopatia aquil·liana dreta en dona aguda o recent <<<**

Card marià (la meitat del pes), boixerola, vara d'or, ortiga verda, cua de cavall, calèndula i malví (+ agrimonia si la gola és un punt feble).

Holopai 5 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 7 (20 gotes a cada infusió).

**>>>Tendinopatia aquil·liana esquerra aguda o recent <<<**

Card marià (la meitat del pes), boixerola, vara d'or, ortiga verda, cua de cavall, romaní i malví, farigola (+ agrimonia si la gola és un punt feble).

Holopai 4 (20 gotes a cada infusió).

**>>>Tendinopatia aquil·liana esquerra crònica en home <<<**

Card marià (la meitat del pes), boixerola, vara d'or, ortiga verda, cua de cavall, romaní i malví, farigola (+ agrimonia si la gola és un punt feble).

Holopai 6 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 4 (20 gotes a cada infusió).

**>>>Tendinopatia aquil·liana bilateral en pacient home <<<**

Card marià (la meitat del pes), boixerola, vara d'or, ortiga verda, cua de cavall, romaní i malví, farigola (+ agrimonia si la gola és un punt feble).

Holopai 6 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 4 (20 gotes a cada infusió).

**>>>Tendinopatia aquil·liana bilateral en home amb infeccions d'orina prèvies <<<**

Card marià (la meitat del pes), boixerola, vara d'or, ortiga verda, cua de cavall, romaní i malví, farigola (+ agrimonia si la gola és un punt feble).

Holopai 6 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 4 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 9 (10 gotes a cada infusió).

**>>>Tendinopatia aquil·liana bilateral en pacient dona <<<**

Card marià (la meitat del pes), boixerola, vara d'or, ortiga verda, cua de cavall, romaní i malví, farigola (+ agrimonia si la gola és un punt feble).

Holopai 6 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 7 (20 gotes a cada infusió).

**>>>Tendinopatia aquil·liana bilateral en dona amb infeccions d'orina prèvies <<<**

Card marià (la meitat del pes), boixerola, vara d'or, ortiga verda, cua de cavall, romaní i malví, farigola (+ agrimonia si la gola és un punt feble).

Holopai 6 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 7 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 9 (10 gotes a cada infusió).

**>>>Tendinopatia aquil·liana amb infeccions d'orina recurrents i problema digestiu recurrent (indistintament dreta o esquerra) <<<**

Card marià (la meitat del pes), boixerola, vara d'or, ortiga verda, cua de cavall, romaní i malví, farigola (+ agrimonia si la gola és un punt feble).

Holopai 6 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 4 (20 gotes a cada infusió).

Holopai 9 (10 gotes a cada infusió).

Holopai 3 - S (10 gotes a cada infusió).

**>>>Tendinopatia aquil·liana per a algú que no prendrà infusions <<<**

Composor 3

Extracte d'ortiga verda

Extracte de boixerola

Holopai 1 - E

(10 gotes de cada flascó 3 cops al dia).

**>>>Dolor de canell - ganglió a mà dreta <<<**

Ortiga verda, boixerola, dent de lleó, passiflora, card marià (meitat del pes), cua de cavall i sàlvia.

Extracte d’eleuterococ

Composor 8

Extracte de boixerola

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>Dolor de canell - ganglió a mà dreta més faringitis freqüents <<<**

Ortiga verda, boixerola, dent de lleó, passiflora, card marià (meitat del pes), cua de cavall, sàlvia i agrimònia.

Extracte d’eleuterococ

Composor 8

Extracte de boixerola

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>Dolor de canell - ganglió a mà esquerra <<<**

Ortiga verda, boixerola, dent de lleó, passiflora, card marià (meitat del pes), cua de cavall i sàlvia.

Extracte d’eleuterococ

Composor 8

Extracte de fumària

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>Dolor de canell - ganglió a mà esquerra més faringitis freqüents <<<**

Ortiga verda, boixerola, dent de lleó, passiflora, card marià (meitat del pes), cua de cavall, sàlvia i agrimònia.

Extracte d’eleuterococ

Composor 8

Extracte de fumària

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>Dolor de canell - ganglió bilateral <<<**

Ortiga verda, boixerola, dent de lleó, passiflora, card marià (meitat del pes), cua de cavall i sàlvia.

Holopai 1 - E

Composor 8

Extracte de boixerola

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>****Dolor de canell - ganglió bilateral més faringitis freqüent <<<**

Ortiga verda, boixerola, dent de lleó, passiflora, card marià (meitat del pes), cua de cavall, sàlvia i agrimònia.

Holopai 1 - E

Composor 8

Extracte de boixerola

(10 gotes de cada flascó en cada infusió).

**>>>** **Dolor de canell – ganglió, tractament senzill sense infusions <<<**

Holopai 3 - H

Holopai 1 - E

Extracte de boixerola

Extracte d’ortiga verda

(10 gotes de cada flascó en aigua, 3 vegades al dia).

**\*\*SISTEMA GINECOLÒGIC FEMENÍ\*\***

**###A la consulta###**

Tractar les zones implicades en el dolor, punts gatell, les cadenes vençudes com piramidal, tensor fàscia lata...

**###A casa###**

**>>>Recomanacions base<<<**

En una persona jove una mesura per baixar l’estrès i fer pujar l’energia és fer esport.

Estiraments de:

* Psoes (estirar 1’ un parell de cops al dia),
* Recte femoral del quàdriceps
* Adductors (ambdós adductors, perquè en un problema de sistema ginecològic tendim a tancar ambdues cadenes de tancament).

Idealment també tonificar els antagonistes, que estan debilitats, com gluti dret.

Neurodinàmia

**>>>Estirament global cadenes musculars creuades<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=cGDQvoMxaUo&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Estiraments lumbars<<<**

Fer-los cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=u-0M2Cb-jrw&ab_channel=gymvirtual>

*Nota: en cas que algun estirament et generi dolor o incomoditat, no el facis i el proves els dies següents. Si continua generant dolor o incomoditat no l’incorporis més a la rutina.*

**>>>Trocanteritis dreta<<<**

Exercicis per millorar flexibilitat i força dels músculs del maluc i el gluti.

Exercicis de força enfocats als músculs del core i el maluc per donar més estabilitat a l’articulació.

**>>>Esperó calcani<<<**

* Estirament bessons, soli, tendó d’Aquil·les, fàscia plantar i isquiotibials.
* Neurodinàmia.
* Automassatge piloteta planta del peu

**###Nutrició###**

**>>>L’alimentació no és mai la causa<<<**

Important que el pacient sàpiga que la dieta ajuda, però que el que ha de treballar és l’emoció. Millor no donar massa èmfasi a la dieta perquè el pacient no es desconcentri del que ha de treballar de debò.

**>>>Aliments contraindicats<<<**

* Sal i aliments amb sal incorporada:
  + Formatge
  + Encurtits (envinagrats)
  + Llaunes
  + Embotits
  + Fruits secs amb sal
* Carn vermella i marisc
* Lactis i derivats
* Sucre, dolços
* Cafè
* Aliments acidificants en general
* Evitar AINES

A més:

* **Evitar especialment les grasses saturades** (fregits, processats, bolleria), edulcorants artificials (afecten el sistema hormonal)
* **Evitar el bisfenol A** (teflon d'olles i paelles, plastiquet innferior llaunes tonyina, tots els plàstics (ampolles d'aigua i refrescos, etc.), el tíquet de la compra porta una capa de bisfenol A. No escalfar res dintre de plàstic al microones, inclosos els tuppers
* A banda, **oli d’onagra** per amanir, o aquesta elaboració que és similar: 1,5l d’oli d’oliva+0,5l d’oli de girasol i 0,25l d’oli de lli.

**Eliminar parabens** (cremes solars, etc.)

**###Fitoteràpia###**

**>>> Tendinopatia de la pota d’ànec en dona <<<**

Sàlvia, ortiga verda, cua de cavall, boixerola, valeriana, camamilla i gatuña.

Extracte d'artemisa (10 gotes a cada infusió).

Extracte de calèndula (10 gotes a cada infusió).

Ungla de gat (1 comprimit al dia).

**>>>Alleujar dolor i inflamació muscular i articular<<<**

Sinalgium (Laboratori Internature)

De 2 a 4 càpsules al dia repartides cada quatre hores preferentment 30 minuts després de la ingesta d'aliments.

Aquesta dosi pot augmentar-se en un primer moment a una presa cada tres hores fins que comencin a remetre els primers símptomes inflamatoris.

Prendre-ho fins que remeti el dolor agut.

**###Fitoteràpia categories###**

**>>> Trocanteritis dreta en dona menor de 50 anys <<<**

Valeriana, carxofera, fumària, ortiga verda i sàlvia.

Extracte d'artemisa

Extracte de camamilla

Extracte de calèndula

10 gotes de cada flascó a cada infusió. 3 càpsules al dia d'oli d'onagra.

***Afegir:***

* Coure - or - plata: 2 ml en dejú
* Oligo Lithium: 1 ampolleta en ficar-se al llit
* 2 mesos mínim fins a 5 - 6 mesos.

***En aquests casos:***

* Pacient freqüentment major de 50 anys
* Pacient cansat, desanimat per anys de estrès, desgast laboral, etc.
* Pacient major convalescent de malaltia o hospitalització.
* Si a més de trocanteritis sol presentar altres dolors, sobre tot a la zona lumbar.

Si té somnis precaris, es desperta molt i no descansa bé. Sensació de somnis incòmodes, repetitius i/o malsons, “duermevela

**>>> Trocanteritis dreta en dona amb regles doloroses <<<**

Espígol, ginebre, menta, til·la, ortiga verda, sàlvia i camamilla amarga.

Extracte d'artemisa

Extracte de calèndula

Holopai 7

10 gotes de cada flascó a cada infusió. 3 càpsules al dia d'oli d'onagra.

***Afegir:***

* Coure - or - plata: 2 ml en dejú
* Oligo Lithium: 1 ampolleta en ficar-se al llit
* 2 mesos mínim fins a 5 - 6 mesos.

***En aquests casos:***

* Pacient freqüentment major de 50 anys
* Pacient cansat, desanimat per anys de estrès, desgast laboral, etc.
* Pacient major convalescent de malaltia o hospitalització.
* Si a més de trocanteritis sol presentar altres dolors, sobre tot a la zona lumbar.

Si té somnis precaris, es desperta molt i no descansa bé. Sensació de somnis incòmodes, repetitius i/o malsons, “duermevela

**>>> Trocanteritis dreta en dona després de la menopausa <<<**

Valeriana, romaní, fumària, ortiga verda, sàlvia i cua de cavall.

Holopai 7 (10 gotes de cada flascó a cada infusió)

Holopai 6 (10 gotes de cada flascó a cada infusió)

Extracte de gatuña (10 gotes de cada flascó a cada infusió o 2 càpsules al dia).

***Afegir:***

* Coure - or - plata: 2 ml en dejú
* Oligo Lithium: 1 ampolleta en ficar-se al llit
* 2 mesos mínim fins a 5 - 6 mesos.

***En aquests casos:***

* Pacient freqüentment major de 50 anys
* Pacient cansat, desanimat per anys de estrès, desgast laboral, etc.
* Pacient major convalescent de malaltia o hospitalització.
* Si a més de trocanteritis sol presentar altres dolors, sobre tot a la zona lumbar.

Si té somnis precaris, es desperta molt i no descansa bé. Sensació de somnis incòmodes, repetitius i/o malsons, “duermevela

**>>> Trocanteritis bilateral en dona <<<**

Valeriana, romaní, fumària, ortiga verda i boixerola.

Holopai 7 (10 gotes de cada flascó a cada infusió)

Holopai 6 (10 gotes de cada flascó a cada infusió)

Extracte de cua de cavall (10 gotes de cada flascó a cada infusió)

Extracte de ginseng coreà (10 gotes de cada flascó a cada infusió, si en comptes de gotes el compren en càpsules, prendre dosi recomanada).

***Afegir:***

* Coure - or - plata: 2 ml en dejú
* Oligo Lithium: 1 ampolleta en ficar-se al llit
* 2 mesos mínim fins a 5 - 6 mesos.

***En aquests casos:***

* Pacient freqüentment major de 50 anys
* Pacient cansat, desanimat per anys de estrès, desgast laboral, etc.
* Pacient major convalescent de malaltia o hospitalització.
* Si a més de trocanteritis sol presentar altres dolors, sobre tot a la zona lumbar.

Si té somnis precaris, es desperta molt i no descansa bé. Sensació de somnis incòmodes, repetitius i/o malsons, “duermevela

**>>> Síndrome piramidal dret en dona menor de 50 anys <<<**

Valeriana, carxofera, fumària, ortiga verda i sàlvia.

Extracte d'artemisa

Extracte de camamilla

Extracte de calèndula

10 gotes de cada flascó a cada infusió. 3 càpsules al dia d'oli d'onagra.

***Afegir:***

* Coure - or - plata: 2 ml en dejú
* Oligo Lithium: 1 ampolleta en ficar-se al llit
* 2 mesos mínim fins a 5 - 6 mesos.

***En aquests casos:***

* Pacient freqüentment major de 50 anys
* Pacient cansat, desanimat per anys de estrès, desgast laboral, etc.
* Pacient major convalescent de malaltia o hospitalització.
* Si a més de trocanteritis sol presentar altres dolors, sobre tot a la zona lumbar.

Si té somnis precaris, es desperta molt i no descansa bé. Sensació de somnis incòmodes, repetitius i/o malsons, “duermevela

**>>> Síndrome piramidal dret en dona amb regles doloroses <<<**

Espígol, ginebre, menta, til·la, ortiga verda, sàlvia i camamilla amarga.

Extracte d'artemisa

Extracte de calèndula

Holopai 7

10 gotes de cada flascó a cada infusió. 3 càpsules al dia d'oli d'onagra.

***Afegir:***

* Coure - or - plata: 2 ml en dejú
* Oligo Lithium: 1 ampolleta en ficar-se al llit
* 2 mesos mínim fins a 5 - 6 mesos.

***En aquests casos:***

* Pacient freqüentment major de 50 anys
* Pacient cansat, desanimat per anys de estrès, desgast laboral, etc.
* Pacient major convalescent de malaltia o hospitalització.
* Si a més de trocanteritis sol presentar altres dolors, sobre tot a la zona lumbar.

Si té somnis precaris, es desperta molt i no descansa bé. Sensació de somnis incòmodes, repetitius i/o malsons, “duermevela

**>>> Síndrome piramidal dret en dona després de la menopausa <<<**

Valeriana, romaní, fumària, ortiga verda, sàlvia i cua de cavall.

Holopai 7 (10 gotes de cada flascó a cada infusió)

Holopai 6 (10 gotes de cada flascó a cada infusió)

Extracte de gatuña (10 gotes de cada flascó a cada infusió o 2 càpsules al dia).

***Afegir:***

* Coure - or - plata: 2 ml en dejú
* Oligo Lithium: 1 ampolleta en ficar-se al llit
* 2 mesos mínim fins a 5 - 6 mesos.

***En aquests casos:***

* Pacient freqüentment major de 50 anys
* Pacient cansat, desanimat per anys de estrès, desgast laboral, etc.
* Pacient major convalescent de malaltia o hospitalització.
* Si a més de trocanteritis sol presentar altres dolors, sobre tot a la zona lumbar.

Si té somnis precaris, es desperta molt i no descansa bé. Sensació de somnis incòmodes, repetitius i/o malsons, “duermevela

**>>>Fascitis plantar dreta en dona gran (després de la menopausa) <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, calèndula, sàlvia i fumària.

Extracte de bedoll

Holopai 7

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en dona gran amb mala circulació, varius i retenció de líquids <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, calèndula, sàlvia i fumària.

Extracte de bedoll

Holopai 7

Holopai 10

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en pacient dona gran amb còlics renals previs <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, calèndula, sàlvia i fumària.

Extracte de bedoll

Holopai 7

Extracte de vara d'or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en dona gran amb hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, calèndula, sàlvia, fumària, olivera i arç blanc.

Extracte de bedoll

Holopai 7

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en dona gran amb mala circulació, varius i retenció de líquids més còlics renals previs <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, calèndula, sàlvia i fumària.

Extracte de bedoll

Holopai 7

Holopai 10

Extracte de vara d'or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en dona gran amb mala circulació, varius i retenció de líquids més hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, calèndula, sàlvia, fumària, olivera i arç blanc.

Extracte de bedoll

Holopai 7

Holopai 10

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en dona gran amb mala circulació, varius i retenció de líquids més còlics renals previs i hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, calèndula, sàlvia, fumària, olivera i arç blanc.

Extracte de bedoll

Holopai 7

Holopai 10

Extracte de vara d'or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en dona gran amb còlics renals previs i hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, calèndula, sàlvia, fumària, olivera i arç blanc.

Extracte de bedoll

Holopai 7

Extracte de vara d'or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en dona jove (abans dels 45 anys) <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, sàlvia, fumària, bedoll i romaní.

Extracte d'artemisa

Extracte de camamilla

Extracte de calèndula

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani dret en dona gran (després de la menopausa) <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, calèndula, sàlvia i fumària.

Extracte de bedoll

Holopai 7

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani dret en dona gran amb mala circulació, varius i retenció de líquids <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, calèndula, sàlvia i fumària.

Extracte de bedoll

Holopai 7

Holopai 10

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani dret en pacient dona gran amb còlics renals previs <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, calèndula, sàlvia i fumària.

Extracte de bedoll

Holopai 7

Extracte de vara d'or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani dret en dona gran amb hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, calèndula, sàlvia, fumària, olivera i arç blanc.

Extracte de bedoll

Holopai 7

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani dret en dona gran amb mala circulació, varius i retenció de líquids més còlics renals previs <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, calèndula, sàlvia i fumària.

Extracte de bedoll

Holopai 7

Holopai 10

Extracte de vara d'or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani dret en dona gran amb mala circulació, varius i retenció de líquids més hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, calèndula, sàlvia, fumària, olivera i arç blanc.

Extracte de bedoll

Holopai 7

Holopai 10

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani dret en dona gran amb mala circulació, varius i retenció de líquids més còlics renals previs i hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, calèndula, sàlvia, fumària, olivera i arç blanc.

Extracte de bedoll

Holopai 7

Holopai 10

Extracte de vara d'or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani dret en dona gran amb còlics renals previs i hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, calèndula, sàlvia, fumària, olivera i arç blanc.

Extracte de bedoll

Holopai 7

Extracte de vara d'or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani dret en dona jove (abans dels 45 anys) <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, sàlvia, fumària, bedoll i romaní.

Extracte d'artemisa

Extracte de camamilla

Extracte de calèndula

(10 gotes de cada flascó amb cada infusi

**\*\*PRÒSTATA\*\***

**###A la consulta###**

**>>>Tractament base<<<**

Tractar les zones implicades en el dolor, punts gatell, les cadenes vençudes com piramidal, tensor fàscia lata...

**###A casa###**

**>>>Recomanacions base<<<**

En una persona jove una mesura per baixar l’estrès i fer pujar l’energia és fer esport.

Estiraments de:

* Psoes (estirar 1’ un parell de cops al dia),
* Recte femoral del quàdriceps
* Adductors (ambdós adductors, perquè en un problema de pròstata tendim a tancar ambdues cadenes de tancament).

Idealment també tonificar els antagonistes, que estan debilitats, com gluti dret.

Dolor bessó dret: se soluciona amb neurodinàmia + herbes ronyó i pròstata.

**>>>Estirament global cadenes musculars creuades<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=cGDQvoMxaUo&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Estiraments lumbars<<<**

Fer-los cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=u-0M2Cb-jrw&ab_channel=gymvirtual>

*Nota: en cas que algun estirament et generi dolor o incomoditat, no el facis i el proves els dies següents. Si continua generant dolor o incomoditat no l’incorporis més a la rutina.*

**>>>Esperó calcani<<<**

* Estirament bessons, soli, tendó d’Aquil·les, fàscia plantar i isquiotibials.
* Neurodinàmia.
* Automassatge piloteta planta del peu

**>>>Trocanteritis dreta<<<**

Exercicis per millorar flexibilitat i força dels músculs del maluc i el gluti.

Exercicis de força enfocats als músculs del core i el maluc per donar més estabilitat a l’articulació.

**###Nutrició###**

**>>>L’alimentació no és mai la causa<<<**

Important que el pacient sàpiga que la dieta ajuda, però que el que ha de treballar és l’emoció. Millor no donar massa èmfasi a la dieta perquè el pacient no es desconcentri del que ha de treballar de debò.

**>>>Aliments contraindicats<<<**

* Sal i aliments amb sal incorporada:
  + Formatge
  + Encurtits (envinagrats)
  + Llaunes
  + Embotits
  + Fruits secs amb sal
* Carn vermella i marisc
* Lactis i derivats
* Sucre, dolços
* Cafè
* Aliments acidificants en general
* Evitar AINES

A més:

* **Evitar especialment les grasses saturades** (fregits, processats, bolleria), edulcorants artificials (afecten el sistema hormonal)
* **Evitar el bisfenol A** (teflon d'olles i paelles, plastiquet innferior llaunes tonyina, tots els plàstics (ampolles d'aigua i refrescos, etc.), el tíquet de la compra porta una capa de bisfenol A. No escalfar res dintre de plàstic al microones, inclosos els tuppers
* A banda, **oli d’onagra** per amanir, o aquesta elaboració que és similar: 1,5l d’oli d’oliva+0,5l d’oli de girasol i 0,25l d’oli de lli.

**###Fitoteràpia###**

**>>>Si ve per estrès<<<**

Ortiga verda, cardo mariano, pasiflora, valeriana, fumaria, cua de cavall, gayuba + Holopai 4 o Composor 10.

**>>>Alleujar dolor i inflamació muscular i articular<<<**

Sinalgium (Laboratori Internature)

De 2 a 4 càpsules al dia repartides cada quatre hores preferentment 30 minuts després de la ingesta d'aliments.

Aquesta dosi pot augmentar-se en un primer moment a una presa cada tres hores fins que comencin a remetre els primers símptomes inflamatoris.

Prendre-ho fins que remeti el dolor agut.

**###Fitoteràpia categories###**

**>>> Trocanteritis dreta en home <<<**

Valeriana, boixerola, vara d'or, carxofera, fumària i ortiga verda.

Composor 8

Holopai 4

Extracte de cua de cavall

10 gotes de cada flascó a cada infusió.

**>>> Trocanteritis dreta en home amb prostatitis <<<**

Valeriana, boixerola, vara d'or, carxofera, fumària i ortiga verda.

Composor 8

Composor 10

Holopai 4

Extracte de cua de cavall

10 gotes de cada flascó a cada infusió.

***Afegir:***

* Coure - or - plata: 2 ml en dejú
* Oligo Lithium: 1 ampolleta en ficar-se al llit
* 2 mesos mínim fins a 5 - 6 mesos.

***En aquests casos:***

* Pacient freqüentment major de 50 anys
* Pacient cansat, desanimat per anys de estrès, desgast laboral, etc.
* Pacient major convalescent de malaltia o hospitalització.
* Si a més de trocanteritis sol presentar altres dolors, sobre tot a la zona lumbar.

**>>> Trocanteritis bilateral en home <<<**

Valeriana, boixerola, vara d'or, carxofera, fumària i ortiga verda.

Composor 8

Holopai 4

Extracte de cua de cavall

10 gotes de cada flascó a cada infusió.

***Afegir:***

* Coure - or - plata: 2 ml en dejú
* Oligo Lithium: 1 ampolleta en ficar-se al llit
* 2 mesos mínim fins a 5 - 6 mesos.

***En aquests casos:***

* Pacient freqüentment major de 50 anys
* Pacient cansat, desanimat per anys de estrès, desgast laboral, etc.
* Pacient major convalescent de malaltia o hospitalització.
* Si a més de trocanteritis sol presentar altres dolors, sobre tot a la zona lumbar.

**>>> Síndrome piramidal dret en home <<<**

Valeriana, boixerola, vara d'or, carxofera, fumària i ortiga verda.

Composor 8

Holopai 4

Extracte de cua de cavall

10 gotes de cada flascó a cada infusió.

***Afegir:***

* Coure - or - plata: 2 ml en dejú
* Oligo Lithium: 1 ampolleta en ficar-se al llit
* 2 mesos mínim fins a 5 - 6 mesos.

***En aquests casos:***

* Pacient freqüentment major de 50 anys
* Pacient cansat, desanimat per anys de estrès, desgast laboral, etc.
* Pacient major convalescent de malaltia o hospitalització.
* Si a més de trocanteritis sol presentar altres dolors, sobre tot a la zona lumbar.

**>>> Síndrome piramidal dreta en home amb prostatitis <<<**

Valeriana, boixerola, vara d'or, carxofera, fumària i ortiga verda.

Composor 8

Composor 10

Holopai 4

Extracte de cua de cavall

10 gotes de cada flascó a cada infusió.

***Afegir:***

* Coure - or - plata: 2 ml en dejú
* Oligo Lithium: 1 ampolleta en ficar-se al llit
* 2 mesos mínim fins a 5 - 6 mesos.

***En aquests casos:***

* Pacient freqüentment major de 50 anys
* Pacient cansat, desanimat per anys de estrès, desgast laboral, etc.
* Pacient major convalescent de malaltia o hospitalització.
* Si a més de trocanteritis sol presentar altres dolors, sobre tot a la zona lumbar.

**>>> Tendinopatia de la pota d’ànec homes <<<**

Gatunya, ortiga verda, cua de cavall, boixerola, vara d'or, carxofera i valeriana.

Composor 10 (10 gotes a cada infusió).

Ungla de gat (1 comprimit al dia).

**>>> Tendinopatia de la pota d’ànec homes amb símptomes de prostatitis <<<**

Gatunya, ortiga verda, cua de cavall, boixerola, vara d'or, carxofera i valeriana.

Composor 10 (10 gotes a cada infusió).

Holopai 4 (10 gotes a cada infusió).

Ungla de gat (1 comprimit al dia).

**>>>Fascitis plantar dreta en home <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària i carxofera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 4

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en home amb mala circulació, varius i retenció de líquids <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària i carxofera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 4

Holopai 10

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en pacient home amb còlics renals previs <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària i carxofera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 4

Extracte de vara d'or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en home amb hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, carxofera, olivera i arç blanc.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 4

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en home amb mala circulació, varius i retenció de líquids més còlics renals previs <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària i carxofera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 4

Holopai 10

Extracte de vara d'or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en home amb mala circulació, varius i retenció de líquids més hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, carxofera, olivera i arç blanc.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 4

Holopai 10

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en home amb mala circulació, varius i retenció de líquids més còlics renals previs i hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, carxofera, olivera i arç blanc.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 4

Holopai 10

Extracte de vara d'or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Fascitis plantar dreta en pacient home amb còlics renals previs i hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, carxofera, olivera i arç blanc.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 4

Extracte de vara d'or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani dret en home <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària i carxofera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 4

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani dret en home amb mala circulació, varius i retenció de líquids <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària i carxofera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 4

Holopai 10

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani dret en pacient home amb còlics renals previs <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària i carxofera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 4

Extracte de vara d'or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani dret en home amb hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, carxofera, olivera i arç blanc.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 4

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani dret en home amb mala circulació, varius i retenció de líquids més còlics renals previs <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària i carxofera.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 4

Holopai 10

Extracte de vara d'or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani dret en home amb mala circulació, varius i retenció de líquids més hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, carxofera, olivera i arç blanc.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 4

Holopai 10

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani dret en home amb mala circulació, varius i retenció de líquids més còlics renals previs i hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, carxofera, olivera i arç blanc.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 4

Holopai 10

Extracte de vara d'or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**>>>Esperó calcani dret en pacient home amb còlics renals previs i hipertensió arterial <<<**

Valeriana, cua de cavall, ginebre, ortiga verda, ulmària, carxofera, olivera i arç blanc.

Extracte de fumària

Extracte de bedoll

Holopai 4

Extracte de vara d'or

(10 gotes de cada flascó amb cada infusió).

**\*\*ESTRÈS MANTINGUT\*\***

**###A la consulta###**

**>>>Per a marejos, neuràlgies d'Arnold i neuràlgies del trigèmin<<<**

(I en general problemes que venen del suboccipital), maniobra miotensiva de Mitchell.

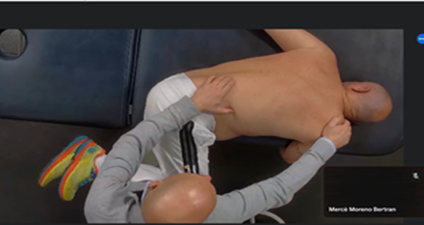
Important! Fer abans l'exploració per garantir que aquest és el problema.

1. Col·locar el pacient en supí. Reproduir l'extensió o la flexió amb la inclinació a la dreta i la rotació a l'esquerra.
2. Demanar isomètrics de 3' a favor de la lesió en les 3 direccions (flexió, inclinació drets i rotació esquerra).
3. A cada ronda guanyem rang de moviment i quan arribem al tope repetim, fins a 3 rondes.

**>>>Maniobra miofascial per al sacre cap a l’esquerra<<<**

L’estrès sostingut implica augment to rotatori intern cama dreta i extern cama esquerra, lògicament. És un patró que no és d’intestí prim ni sistema ginecològic femení/pròstata, sinó que és el de l’estrès.

1. La pelvis ben perpendicular a la camilla (traccionar bé la cama esquerra perquè la pelvis quedi ben perpendicular) i el tronc ben enganxat a la camilla, espatlla dreta intentar que ben enganxada, igual el pacient pot agafar-se a una pota de la camilla.
2. El cap cap a l’altra banda, però en gent gran pot ser força intens i llavors li deixem que el posi cap a la dreta.
3. Bloquejo amb una ma l'espatlla dreta. Deixar caure cames fora de la camilla, aguanto els genolls amb la falda i pressiono turmells cap avall, i que el pacient empenyi cap amunt, i a cada vegada anem guanyant moviment cap a baix.



**###A casa###**

Neurodinàmia

**>>>Estirament propioceptiu braç, espatlla i cervical<<<**

1. Supinar colze, ma oberta i dits estesos a la paret, canell a 90 graus (si no pot, posar un llibre sota la zona tenar-hipotenar), espatlla retropulsada.
2. Es pot acompanyar amb rotació de coll a l'esquerra.
3. Si volem forçar més, dirigir la mirada a la dreta.

L’exercici es fa un minut aproximadament, fins que notin parestèsia a la mà. El primer dia el podran fer menys estona, però al següent ja podran fer-ne més i així cada dia.

Atenció! Tant si ho fas amb el braç dret com amb l’esquerre, la rotació del cap ha de ser sempre cap a l’esquerra.

**>>>Estiraments esquena alta<<<**

Fer-los cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-los espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=2vwxJw-OCzU&ab_channel=DakidissaS>

*Nota: en cas que algun estirament et generi dolor o incomoditat, no el facis i el proves els dies següents. Si continua generant dolor o incomoditat no l’incorporis més a la rutina.*

**>>>Estirament músculs escalens<<<**

Fer-los cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-los espaiant (dia sí, dia no, per exemple).

<https://www.youtube.com/watch?v=JMlzekAAWlM&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Estirament ECOM<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple).

<https://www.youtube.com/watch?v=vHEhuwbGfjQ&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Automassatge per relaxar ECOM<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple).

<https://www.youtube.com/watch?v=BbZ1XbMnYnY&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Automassatge per relaxar coll, cervicals i trapezis<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple).

<https://www.youtube.com/watch?v=Z8PuwqxEn-8&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Exercici per mobilitzar espatlles<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=DSPWieVhArw&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Exercici per mobilitzar escàpules<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=J0NMASAUask&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Estirament global cadenes musculars creuades<<<**

Fer-lo cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=cGDQvoMxaUo&ab_channel=FisioOnline>

**>>>Estiraments lumbars<<<**

Fer-los cada dia mentre duri el dolor agut. Després, anar-lo espaiant (dia sí, dia no, per exemple). Idealment, mantenir-los dos cops per setmana com a prevenció.

<https://www.youtube.com/watch?v=u-0M2Cb-jrw&ab_channel=gymvirtual>

*Nota: en cas que algun estirament et generi dolor o incomoditat, no el facis i el proves els dies següents. Si continua generant dolor o incomoditat no l’incorporis més a la rutina.*

**###Nutrició###**

**###Fitoteràpia###**

**>>>Tractament ronyó<<<**

**>>>Alleujar dolor i inflamació muscular i articular<<<**

Sinalgium (Laboratori Internature)

De 2 a 4 càpsules al dia repartides cada quatre hores preferentment 30 minuts després de la ingesta d'aliments.

Aquesta dosi pot augmentar-se en un primer moment a una presa cada tres hores fins que comencin a remetre els primers símptomes inflamatoris.

Prendre-ho fins que remeti el dolor agut.