

Serena Missori

IL RESET ORMONALE

**Dal ciclo
alla menopausa
senza stress**

Diete e strategie per

- Sindrome premenstruale e fertilità
- Dominanza estrogenica
- Endometriosi
- PCO e Acne
- Menopausa

EDIZIONI
LSWR

Il Reset ormonale. Dal ciclo alla menopausa senza stress

Autore: Serena Missori

Collana: Salute & benessere

Immagine di copertina: Giorgio Amendola - Imago Casting

Publisher: Arianna Ribichesu

Copertina e impaginazione (Immagini Adobe Stock): Daniela Manunza

© 2022 Edizioni LSWR* – Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-6895-334-8

eISBN 978-88-6895-335-5

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

AVVERTENZA IMPORTANTE

Tutti i consigli e le indicazioni riportati nel presente libro sono stati verificati accuratamente e secondo scienza e coscienza dell'autore. Ogni lettrice e ogni lettore è responsabile delle proprie azioni, ovvero di decidere se applicare i metodi, i consigli e le disposizioni descritti nel libro. L'autore e la casa editrice non si ritengono responsabili per danni e problemi derivanti dall'esecuzione dei consigli pratici contenuti nella presente opera.

**EDIZIONI
LSWR**

Via G. Spadolini, 7
20141 Milano
Tel. 02 881841
www.edizionilswr.it

Finito di stampare nel mese di aprile 2022 da "Starprint" S.r.l.

* Edizioni LSWR è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di LSWR GROUP

A tutte le donne, a quelle ancora non nate, a quelle che hanno appena aperto gli occhi sul mondo, a quelle che muovono i primi passi nella vita, a quelle che vivono e hanno già vissuto, a quelle che ricordiamo nei nostri cuori.

A tutte le donne curiose, ghiotte di sapere, che hanno voglia di esplorare che esseri splendidi si possa essere grazie alla conoscenza e alla consapevolezza.

Serena

INDICE

Introduzione	IX
Capitolo 1	
Ciclo e menopausa	1
Il ciclo mestruale.....	.2
Chi regola il ciclo mestruale?3
La Sindrome premestruale9
Alterazioni del ciclo mestruale	20
Dismenorrea	22
Dismenorrea primaria.....	24
Dismenorrea secondaria	25
Endometriosi	27
Endometriosi e sterilità	28
Dominanza estrogenica	29
PCOS o Sindrome dell'ovaio policistico.....	35
Menopausa.....	39
Fertilità, gravidanza, menopausa e tiroide.....	43
Sguardo a 360°	45
Quali esami fare.....	47
Capitolo 2	
Cosa posso fare per te con il Metodo Missori-Gelli®	
Biotipizzato	49
Capitolo 3	
I biotipi	53
Che biotipo sei?.....	56
Cerebrale.....	58
Biliosa	64
Sanguigna.....	68
Linfatica.....	73
Tira le somme: che biotipo sei?	79
Biotipi misti e prevalenti	81
Gli psico-biotipi ormonali e viscerali	83
Capitolo 4	
Il Reset ormonale con il Metodo Missori-Gelli®	113
Pronta per il Reset ormonale biotipizzato?.....	113
Per quanto tempo dovrai seguire il tuo piano nutrizionale biotipizzato?.....	113
La dispensa funzionale.....	115

Cosa non deve mancare nella tua dispensa funzionale	116
Meal prep (per te e per chi vive con te)	124
Istruzioni fondamentali per una dieta funzionale facile e felice	125
Quanta acqua bere al giorno	126
Brodi, centrifugati e altro	126
Uova	128
Olio e grassi	130
Caffè	132
Frutta	137
Verdura	137
Pasta e cereali	138
Carne bianca o rossa	139
Pesce, crostacei, molluschi	139
Legumi e pasta di legumi	140
Pizza	140
Metodi di cottura e preparazione dei cibi	140
Pentole, stoviglie, acqua	141
Dolcificanti	142
Condimenti	142
Alimenti da evitare o limitare	144

Capitolo 5

Il Reset ormonale e le diete specifiche.....	145
Le diete del Reset ormonale	149
La Dieta Ciclica	151
Il Reset Estrogenico	153
La Dieta Endometriosi	154
La Dieta PCO e Acne	154
La Dieta Menopausa	155
Esempio di menu per il Reset ormonale Cerebrale	158
Onnivora cerebrale	158
Pescetariana cerebrale	160
Vegetariana cerebrale	162
Vegana cerebrale	164
Esempio di menu per il Reset ormonale Biliosa	168
Onnivora biliosa	168
Pescetariana biliosa	170
Vegetariana biliosa	172
Vegana biliosa	174
Esempio di menu per il Reset ormonale Sanguigna	178
Onnivora sanguigna	178
Pescetariana sanguigna	180
Vegetariana sanguigna	182
Vegana sanguigna	184
Esempio di menu per il Reset ormonale Linfatica	188
Onnivora linfatica	188

Pescetariana linfatica.....	190
Vegetariana linfatica.....	192
Vegana linfatica.....	194
Il Reset ormonale per i biotipi misti	196
Le diete specifiche.....	199
La Dieta Ciclica	199
Il Reset Estrogenico.....	201
La Dieta Endometriosi.....	202
La Dieta PCO e Acne.....	205
La Dieta Menopausa.....	208

Capitolo 6

Nutraceutici funzionali e terapia con ormoni bioidentici.....	213
Aromaterapia per le fasi della vita.....	231
Terapia con ormoni bioidentici (BHT).....	235
Quali sono gli ormoni bioidentici più utilizzati?	236
Estrogeni: utili per la pelle, i capelli, la secchezza vaginale il benessere generale	236
Testosterone: l'ormone della libido	237
DHEA: per l'energia vitale e la giovinezza	238
Progesterone: considerato l'ormone della felicità.....	238
Melatonina: per rigenerarti dormendo	239
Come si somministrano gli ormoni bioidentici?.....	240
Adesso tocca a te!.....	240

Capitolo 7

I boost e le tecniche pratiche del metodo Missori-Gelli® per il Reset ormonale.....	241
Jihwa Dhauti.....	243
Oil pulling.....	243
Laghu shankhaprakshalana e pulizia intestinale.....	244
Laghu shankhaprakshalana versione breve.....	246
Le 5 asana di Laghu shankhaprakshalana.....	248
Dry brushing	250
Bagno con il sale di Epsom	251
Scrub al limone	252
Automassaggio dell'addome	253
Automassaggio anticellulite.....	254
Automassaggio antigravizionale	255
Automassaggio dei piedi	257
Automassaggio vaginale e del pavimento pelvico.....	259
Mula Bandha	259
Trataka: concentrazione unidirezionale ottimizzata.....	260
Respira.....	262
Respirazione addominale-diaframmatica o della calma.....	263
Respirazione toracica.....	264

Respirazione completa o a onda.....	265
Respirazione a narici alternate (nadi shodhana pranayama)	266
Bramari pranayama (respirazione a orecchie chiuse)	267
Respirazione in ritiro dei sensi	268
Respirazione per favorire il sonno.....	268
Vampate: soffiale via!.....	269
Induzione Sistematica e Progressiva al Rilassamento (ISPR)	270
ISPR nella posizione seduta.....	271
Meditazione con il Metodo Missori-Gelli® e benefici	272
Fast-meditation (meditazione rapida)	
del Metodo Missori-Gelli®	275
Fast-meditation tipo A: per il relax, la calma rapida e contro la stanchezza	276
Fast-meditation tipo B: per prendere decisioni importanti.....	277
Fast-meditation tipo C: per la grinta e la determinazione	278
Luogo privato.....	279
Esercizi	282
Gatto	283
Rolli laterali	284
Farfalla.....	284
Grasso viscerale	285
Vacuum	285
Vacuum twist: il re della pancia piatta.....	286
Plank statico.....	287
Plank sali e scendi.....	287
Plank-montagna	288
Plank-montagna-cobra.....	289
Plank camminato	290
Plank laterale statico e dinamico	291
Plank oscillante (destra-sinistra).....	292
Plank-gatto	292
Plank-superman	293
Plank e twist	293
Flessioni.....	294
Mountain climber frontale scivolato.....	295
Mountain climber laterale scivolato	295
Mountain climber con slancio posteriore.....	296
Farfalla con crunch e oscillazioni laterali	297
Crunch-stand up.....	298
Tavolo-crunch	299
Osteopenia-osteoporosi.....	300
Capitolo 8	
Diventa la tua (im)perfetta superwoman	301
Lo stress del multitasking.....	303
Conclusioni	311

Introduzione

Ci sono giorni in cui ti senti uno splendore, in forma, in forza, brillante e altri in cui non ti vuoi nemmeno guardare allo specchio. Un giorno l'umore è alle stelle, quello dopo alle stalle.

Hai attacchi di fame, mangi di tutto, dolce e salato, sei nervosa e poco dopo piangi e decidi di digiunare. Non sopporti nessuno ma ti senti sola. Hai vampate di calore e più ne hai, più ti innervosisci e più ne arrivano. Dormi male ma non è mai ora di andare a dormire. Ti senti gonfia, piena di liquidi e la bilancia non perdonava anche se qualche giorno dopo torna tutto in ordine. Chi ti sta intorno ti dice che in certi giorni sei insopportabile e questo ti fa innervosire ancora di più.

Ti chiedi cosa hai che non vada bene e sei pure ferita nell'orgoglio perché ti senti sminuita e non compresa.

Insomma, cosa è che non funziona?

**Semplice: come tutte le donne,
sei in balia degli ormoni!**

Non sei affatto sbagliata. Devi solo essere istruita a gestire e contrastare gli effetti fisiologici degli ormoni femminili sia quando sono alle stelle sia quando sono troppo bassi.

**Devi imparare a nutrire il tuo corpo
e la tua mente in base alle fasi ormonali
della vita per godere appieno
della tua splendida natura**

Le fluttuazioni ormonali non gestite sia durante il periodo fertile sia durante la menopausa ti fanno perdere giorni e giorni di vita serena, giorni che non ti ridarà indietro nessuno.

La vita è troppo breve per sprecarne il tempo con sintomi e disturbi che possono essere assolutamente evitati, soprattutto correggendo una serie di errori e imparando trucchi funzionali per prevenire e gestire i disturbi legati agli ormoni femminili.

Non ti so dire esattamente in quale momento della vita, ognuna di noi, comprenda di essere una donna. Qualcuna lo sa già dal primo vagito, qualcuna lo comprende più tardi, qualcun'altra lo dà per scontato... Ognuna ha il suo vissuto, le sue esperienze e sboccia se e quando meglio crede.

Non sono la gonna, la bambola di turno e poi il make-up e i tacchi che ti fanno capire che sei una donna. A un certo punto lo capisci e basta. Per esempio, da bambina, io con le bambole non ci ho mai giocato, ehm, non è proprio vero, l'unica che ho avuto l'ho smontata per capire come fosse fatta dentro e per tanto si son guadati bene dal regalarmene altre; comunque in generale le trovavo di una noia infinita, così come ho sempre trovato scomode le gonne che non indosso praticamente mai nemmeno ora che ho una certa età. Si dice che gli anni alle donne non si chiedono, beh, io ne vado fiera e lo dico lo stesso: mentre sono qui a scrivere ho 45 anni, e sono ben 35 che ho capito di essere una donna. Io l'ho capito come tante della mia età o giù di lì, in un modo piuttosto brutale: quando

ha fatto la sua apparizione quella prima macchia rossa, un sabato mattina, prima di andare a scuola e proprio il giorno della lezione di ginnastica e io avevo una bella tuta gialla. Quella prima macchia rossa è come un segno indelebile che ti dice che sei stata catapultata tutta d'un colpo nel mondo dei grandi e se avete più o meno la mia età, o siete più grandi, sapete bene cosa intendo quando dico "si salvi chi può". Per le donne della mia generazione, infatti il primo ciclo diventava quasi un affare di Stato che andava comunicato con gioia alle altre donne della famiglia, da comunicare come chissà cosa, nonché un pretesto per festeggiare chissà che, se non un grande spavento, un gran mal di pancia e tanta confusione. Già, confusione, perché un tempo, di ciclo e connessi, non te ne parlava proprio nessuno. Un tempo di quell'argomento li, se ne doveva parlare poco o niente, se non sottovoce, come una cosa di cui sussurrare appena, con timore e vergogna. Per non parlare poi degli assorbenti che ti facevano un "culone" da Nonna Papera come se avessi un cartello con su scritto: ho il flusso!

Poi guardo quello che succede oggi, al fatto che le ragazze di questo millennio, magari figlie di mie coetanee, possono parlare liberamente di ogni cosa e trovano informazioni su qualsiasi argomento sul web, sui social media, in televisione. Si vedono immagini di assorbenti praticamente invisibili (una gran fortuna), coppette mestruali, tamponi, scene di sesso, si parla liberamente di tutto, eppure nonostante lo si faccia con estrema spensieratezza, c'è ancora poca conoscenza oggettiva su come funziona la fisiologia femminile e su come possa essere ottimizzata. Si parla troppo poco di ormoni, emozioni, alimentazione ormonale e strategie per sentirsi bene sempre e non solo qualche giorno al mese.

Che ci sia informazione superficiale me ne rendo conto ogni giorno, dai commenti che ricevo sui miei profili social, dalle

domande che mi vengono poste e dalle problematiche delle mie pazienti.

Viene considerato normale, seppur con rassegnazione, avere per tutto il periodo fertile una serie di disturbi ciclici come fossero inevitabili. **Non è normale e nemmeno corretto dover sopportare e subire mal di testa ormonale e dolore mestruale, crampi, irritabilità, facilità al pianto, ritenzione, stipsi almeno per metà del mese.** Soprattutto immagino che anche tu ti sia sentita dire, più di una volta nella vita, che non eri affidabile emotivamente a causa del ciclo. Ma in fondo in fondo sai che in questa affermazione c'è una punta di verità, e questo ti irrita ulteriormente.

Molto spesso quando visito una nuova paziente che arriva nel mio studio accompagnata dal partner, quando chiedo lumi sul ciclo e sulla Sindrome premenstruale oppure sui disturbi legati alla menopausa, inevitabilmente il partner si tira indietro sulla sedia, volge lo sguardo al soffitto o lo fa vagare in ogni dove, fa ogni tipo di smorfia senza proferire parola, nella speranza di essere compreso perché sa, che se apre bocca, verrà fulminato all'istante o sulla strada di ritorno verso casa, ma vuole comunicare che di fatto si sente in balia degli ormoni altrui. Ora, sono consapevole dell'esagerazione dei partner, ma so anche che una donna lasciata sola senza che sappia come gestire la sua fisiologia, può trasformarsi veramente in una persona difficile da frequentare. Quindi, quando ci sentiamo dire "**Ma ti stanno per venire le tue cose**" (si sa i maschietti non amano parlare di flusso, sangue o ciclo), un fondo di verità c'è! **Sono qui per aiutarti affinché tu non te lo senta più dire** perché non sarai più in subbuglio a causa degli ormoni, come se fossi su una barca senza remi in mezzo al mare mosso.

Poi c'è l'aspetto più temuto, quello che più o meno temiamo tutte, **la famigerata e spaventosa menopausa**, il periodo che la precede e quando ormai è inarrestabile.

Solo a sentirne parlare si ha l'impressione di qualcosa che ci catapulta al di là della barricata della vita serena. E lo dico perché visito ogni giorno donne che non sono ancora in menopausa e chiedono un consulto per prevenire tutti i sintomi invalidanti che sanno arriveranno ed esordiscono con frasi del tipo **"Voglio dimagrire prima che arrivi la menopausa"**, **"Voglio migliorare la pelle e la muscolatura prima della menopausa"**, **"Voglio correggere gli ormoni e migliorare la libido prima della menopausa"**, **"Voglio far abbassare la pressione, la glicemia, il colesterolo, fare questo e quello prima della menopausa"**, come se una volta arrivata, questa, ci impedisse di vivere serenamente e appieno la nostra vita. Se invece in menopausa conclamata già ci sei, probabilmente ti sei ampiamente stancata di avere vampate di calore giorno e notte, insomnia, secchezza vaginale, aumento di peso, paura per l'osteoporosi e di fratturarti, rughe che non migliorano con le creme e chi più ne ha più ne metta.

Insomma: **siamo donne! Non malate che devono aver paura di vivere. Quindi voglio proprio aiutarti a farlo nel miglior modo possibile.**

Come detto, non so esattamente quando ognuna di noi sente di essere una donna, ma di una cosa sono certa:

**siamo tutte figlie, madri, zie, cugine,
nonne, amiche, siamo tutte sorelle**

È dimostrazione di intelligenza condividere in modo costruttivo le proprie esperienze nonché la conoscenza. **Talvolta invece le peggiori nemiche delle donne sono proprio le donne.**

Basta guardare cosa succede sui social media, tra parenti, tra amiche. La solidarietà femminile sembra sostituita da una gara infinita a chi è più bella, più brava, più influente, più importante, più qualcosa di più di un'altra. L'ammirazione e il prendere d'esempio sono sostituiti da ipocrisia o invidia condivisa con cattiveria. **Questo non fa affatto bene alle donne!**

Impariamo a rispettare noi stesse, ad amarci e a conoscerci, in modo da poter essere più inclini a condividere la positività con le altre donne e impariamo a tacere prima di fare un apprezzamento negativo con l'intento di ferire. Talvolta ferire gli altri distoglie dai propri problemi, ma quelli rimarranno sempre lì, e peggioreranno nel tempo se non vengono gestiti.

Non tenere per te quello che imparerai e ti sarà utile in questo libro. Noi donne siamo una forza della natura. In equilibrio psico-fisico possiamo fare l'impossibile. Più siamo e meglio sarà per tutti. Si dice sempre che le donne di una volta muovevano le fila del mondo in silenzio, perché non potevano avere voce; al giorno d'oggi questa voce possiamo averla, anche se ahimè non in tutte le parti del mondo, e dobbiamo essere intelligenti nel farla ascoltare, e questa sarà sicuramente più credibile e inopinabile se impariamo a gestire la nostra fisiologia senza subire gli effetti negativi delle fluttuazioni ormonali e senza sentirci dire che siamo nel nostro periodo o che siamo vecchie. In generale la società è tendenzialmente incline a dare poco valore alle competenze delle donne, basta guardare chi ricopre la maggior parte delle posizioni di potere, e quelle poche donne che ci sono riuscite, sono giudicate per il loro aspetto fisico, per come si vestono, per il fatto che hanno temperamenti duri o vengono accusate di aver raggiunto alti livelli grazie a raccomandazioni. L'opinione di un uomo sembra sempre contare di più e le sue qualità e competenze vengono remunerate

molto meglio. C'è aria di cambiamento ormai, lo sappiamo tutti, ma sta a noi gettare, nel lavoro, in famiglia, nelle relazioni, le basi del reale cambiamento, imparando per prime a gestire le nostre energie in modo equilibrato e intelligente.

Abbiamo il **potere del multitasking**, sappiamo e possiamo fare più cose contemporaneamente, cosa assai rara per un uomo, anche per il più brillante. Per esempio, in questo preciso momento, mentre scrivo, ascolto musica a tutto volume e di tanto in tanto canto anche, ho una lavatrice in funzione che termina il ciclo di lavaggio tra 30 minuti giusto in tempo per quando terminerà l'asciugatrice così da poter piegare il bucato asciutto e avviare di nuovo l'asciugatrice, controllo la cena sul fuoco. E lo faccio in modo naturale e senza sforzo, come tantissime altre donne. Questo è possibile **grazie alle connessioni cerebrali femminili che corrono da un emisfero all'altro in modo veloce e multarticolato**, al contrario di ciò che accade nel cervello maschile che ha connessioni più semplici e lineari.



Non saper gestire la capacità multitasking, soprattutto quando in balia degli ormoni, genera confusione, disorganizzazione, fluttuazioni emotive. Ovvero: un grande spreco di potenziale ed energia!

È stato proprio mio marito il Dott. Alessandro Gelli a insegnarmi più di vent'anni fa come canalizzare e utilizzare le energie del multitasking, quelle che nella tradizione induista sono le molteplici forme di energia della Shakti, la divinità femminile rappresentata nelle statue e nei dipinti con tantissime braccia, proprio a simboleggiare la capacità, se canalizzata, di essere eclettiche, multitasking ed equilibrate.

Voglio aiutarti a mettere in atto la tua trasformazione, a qualsiasi età, per essere

FORTE E SERENA TUTTA LA VITA!

Come medico ed endocrinologo funzionale, con alle spalle un'esperienza ventennale, so di poterti aiutare veramente e concretamente.

Grazie al Metodo Missori-Gelli®, ideato ormai da tantissimi anni insieme a mio marito Alessandro Gelli, utilizzando l'alimentazione funzionale biotipizzata, l'integrazione mirata e le tecniche di gestione dello stress e delle problematiche legate alle fluttuazioni ormonali femminili, **potrai scoprire un nuovo modo di viverti, di essere donna, di apprezzarti e di ampliare il tuo potenziale, senza essere in subbuglio a causa degli ormoni, in ogni fase della tua vita.** Diventerà più facile e meno stressante gestire qualsiasi situazione, le relazioni, il lavoro, la famiglia, gli interessi personali, le sfide. La tua consapevolezza e la tua conoscenza si amplifieranno e sarai anche più incline a condividere con altre donne il tuo percorso di rinnovamento affinché il benessere e la salute consapevoli diventino contagiosi.

Serena

• Capitolo 1 •

Ciclo e menopausa

Quello che molte donne non sanno e che dovrebbero assolutamente sapere.

Ti sembrerà assurdo, ma molte donne non sanno esattamente cosa sia il ciclo, che confondono con la mestruazione, non sanno come funziona o dovrebbe funzionare l'ovulazione, quali sono le fasi del ciclo e che la menopausa non è un periodo ma l'ultima mestruazione, e che il periodo che la precede e che la segue si chiama climaterio e ha delle caratteristiche ben precise.

Siccome l'informazione sulla fisiologia femminile non è affidata a nessuno, a meno che non ci si informi specificatamente o si abbia la fortuna di parlare con persone competenti, le nozioni acquisite sono frammentate, non sempre attendibili, condite da falsi miti.

In modo semplice e chiaro, ti racconterò i concetti fondamentali che è importante tu sappia affinché ti sia più facile seguire tutte le indicazioni nutrizionali, integrative, nonché le tecniche specifiche per la tua fase della vita.

Il ciclo mestruale

**A quale giorno del ciclo sei? Quanto dura il tuo ciclo?
Il ciclo è regolare? Quando hai avuto l'ultima mestruazione?**

Queste sono le domande a cui ogni donna dovrebbe saper rispondere di getto, invece non è sempre così. Alle domande "a quale giorno del ciclo sei" spesso mi sento rispondere "il ciclo mi è finito ieri"; "a quanto dura il ciclo" "dura 3 giorni"; "se è regolare" "sì, se mi viene sempre lo stesso giorno"; "quando c'è stata l'ultima mestruazione" "un attimo, guardo sul telefono". Ognuna di queste risposte è sbagliata. Ma la cosa più sbagliata è che non venga insegnato cosa sia e come funzioni il ciclo mestruale e che si debbano carpire informazioni *di qua* e *di là* senza avere la certezza della correttezza delle stesse.

Se sei già in menopausa e pensi non valga la pena sapere qualcosa in più vai direttamente a pagina 39 ma se invece vuoi aiutare una figlia, una nipote, un'amica, o colmare alcune lacune, magari puoi spendere qualche minuto del tuo tempo per assorbire informazioni utili, semplici seppur scientifiche.

Facciamo chiarezza una volta per tutte.

Il ciclo mestruale inizia il primo giorno di sanguinamento, che è considerato il primo giorno del ciclo, e termina subito prima del ciclo successivo (ovvero il giorno prima del nuovo sanguinamento).

I cicli mestrali hanno di media una durata variabile da 25 a 36 giorni. La durata da manuale è di 28 giorni esatti ma non è così per tutte le donne. Un ciclo che dura da sempre 26 giorni, o 30, è comunque regolare per quella donna, un ciclo che varia in durata di mese in mese non è regolare. In circa il 10-15% delle donne il ciclo dura esattamente 28 giorni. Più o meno il 20% delle donne ha cicli irregolari, ovvero più lun-

ghi o più corti dell'intervallo normale. Generalmente i cicli variano con più frequenza durante i primi anni dopo l'inizio del ciclo mestruale (il primo ciclo mestruale prende il nome di menarca) ma anche prima della menopausa (l'ultima mestruazione).

Il sanguinamento mestruale ha una durata di circa 2-7 giorni. La perdita di sangue durante un ciclo, che è soggettiva e può variare anche nella stessa persona, va da 15 a 80 ml. In effetti questo valore sembra molto piccolo rispetto a ciò che si vede: il flusso di sangue è considerato normale sino a 40 ml, abbondante sino a 80 ml. Il sangue mestruale tende a non coagulare a meno che il sanguinamento non sia molto abbondante come nei flussi tendenzialmente emorragici.



Cosa è la mestruazione?

La mestruazione è lo sfaldamento dell'endometrio, ovvero il rivestimento interno dell'utero, che si manifesta sotto forma di sanguinamento. Si verifica a cicli mensili (quando il ciclo mestruale è regolare), per tutto il periodo di fertilità della donna, tranne in gravidanza, ovvero dal menarca alla menopausa.

Chi regola il ciclo mestruale?

Il ciclo mestruale è regolato dagli ormoni luteinizante (LH) e follicolo-stimolante (FSH), prodotti entrambi dall'ipofisi (una ghiandola endocrina situata nel cervello), che favoriscono l'ovulazione e stimolano le ovaie a produrre estrogeno e progesterone, che a loro volta stimolano l'utero e le mammelle a prepararsi per una possibile fecondazione.

L'intero ciclo mestruale comprende tre fasi fondamentali:

- **Follicolare:** dal primo giorno del ciclo – mestruazione – a prima del rilascio dell'ovulo
- **Ovulatoria:** rilascio dell'ovulo o ovulazione
- **Luteinica:** da dopo l'ovulazione all'ultimo giorno del ciclo, prima di quello nuovo.

Cosa succede durante il ciclo mestruale in breve

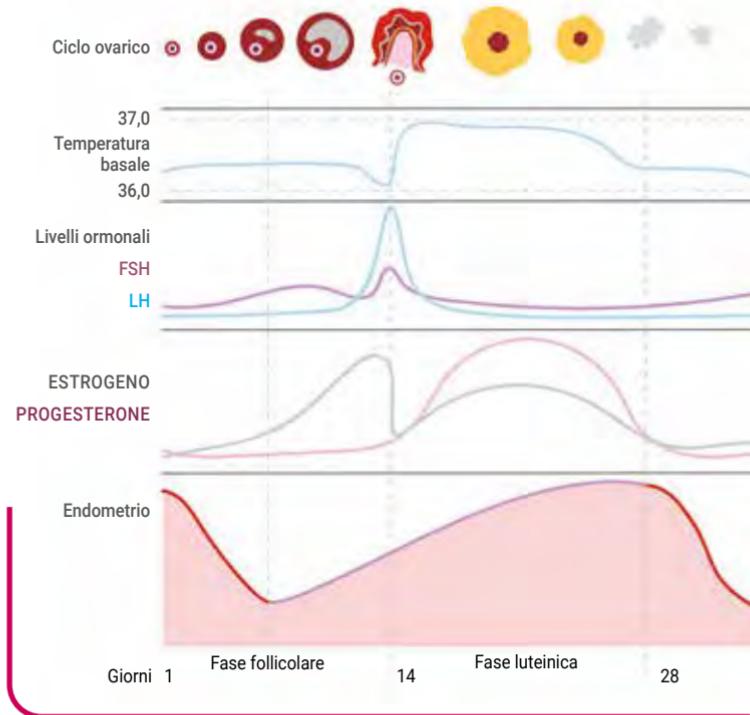
Quando inizia la **fase follicolare** (primo giorno di ciclo e mestruazione) i livelli di estrogeno e progesterone sono bassi. Gli strati ispessiti del rivestimento interno dell'utero (endometrio) si sfaldano e sanguinano, determinando la comparsa della mestruazione. In questa fase, il livello dell'ormone follicolo-stimolante (FSH) aumenta lievemente, stimolando lo sviluppo di numerosi follicoli all'interno delle ovaie. Ogni follicolo contiene un ovulo. Successivamente l'FSH si riduce e solo un follicolo continua a svilupparsi e a produrre estrogeni.

La **fase ovulatoria** inizia con il picco degli ormoni luteinizante (LH) e follicolo-stimolante (FSH). L'LH stimola il rilascio dell'ovulo (ovulazione), che di solito si verifica dopo 16-32 ore dall'inizio del picco ormonale. In questa fase il livello di estrogeno raggiunge il suo picco massimo, dopo il quale inizia l'aumento del progesterone.

Successivamente, durante la **fase luteinica**, i livelli di LH e FSH diminuiscono. Il follicolo si apre e, dopo aver rilasciato l'ovulo, si chiude e forma il **corpo luteo**, che secerne **progesterone**. Per gran parte di questa fase il livello di estrogeni è alto. Progesterone ed estrogeno causano l'ispessimento della mucosa uterina, che si prepara a una possibile fecondazione. Se l'ovulo non viene fecondato, il corpo luteo (che si comporta come una ghiandola endocrina temporanea che produce progesterone) degenera e la secrezione di progesterone cessa, i livelli di estrogeno diminuiscono, gli strati esterni dell'endometrio si sfaldano e sanguinano (con l'inizio di un nuovo ciclo mestruale).

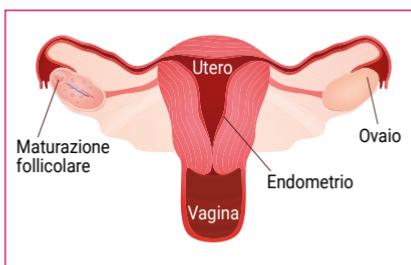
Se invece l'ovulo viene fecondato, il corpo luteo continua a funzionare durante la fase iniziale della gravidanza aiutando a mantenerla (ecco il motivo per cui viene somministro progesterone in caso di gravidanze difficili).

Ciclo mestruale



Fase follicolare

La fase follicolare inizia il primo giorno del sanguinamento mestruale (1° giorno del ciclo); ed è la fase in cui si sviluppano i follicoli ovarici.

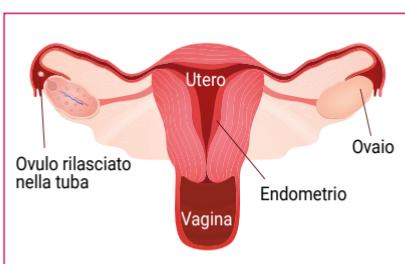


All'inizio della fase follicolare l'endometrio, il rivestimento interno dell'utero, è spesso e contiene le sostanze nutritive che servono a nutrire l'eventuale embrione in caso di fecondazione. Se l'ovulo non viene fecondato, i livelli di estrogeno e progesterone si abbassano e gli strati interni dell'endometrio si sfaldano, sanguinano e determinano la mestruazione. In questa fase, se non c'è stata fecondazione, l'ipofisi aumenta lievemente la produzione di FSH, provocando la crescita dei follicoli (tra i 3 e i 30 follicoli, ma può capitare in alcune fasi della vita che ci siano cicli anovulatori). Ogni follicolo contiene un ovulo. A seguire, quando il livello di FSH diminuisce, solo uno dei follicoli (detto dominante) continua a crescere e inizia a produrre estrogeno, mentre gli altri follicoli che erano stati stimolati iniziano a degenerare. L'aumento di estrogeni comincia anche a preparare l'utero e stimola la secrezione di LH.

In media la fase follicolare dura circa 13-14 giorni (infatti si tende a dire che l'ovulazione si verifica intorno al 14° giorno del ciclo), ma, delle tre fasi mestruali, questa è quella di durata più variabile; infatti tende a ridursi in prossimità della menopausa (i cicli notoriamente si accorciano) e termina quando il livello di ormone luteinizante aumenta drasticamente (picchi). Il picco di LH si verifica in risposta al rilascio dell'ovulo (ovulazione) che segna l'inizio della fase successiva.

Fase ovulatoria

La fase ovulatoria ha inizio quando il livello di LH raggiunge il picco massimo. L'LH stimola la protrusione dall'ovaio del follicolo dominante fino alla sua rottura



ra, con conseguente rilascio dell'ovulo. Il livello dell'ormone FSH aumenta con meno intensità. La fase ovulatoria di solito dura dalle 16 alle 32 ore e termina con il rilascio dell'ovulo, circa 10-12 ore dopo l'aumento del livello dell'ormone luteinizzante. **L'ovulo può essere fecondato solo per circa 12 ore dopo il rilascio** e il picco dell'ormone luteinizzante può essere rilevato attraverso la misurazione dei livelli luteinici nelle urine. Tale misurazione può essere utilizzata per determinare il periodo fertile nella donna.

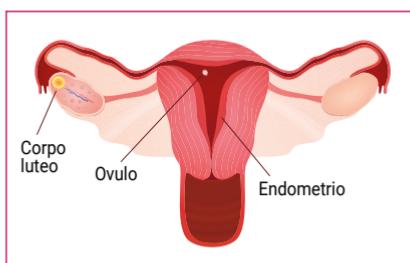
La fecondazione è più probabile se lo sperma è presente nel tratto riproduttivo prima del rilascio dell'ovulo perciò la maggior parte delle gravidanze si verifica in seguito a un rapporto verificatosi nei 2-3 giorni prima dell'ovulazione.

In prossimità dell'ovulazione, molte donne avvertono e riferiscono un dolore sordo in corrispondenza di un lato dell'addome inferiore (generalmente dal lato dell'ovulazione che avviene o a destra o a sinistra). Questo dolore è noto come **dolore ovulatorio** o *Mittelschmerz* (letteralmente, dolore di mezzo). Il dolore può durare da alcuni minuti ad alcune ore e viene avvertito in corrispondenza dell'ovaio che rilascia l'ovulo, ma la causa precisa non è nota. Precede o segue la rottura del follicolo e può essere assente in alcuni cicli.

Il rilascio dell'ovulo non si alterna tra le due ovaie e sembra essere del tutto casuale. In caso di rimozione di un ovaio, infatti, l'altro rilascia un ovulo ogni mese.

Fase luteinica

La fase luteinica comincia dopo l'ovulazione. Dura circa 14 giorni (se non c'è stata fecondazione) e termina a ridosso del flusso mestruale (primo giorno di ciclo).



In questa fase, il follicolo che ha espulso l'ovulo si chiude e forma una struttura chiamata **corpo luteo**, che produce progesterone che ha le seguenti funzioni:

- prepara l'utero in caso avvenga l'impianto di un embrione
- provoca l'ispessimento dell'endometrio, arricchendolo di liquidi e sostanze nutritive per nutrire un potenziale embrione
- provoca l'addensamento del muco cervicale, riducendo così le probabilità che spermatozoi o batteri penetrino nell'utero
- causa un lieve aumento della temperatura corporea mantenendola innalzata fino all'inizio della mestruazione (questo aumento della temperatura può essere monitorato per valutare se c'è stata l'ovulazione).

Per gran parte della fase luteinica, il livello di estrogeni è alto. Gli estrogeni stimolano l'ispessimento dell'endometrio.

L'aumento dei livelli di estrogeno e progesterone provoca anche la dilatazione dei dotti galattofori mammari; di conseguenza, le mammelle possono aumentare di volume e diventare dolenti (mastodinia).

Se l'ovulo non viene fecondato, oppure viene fecondato ma non si impianta, il corpo luteo va incontro a un'involuzione dopo 14 giorni e smette di produrre progesterone, quindi i livelli di estrogeno e progesterone diminuiscono e ha inizio un nuovo ciclo mestruale.

Se invece avviene l'impianto dell'embrione, le cellule situate intorno all'embrione in fase di sviluppo iniziano a produrre un ormone chiamato gonadotropina corionica umana (beta-HCG), che mantiene attivo il corpo luteo che continua a produrre progesterone fino a quando il feto non è in grado di produrre i suoi ormoni. I test di gravidanza si basano sulla

rilevazione di un aumento dei livelli di gonadotropina corionica umana.

Adesso sai perché **per tutto il periodo fertile, la nostra vita è un'altalena di ormoni ed è veramente difficile che questi non abbiano nessun impatto sullo stato di benessere fisico e mentale, così come la loro riduzione, quando subentra la menopausa. È un continuo sali e scendi che si riflette sull'umore, sul peso, sulla ritenzione, sulla funzione intestinale, sull'energia vitale.**

Cosa possiamo fare concretamente per vivere la nostra vita ormonale prendendo solo il meglio e mitigando gli effetti negativi? Tantissimo! E rimarrai sorpresa nello scoprirllo, soprattutto quando capirai quanto è facile!

Se il ciclo per te è un tormento, ne temi l'arrivo ogni volta, ti stravolge la vita e non ti fa sentire serena, ti fa avere una fame atavica, ti causa gonfiore e ritenzione, ti fa litigare con tutti e piangere per un nonnulla, non ti resta che continuare a leggere per scoprire di cosa si tratta, perché una volta dato il nome al problema, si va dritti alla soluzione.

La Sindrome premenstruale

Se ti senti in forma solo dal termine delle mestruazioni all'ovulazione e sei di nuovo sottosopra dall'ovulazione sino al ciclo successivo, piangi, ti arrabbi, mangeresti qualunque cosa, ti senti gonfia e ti danno fastidio tutto e tutti, potresti soffrire di Sindrome Premestruale (PMS, *Premenstrual Syndrome*).

La PMS è un disturbo psicosomatico, ovvero una sindrome che ha effetti negativi sia sulla psiche sia sul corpo.

I sintomi, che hanno un andamento ciclico e che sono in stretta relazione con il periodo post-ovulatorio del ciclo mestruale, sono molto eterogenei e variabili per natura, numero, inten-



sità e durata da una persona all'altra e, spesso, da un ciclo all'altro nel medesimo soggetto. È caratterizzata da sintomi fisici e sintomi che coinvolgono la sfera emotiva e il comportamento.

Secondo una review di Milewicz e Jedrzejuk, la maggioranza delle donne in età fertile, ben l'85-97%, riferisce sintomi fisici e disturbi psichici di varia entità prima delle mestruazioni; in alcune circostanze, tuttavia, la **PMS** può assumere caratteristiche cliniche importanti, tanto da rientrare in quello che il DSM-V (*Manuale diagnostico e statistico delle malattie mentali*) definisce come **Disturbo disforico premestruale**, che comporta un elevato livello di gravità e disabilità.

Come medico capisco appieno perché tale problematica sia stata inserita nel *Manuale diagnostico e statistico delle malattie mentali*, ma, come donna, non posso certo dire che mi faccia piacere. L'approccio alla problematica severa è puramente farmacologico e molto poco psico-fisiologico, umano, nutrizionale, integrativo e tecnico così come per le forme lievi-moderate. Chi se ne lamenta si sente dire molto spesso "Tienitela, tanto passa"...Sì, ma poi ritorna, ciclo dopo ciclo,

rendendo veramente difficile la vita vissuta su un'altalena, per la donna stessa e per tutti quelli che le vivono vicino.

Nella forma severa, la PMS interessa tra il 3 e il 5% della popolazione femminile mentre la forma più lieve o moderata interessa ben il 40% delle donne, quindi quasi la maggioranza. Certo poi ci sarebbe da capire bene chi valuta se la forma è severa, moderata o lieve, dal momento che anche un sintomo ritenuto lieve come la stipsi può mandare a rotoli la salute psico-fisica, anche se è presente da solo.

Quando si parla di forma severa è difficile pensare a qualcosa di terribile e pericoloso ma nella mia ventennale esperienza clinica mi è capitato di vedere e sentire di tutto, dall'idea di "far fuori" i figli o sé stesse durante la fase premenstruale, fino alla prostrazione più assoluta senza alcuna forza per reagire e fare qualsiasi cosa, persino lavarsi.

Spesso la PMS si manifesta già pochi anni dopo la comparsa del menarca (la prima mestruazione) e difficilmente le donne si rivolgono allo specialista. Non si comprende davvero che non è normale vivere in balia degli ormoni, subirne gli effetti negativi e che effettivamente si può fare molto per contrastarli.

I sintomi della PMS tendono ad aggravarsi con l'età fino alla menopausa, che li sostituisce con altri sintomi anch'essi veramente fastidiosi.

Quindi per quale motivo dobbiamo passare anni e anni a sentirsi sottosopra?

Probabilmente, con il passare degli anni, a causa di una vulnerabilità neurobiologica, i sintomi si sommano e si aggravano, causando disagi fisici ed emotivi che riducono in parte la qualità della vita e l'efficienza prestazionale.

Vogliamo parlare poi dello **stress che si accumula per la ricorrenza dei sintomi? Sono più fedeli di un partner**, non ci

mollano mai... vogliamo parlare del fatto che a questo stress si somma quello della vita, del lavoro, della famiglia, delle amicizie, dei problemi? E dell'ansia che li precede perché tanto si sa già che arriveranno puntuali come un orologio svizzero, tanto da desiderare che il ciclo salti?

Non dobbiamo vergognarci di parlarne con le persone giuste. Non dobbiamo smettere di informarci e di imparare come gestirli.

Sono qui per aiutarti a farlo! **Non tenere per te tutto quello che scoprirai e metterai in pratica. Più donne ne beneficeranno, più forti e serene diventeremo.**

Un altro motivo ancora per debellare la PMS è che le donne che ne soffrono in età fertile, soprattutto delle forme moderate-severe, una volta arrivate alla menopausa hanno un rischio maggiore di soffrire di vampate di calore, umore depresso, disturbi del sonno e ridotto desiderio sessuale.

Questo fa pensare che esista effettivamente una vulnerabilità neuronale sia alle aumentate fluttuazioni ormonali associate alla sindrome, sia alla successiva carenza estrogenica post-menopausale.

Numerosi studi scientifici mostrano un'elevata familiarità della sindrome, che potrebbe deporre per la presenza di fattori genetici che a tutt'oggi però non sono chiari. Ma se tua madre non ne ha sofferto oppure lo ha tenuto per sé, non vuol dire che tu non possa evitarla se ne sei vittima.

L'osservazione scientifica meglio documentata relativa alla PMS è la diminuzione di concentrazione di **serotonin** in fase premestruale. La serotonina è l'ormone della felicità, dell'appagamento e del benessere, prodotto prevalentemente a livello intestinale, e guarda caso nella fase premestruale si assiste spesso a disturbi dell'alvo con stipsi ma anche gonfiore addo-

minale. Per sapere se i tuoi valori di serotonina sono bassi basta dosarli nel sangue; puoi farli aumentare come vedremo in seguito nella parte nutrizionale e integrativa.

Alcuni dati invece riguardano: una minore produzione di melatonina (secondaria probabilmente a una riduzione della serotonina che ne è il precursore), che è l'ormone della longevità e del sonno ristoratore; una riduzione nella fase premenstruale delle beta-endorfina (che danno sensazione di benessere ed euforia); un aumento dell'ormone aldosterone, che causa maggiore ritenzione di sodio e di acqua e quindi ritenzione idrica generalizzata; un aumento seppur modesto della prolattina (che causa tensione mammaria); carenza di magnesio e piridossina; sovrappeso e obesità; Sindrome metabolica; consumo di alcol; fattori ambientali come gli interferenti endocrini (che vedremo più avanti); stress cronico non gestito.

L'osservazione clinica della PMS suggerisce che esista una sorta di **vulnerabilità biologica** che si rende più evidente nella fase premenstruale, ma suggerisce anche che una dieta correttamente bilanciata, la gestione delle tensioni, e una maggiore conoscenza dei meccanismi della PMS possano aiutare a ridurne i sintomi in termini quantitativi e qualitativi. Clinicamente la sintomatologia della PMS è rappresentativa di un **disturbo dello spettro ansioso-depressivo** con numerosi aspetti patologici sul versante comportamentale quali:

- facile **irritabilità** (che si riflette sulle relazioni di qualsiasi tipo)
- **incremento del fumo** di sigaretta (si peggiora la dipendenza)
- insolita **impulsività** (si rischia di decidere in modo impulsivo, affrettato, irrazionale per poi pentirsi)

- alterazione della **condotta alimentare** (abuso di cioccolata o dolci per la carenza di magnesio e triptofano e quindi di serotonina che causa gonfiore, ritenzione, aumento di peso con conseguente peggioramento dell'umore)
- **bassa autostima** (che si riflette sulla cura di sé stesse, sul raggiungimento di obiettivi personali e lavorativi)
- aumento dei **conflitti interpersonali** (ovvero non avere ben chiaro cosa si desidera, come si vuole essere, quali decisioni prendere, tipicamente essere certe di qualcosa e poco dopo pensarla esattamente al contrario ecc.)
- **diminuzione di interesse** verso le attività quotidiane e routinarie (con accentuazione della pigrizia, svogiatezza, apatia, mancanza di obiettivi)
- **minore concentrazione** (con difficoltà a finire i compiti assegnati, a portare a termine un progetto, a finire un lavoro ecc.)
- continuo sentirsi "*sotto pressione e prossime a esplodere*" (con un perenne stato di ansia inconcludente)
- sensazione di **affaticamento mentale** (con difficoltà di memoria, difficoltà nel programmare)
- sensazione di **perdere il controllo delle situazioni** (legittimo perché in effetti è esattamente quello che succede quando la bussola interiore non trova più la direzione maestra).

I sintomi possono essere più o meno presenti, ma anche associarsi tra loro in modo variabile, perfino in modo diverso nel tempo e possono dar luogo a diversi quadri clinici anche in relazione agli eventi stressanti della vita. Perché, ricordiamoci, che mentre il ciclo mestruale fa il suo corso, lo fa anche la vita!

Seppur entro certi limiti, le fluttuazioni dell'umore e dei livelli d'ansia sono comunque fisiologici ed esprimono le diverse fasi della produzione ormonale, ma quando i sintomi diventano marcati possono limitare in modo evidente tutte le attività personali.

Il **DSM-V** ha stabilito dei criteri per la diagnosi del **Disturbo diforico premestruale**, anche se la classificazione ha suscitato diverse critiche. Questo probabilmente perché, mettendo da parte il femminismo, pone l'accento sulla non stabilità emotiva e comportamentale delle donne legata alle fisiologiche fluttuazioni ormonali. In un certo senso l'inserimento nel DSM-V della PMS sembra **penalizzare la donna per una condizione fisiologica**, come se avere il ciclo fosse una colpa, per non parlare poi dei costi che bisogna sostenere con i vari presidi di supporto durante la fase mestruale, e i vari "apprezzamenti" e commenti che siamo costrette ad ascoltare in certe fasi del ciclo. D'altro canto, il DSM pone l'accento su un problema che sta diventando sempre più emergente, ma che di fatto è sempre esistito ma che è sempre stato tacito, perché un tempo le donne potevano parlare poco o nulla, soprattutto di certi argomenti considerati "sporchi". Tuttavia, in passato, le donne probabilmente vivevano una condizione meno sul filo del rasoio e con stress apparentemente più controllabili, perché erano "destinate" a occuparsi dei figli (in passato era praticamente obbligatorio averne), dei mariti e della casa. Al posto di mia nonna io mi sarei ammutinata! **Oggi le donne sono impegnate nella vita a 360° per cui sono soggette agli stessi stress lavorativi degli uomini, anzi, direi di più, perché sono costrette a rendere il doppio per essere giudicate quasi alla pari (il mio è sarcasmo) con in aggiunta lo stress derivante dalla gestione della propria vita, della famiglia, della casa, e dei figli** se si hanno.

Questo surplus di stress potrebbe aver ridotto la soglia di sopportazione della Sindrome premenstruale con conseguente aumento dell'incidenza, dell'intensità e della frequenza dei sintomi. Nel mondo scientifico è stato obiettato che i criteri del Disturbo disforico premenstruale sono troppo restrittivi e portano a una sottostima della dimensione reale del problema; nel panorama sociale si sono opposti i movimenti femministi, che intravedono una medicalizzazione o persino una psichiatrizzazione della condizione femminile, anche se in altri ambienti femministi è stata al contrario considerata la possibilità di scagionare le donne affette da questo disturbo che abbiano commesso dei reati. In sintesi **i criteri del DSM per individuare un disturbo disforico premenstruale** sono i seguenti:

A. Nel corso della maggior parte dei cicli dell'anno precedente, **cinque o più dei seguenti sintomi sono quasi sempre stati presenti durante l'ultima settimana della fase luteale. Sono migliorati nel corso dei primi giorni della fase follicolare e sono stati completamente assenti durante la prima settimana dopo le mestruazioni (uno dei sintomi deve essere tra i primi quattro citati):**

- umore depressivo spiccato
- senso di disperazione o autosvalutazione (idee di sviluttazione)
- tensioni
- spiccata ansia
- impressione di essere bloccata
- tesa
- nervosismo
- spiccata labilità emozionale (per esempio, spiccato senso di tristezza, voglia di piangere, ipersensibilità al rifiuto)

- collera o irritabilità spiccata e persistente o aumento dei conflitti interpersonali
- diminuzione dell'interesse per le attività consuete (per esempio, lavoro, passatempi, scuola, amici)
- difficoltà soggettive a concentrarsi
- letargia
- rapido affaticamento o mancanza di energia
- spiccate modificazioni dell'appetito, iperfagia, voglia imperiosa di certi alimenti
- ipersonnia o insonnia
- impressione di essere sopraffatta o di perdere il controllo.

Altri sintomi fisici come:

- gonfiore o tensione mammaria
 - cefalea
 - dolori articolari o muscolari
 - sensazione di "gonfiore"
 - aumento di peso.
-

B. La Sindrome premenstruale disforica interferisce notevolmente con il lavoro o l'attività scolastica, le attività sociali abituali e le relazioni con gli altri (per esempio, si evitano le attività sociali, diminuiscono la produttività o l'efficacia al lavoro o a scuola).

C. La Sindrome premenstruale disforica non corrisponde solo all'aggravamento dei sintomi di un altro disturbo come una depressione grave, o un disturbo di panico, un disturbo distimico o un disturbo della personalità (benché possa aggiungersi a ciascuno di questi disturbi).

D. I criteri A, B e C devono risultare confermati dalle registrazioni giornaliere comparative di almeno due cicli sintomatici consecutivi (la diagnosi può essere posta provvisoriamente in attesa di questo tipo di conferma).

Un'ulteriore classificazione per diagnosticare la Sindrome premestruale è stata elaborata dall'***American College of Obstetricians and Gynecologists*** secondo la quale per la diagnosi è essenziale che la donna riporti uno o più sintomi affettivi e fisici durante i cinque giorni, o più, che precedono il flusso mestruale, in ciascuno dei tre mesi precedenti la consultazione.

Sintomi affettivi

- depressione
- scoppi di collera
- ansia
- irritabilità
- confusione
- ritiro dalla vita sociale.

Sintomi somatici

- mastodinia
- meteorismo
- cefalea
- ritenzione idrica in mani e piedi.

Inoltre, per definizione, i sintomi

- scompaiono entro il 4° giorno del flusso e non ricompaiono fino ad almeno il 13° (ovviamente in caso di irregolarità mestruale va considerata la reale durata del ciclo)

- si ripresentano – in modo quindi riproducibile – in due cicli valutati prospetticamente
- la donna riporta un danno, causato dalla PMS, dal punto di vista delle sue interazioni sociali/professionali e/o della sua performance economica.

Dunque, appurato che la PMS è un fenomeno complesso che coinvolge sia la sfera psichica sia la sfera fisica, la sua terapia deve necessariamente prendere in considerazione entrambi gli aspetti.

Tra le **cure non farmacologiche** è di sicuro beneficio l'introduzione di misure nutrizionali adeguate alla biotipologia della persona (le vedremo più avanti) e all'entità della sintomatologia. Utili l'attività fisica regolare (come anti-stress, per il mantenimento del peso corretto e per alleviare le tensioni), sicuramente la riduzione del sale per favorire l'eliminazione dei liquidi, ma anche di caffeina, alcol, dolciumi con troppi zuccheri per evitare la dipendenza da carboidrati e di grassi. Utile sicuramente la supplementazione con magnesio, idrossi-triptofano (quale precursore di serotonina e melatonina) e vitamine del gruppo B in special modo le vitamine B1 e B6, ma vedremo il piano integrativo nel capitolo dedicato.

Il **trattamento farmacologico** è soprattutto mirato a eliminare le diverse espressioni sintomatologiche e in particolar modo quelle più severe e invalidanti. Nei disturbi somatici, pertanto, possono essere utilizzati FANS, diuretici o quant'altro sia necessario allo specifico quadro clinico; nelle forme caratterizzate da importanti forme di natura psichica e comportamentale è possibile ricorrere a farmaci in grado di agire sul sistema nervoso centrale quali gli ansiolitici o gli inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina (SSRI); questi ultimi, in particolare, hanno trovato un ampio consenso sia in letteratura sia nella pratica clinica.

Personalmente ritengo, a meno che non ci si trovi di fronte a forme severe con disturbi psichici invalidanti e pericolosi, che l'approccio naturale, biotipizzato e quindi adatto alla specifica persona, che preveda l'impiego degli alimenti, dell'integrazione e delle tecniche specifiche per la problematica, sia la soluzione più facile, veloce e alla portata di tutte per imparare a vivere serenamente una condizione fisiologica che non deve diventare patologica.

Trovo utile insegnare alle donne a **gestire con consapevolezza ed efficacia la propria fisiologia** affinché scoprano che il lato negativo dell'essere donne può veramente ridursi al minimo.

So bene che la medicina convenzionale mira a contenere i sintomi, medicalizzando la donna e non mettendola nelle condizioni di poter affrontare con consapevolezza un disturbo che oltre a essere ciclico e ricorrente, risulta essere per certi aspetti invalidante.

La mia sfida personale è quella di mettere a disposizione, in modo semplice e fruibile, le mie conoscenze mediche, endocrinologiche e nutrizionali, nonché la mia esperienza ventennale, per consentire a tutte le donne di vivere serenamente il proprio essere.

Alterazioni del ciclo mestruale

Abbiamo visto poco fa che il ciclo mestruale ha delle specifiche peculiarità, ma non sempre queste si manifestano correttamente. Quando ciò accade ci troviamo di fronte ad alterazioni del ciclo mestruale: quando il flusso mestruale non compare con una cadenza regolare, ma questa è più frequente o più diradata; oppure quando il flusso è eccessivamente abbondante e prolungato oppure quando sono presenti perdite in momenti in cui non dovrebbero esserci.

L'alterazione del ciclo mestruale comprende diverse anomalie:

- **anomalie del ritmo:** si caratterizzano per l'irregolarità della cadenza, oligomenorrea (cicli che ritardano), polimenorrea (cicli anticipati) e amenorrea (assenza di mestruazioni)



- **anomalie della quantità** e durata: si distinguono in mestruazioni scarse (ipomenorrea), mestruazioni abbondanti (ipermenorrea), mestruazioni più lunghe (menorragia)
- **anomalie della presentazione:** si distinguono in metrorragia (perdita anomala inaspettata) e menometrorragie (perdite tra i cicli e mestruazioni lunghe).

Dietro queste alterazioni possono esserci molteplici spiegazioni e cause, talvolta non isolate. Le **alterazioni del ciclo mestruale** possono essere **sintomi di diverse condizioni e patologie**, te ne elenco alcune ma è sempre importante farsi

valutare dal proprio endocrinologo e ginecologo di fiducia per una diagnosi accurata:

- ipertiroidismo con o senza autoimmunità
- ipotiroidismo con o senza tiroidite autoimmune di Hashimoto
- malattie autoimmuni (celiachia, lupus ecc.)
- neoformazioni (ovaio, cervice uterina, endometrio)
- endometriosi
- cisti ovariche
- difetti della coagulazione (malattia di Von Willebrand)
- malattia infiammatoria pelvica
- Sindrome dell'ovaio policistico (PCO)
- anoressia
- malnutrizione e malassorbimento
- eccessiva attività sportiva
- iperprolattinemia
- infezioni
- stress acuto e cronico.

Questo non è ovviamente un elenco esaustivo ma è per farti capire che il **ciclo mestruale può essere influenzato da molti fattori e bisogna tenerne conto**.

I rimedi per le alterazioni del ciclo mestruale sono volti a correggere le motivazioni delle alterazioni pertanto è importante che vengano identificati. Se l'alterazione si presenta sporadicamente e per poche volte, probabilmente il corpo stesso trova un suo equilibrio e corregge l'errore. Quando il problema persiste è importante consultare lo specialista di riferimento.

Dismenorrea

Hai mai visto un uomo con il sorriso dopo aver ricevuto un colpo ai testicoli? Sicuramente no! Eppure, se come donna soffi di dismenorrea, ti sarai trovata in molte occasioni a

sorridere anche se eri piegata in due dal dolore e a non far vedere che stavi male soprattutto in occasioni in cui era richiesto un certo decoro.

Vediamo più da vicino cosa è la dismenorrea.

Si tratta di un dolore uterino che sorge durante il periodo delle mestruazioni, può verificarsi con le mestruazioni oppure precederle anche di 1-3 giorni, tende a raggiungere il massimo picco 24 h dopo la comparsa del flusso mestruale e scomparire, di solito, dopo 2-3 giorni.

Il dolore può manifestarsi in vari modi:

- acuto
- crampiforme
- lancinante
- sordo e costante
- può irradiarsi alle gambe e alla schiena.

Esso può associarsi a vari sintomi quali:

- cefalea
- nausea
- stipsi o diarrea
- dolore lombare
- pollachiuria
- vomito (occasionalmente)
- espulsione di coaguli o stampi endometriali (talvolta)
- sintomi della PMS prima e durante il flusso.

Considerando la sintomatologia, che può essere estremamente invalidante, talvolta costringendo ad assentarsi dalla scuola, dal lavoro, dalle attività sociali, è fondamentale



affrontare concretamente la problematica e non banalizzarla trattandola solo con antidolorifici al momento, perché, se non correttamente inquadrata nelle sue origini, può celare problematiche che devono essere affrontate. È necessario anche considerare che passare 2-3 giorni con dolori lancinanti per ogni ciclo mette a dura prova anche la pazienza e la sopportazione della persona più calma e paciosa. Tra l'altro chi non ne ha mai sofferto, potrebbe non avere particolare comprensione ed empatia, e potrebbe sottovalutare lo stato fisico ed emotivo di chi invece ne patisce, favorendo il pessimismo umore e una cattiva gestione della problematica.

La dismenorrea può essere:

- primaria (più frequente)
- secondaria (dovuta ad anomalie pelviche).

Dismenorrea primaria

I sintomi della dismenorrea primaria non dipendono da patologie strutturali ginecologiche. Si ritiene e suppone che il dolore sia dovuto a contrazioni uterine e all'ischemia, probabilmente mediate da prostaglandine (per esempio, prostaglandina F2-alfa, un potente vasocostrittore e stimolatore del miometrio) e da altri mediatori dell'infiammazione prodotti nell'endometrio secretorio e forse associati a prolungate contrazioni uterine e riduzione del flusso di sangue al miometrio. Importante quindi seguire una dieta antinfiammatoria biotizzata, ottimizzare la funzione muscolare uterina, eseguire esercizi specifici per la zona pelvica. Potrai quindi seguire la Dieta Ciclica a pagina 151 con le strategie per la dominanza estrogenica, l'endometriosi e la PCO se ne soffri.

I fattori che possono contribuire al dolore sono:

- passaggio di tessuto mestruale attraverso la cervice
- alti livelli di prostaglandina F2-alfa nel sangue mestruale

- un ostio cervicale ristretto
- un utero mal posizionato
- mancanza di esercizio
- ansia per le mestruazioni che genera contratture muscolari anche uterine.

La dismenorrea primaria benigna insorge di solito entro un anno dal menarca (importante quindi educare sin dall'adolescenza sulla fisiologia femminile).

Possono essere presenti alcuni **fattori di rischio per i sintomi più gravi** che comprendono:

- menarca in età precoce
- periodi mestruali lunghi o pesanti
- fumo
- una storia familiare di dismenorrea.

Generalmente i sintomi tendono ad alleviarsi con l'età e dopo una gravidanza.

In circa il 5-15% delle donne con dismenorrea primaria, i crampi sono abbastanza gravi da interferire con le attività quotidiane e possono comportare l'assenza da scuola o dal lavoro.

Dismenorrea secondaria

I sintomi della dismenorrea secondaria sono dovuti ad anomalie pelviche. Qualsiasi anomalia o processo che può influenzare i visceri pelvici può causare dismenorrea.

Le **cause frequenti** di dismenorrea secondaria assolutamente da non sottovalutare sono:

- endometriosi (la causa più frequente di cui si parlerà più avanti)
- adenomiosi uterina
- fibromatosi uterina.

Le **cause meno comuni** comprendono:

- malformazioni congenite (per esempio, utero bicorne, utero con setti, setto vaginale trasversale)
- cisti e tumori ovarici, malattia infiammatoria pelvica, congestione pelvica, aderenze intrauterine, dolore psicogeno, IUD (dispositivi intrauterini soprattutto con rame ma anche levonorgestrel)
- ostio cervicale molto stretto (secondario a conizzazione, procedura di escissione elettrochirurgica ad ansa, criocauterizzazione o termocauterizzazione)
- fibroma sottomucoso peduncolato o da un polipo endometriale che protrude attraverso la cervice.

È evidente quindi in caso di dismenorrea secondaria che la causa sia identificata precocemente e trattata nella modalità più adeguata.

I **fattori di rischio** per la dismenorrea secondaria sono gli stessi di quelli per la dismenorrea primaria.

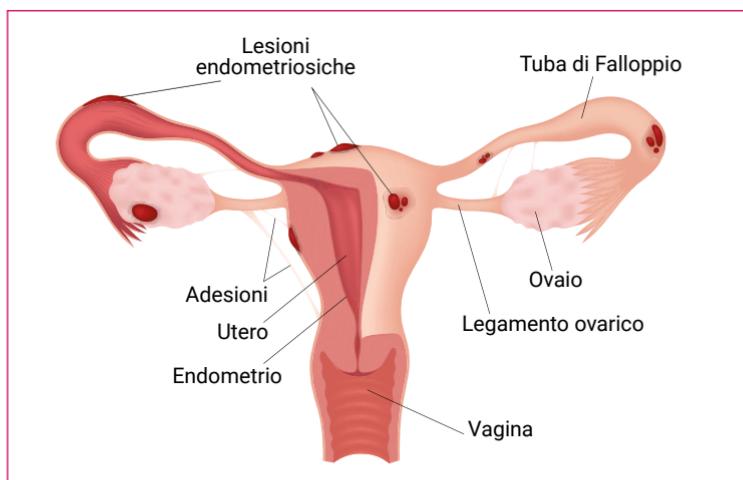
La dismenorrea secondaria di solito inizia durante l'età adulta a meno che non sia causata da malformazioni congenite.

Sia che si tratti della forma primaria sia della forma secondaria, la dismenorrea può avere ripercussioni sulla vita quotidiana ma anche su quella sessuale, pertanto è bene non trascurarla.

Il trattamento sintomatico della dismenorrea inizia con adeguato riposo, sonno e regolare esercizio fisico; ti darò più avanti dei consigli specifici in merito, così come suggerimenti circa l'integrazione per ridurre l'infiammazione e le contrazioni uterine. Per quanto riguarda l'alimentazione, potrai seguire il piano specifico per il tuo biotipo (vedi pag. 157) dedicato al periodo fertile e alla PMS.

Endometriosi

Ti ho raccontato che una delle cause più frequenti di dismenorrea secondaria è l'endometriosi, una malattia solo del mondo femminile, di cui si parla ancora troppo poco. È determinata dall'**accumulo anomalo di cellule endometriali** (il rivestimento interno dell'utero) **al di fuori dell'utero stesso**. Questo comporta infiammazione cronica pelvica (e anche di altri distretti se l'endometriosi è disseminata) che si manifesta con forti dolori pelvici e anche sofferenza intestinale soprattutto durante il periodo mestruale e premenstruale e nel periodo dell'ovulazione, ma anche dolore durante i rapporti sessuali e stanchezza fisica cronica probabilmente a causa dell'infiammazione cronica. In una bassa percentuale dei casi l'endometriosi può essere asintomatica. La diagnosi è sempre specialistica ed è uno dei motivi per cui bisogna pretendere che la dismenorrea non venga trascurata. La terapia può essere di tipo medico e ormonale ma anche chirurgico, ed è ormai assodato anche il ruolo dell'alimentazione specifica.



A causa dei forti dolori, una soluzione comunemente utilizzata è la terapia tramite progestinici che però hanno diversi effetti collaterali, se assunti per lungo tempo. Essi hanno un rapido effetto sulla riduzione dei dolori ma non migliorano lo stato della malattia; questo è dimostrato dal fatto che, una volta interrotta l'assunzione, i sintomi tornano tali e quali. L'endometriosi cresce e si sviluppa dove trova una situazione caratterizzata dall'infiammazione dovuta dalla produzione eccessiva di estrogeni. Per questo motivo anche l'alimentazione e l'integrazione devono occuparsi di ridurre l'effetto degli estrogeni e favorire la produzione del progesterone.

Endometriosi e sterilità

Chi soffre di endometriosi, spesso ne viene a conoscenza quando scopre di avere un disturbo della fertilità, ma l'endometriosi da sola non comporta necessariamente sterilità. Nonostante ciò, è presente nel 30% delle pazienti affette dalla malattia. Al momento sono in corso molti studi scientifici che indagano la relazione tra endometriosi e sterilità. Non esiste una voce univoca sull'argomento ma sicuramente l'endometriosi intacca in diversi modi l'apparato riproduttivo femminile, i tessuti coinvolti nell'attecchimento degli embrioni e le riserve ovariche, riducendo le possibilità di fecondazione.

Ci sono molti gruppi di ricerca che stanno affrontando con serietà l'argomento; alcuni di essi hanno scovato una sorta di predisposizione genetica, il ruolo degli interferenti endocrini, una contaminazione del feto da parte delle cellule endometriali materne, il flusso mestruale retrogrado che dalla tube arriva alla pelvi, così come il ruolo dell'estrogeno che sembra promuovere la crescita delle isole endometriali ma anche un'inefficienza del sistema immunitario nel tenere pulita e in or-

dine la cavità uterina. Dunque, la ricerca va avanti ma nel frattempo bisogna fare tutto il possibile, anche dal punto di vista dello stile di vita, per ridurre la sintomatologia e l'infiammazione. Se soffri di endometriosi, potrai seguire le indicazioni nutrizionali biotipizzate per il periodo fertile e con PMS, facendo ancora più attenzione nel **limitare drasticamente alcol, fumo, farine e dolci raffinati, nel ridurre l'introito di glutine, che causa infiammazione, e di latte e derivati del latte che possono favorire la produzione di prostaglandine PGE2 e PGF2a, responsabili di alcuni processi infiammatori, di segale, soia e i suoi derivati nonché nel limitare l'avena per il contenuto di fitoestrogeni.**

Dominanza estrogenica

Quando c'è una prevalenza di sintesi degli ormoni estrogeni prodotti dalle ovaie rispetto al progesterone si può verificare una serie di sintomi sgradevoli. Questa condizione è definita dominanza estrogenica. Essa può interferire sulla fisiologia mestruale, sulla fertilità, sull'umore, sul peso corporeo, sulla ritenzione e la cellulite e può peggiorare e innescare una PMS, essere presente in caso di endometriosi e complicare la vita di una donna.

Gli **estrogeni**:

- hanno un effetto stimolante
- causano ansietà
- causano insomnia
- causano ritenzione idrica e accumulo di adiposità soprattutto sui fianchi e sulle cosce
- causano fame.

Il **progesterone** invece è:

- calmante
- rilassante

- facilitante il sonno
- stabilizzante umorale.

La dominanza estrogenica colpisce una percentuale molto elevata di donne soprattutto dopo i 35 anni, ma non si tratta di un fenomeno solo femminile, anche gli uomini infatti ne possono soffrire, e molto più di quel che si può pensare.

Un rapporto alterato tra estrogeni e progesterone a vantaggio degli estrogeni dà quindi origine a una dominanza estrogenica. Questa non indica necessariamente l'iperproduzione di estrogeni, dal momento che può manifestarsi sia in presenza di un livello di estrogeni elevato, ma anche di un livello normale o addirittura ridotto. Quello che importa è che questi estrogeni non siano adeguatamente controbilanciati da una sufficiente quantità di progesterone, e quello della carenza di progesterone pare essere un problema assai diffuso tanto nelle donne quanto negli uomini.

Le cause di dominanza estrogenica sono:

- **stress** (aumentata sintesi di cortisolo a discapito del progesterone)
- **esposizione a xeno-estrogeni o interferenti endocrini** (vedi pag. 32), cioè sostanze chimiche ad azione estrogeno-simile presenti nell'ambiente come pesticidi, diserbanti, cosmetici, detersivi, carni di allevamento, materie plastiche, emissioni dei motori a scoppio (per esempio, diossina, DDT, atrazina, parabeni, BPA, benzofenone ecc.)
- **uso di contraccettivi orali** (pillola estro-progestinica)
- **terapia ormonale sostitutiva convenzionale** (ormoni sintetici non bio-identici o non umani)
- **insufficienza luteinica** (insufficiente produzione ovarica di progesterone)

- **cicli anovulatori** (cicli con presenza di mestruazioni ma senza che sia avvenuta l'ovulazione, e quindi senza produzione di progesterone nella seconda parte del ciclo)
- **dieta errata** (molti carboidrati, pochi grassi saturi, e consumo di grassi trans come margarina e oli idrogenati, carenza di magnesio, zinco, rame e vitamine del complesso B)
- **obesità** (soprattutto nelle donne in menopausa, in quanto le cellule adipose producono estrogeni, tanto che una donna obesa in menopausa può produrre più estrogeni di una donna magra in età fertile).

Esistono delle sostanze chimiche che introduciamo con il cibo o che inaliamo o che ci spalmiamo sulla pelle (che è un organo che mangia a tutti gli effetti) che possono interferire con il nostro sistema endocrino, così come alimenti che contengono ormoni o sostanze ormono-simili (latte e soia).

Ci sono per esempio tossine chiamate distruttori endocrini che mimano il funzionamento degli ormoni e/o bloccano o intensificano la risposta cellulare, tra questi vi sono:

- pesticidi
- erbicidi
- insetticidi
- fungicidi
- plastica che rilascia ftalati, BPA, stirene (bottiglie, stoviglie, contenitori)
- rivestimenti antiaderenti delle pentole con PTFE e PFOA
- solventi
- detergenti
- metalli pesanti
- NIAS (prodotti secondari che si formano durante la produzione di materiali sintetici).

EFSA (*European Food Safety Authority*) e interferenti endocrini

Le “sostanze attive a livello endocrino” (EAS) sono sostanze in grado di interagire o interferire con la normale azione ormonale. Se producono effetti avversi sulla salute, sono chiamate “interferenti endocrini” (ED).

Gli **interferenti endocrini** sono sostanze che possono interferire con la sintesi, la secrezione, il trasporto, l’associazione, l’azione, o l’eliminazione degli ormoni naturali del corpo, responsabili dello sviluppo, del comportamento, della fertilità, e del mantenimento dell’omeostasi cellulare.

Il sistema endocrino è importante per la salute dell'uomo e degli animali perché regola e controlla il rilascio di ormoni. Le conoscenze scientifiche in questo campo sono ancora in evoluzione; pertanto la comprensione di cosa siano una EAS o un ED continua a essere oggetto di dibattito scientifico.

Gli esseri umani e gli animali possono essere esposti, tramite l'alimentazione e altre fonti, a un'ampia gamma di sostanze con



attività endocrina. Le EAS possono essere di origine naturale (per esempio, i fitoestrogeni presenti nella soia) o artificiali. Esempi di EAS talvolta presenti negli alimenti includono diversi pesticidi, inquinanti ambientali come diossine e PCB, e il bisfenolo, un materiale destinato al contatto con gli alimenti. Alcune EAS sono impiegate intenzionalmente nei farmaci (pillole anticoncezionali, sostituti di ormoni tiroidei) a causa delle loro proprietà a livello endocrino.

Il 15 giugno 2016 la Commissione Europea ha presentato i criteri per individuare gli interferenti endocrini nel campo dei prodotti fitosanitari e dei biocidi. La Commissione ha proposto al Consiglio e al Parlamento europeo di adottare un approccio per l'individuazione degli interferenti endocrini basato su evidenze scientifiche e di approvarne la definizione data dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

Non sottovalutiamo l'effetto dei contenitori di plastica sul nostro metabolismo. I contenitori e le bottiglie di plastica non BPA free possono metterci i bastoni tra le ruote.



La prevalenza dell'obesità è notevolmente aumentata ed è strettamente correlata alla resistenza all'insulina. Anche se lo stile di vita e la predisposizione genetica sono fattori importanti che influenzano la fisiopatologia all'interno del corpo, le sostanze chimiche che agiscono sul sistema endocrino (interferenti endocrini) sono importanti fattori scatenanti dei disturbi metabolici. In uno studio è stata valutata la relazione tra gli interferenti endocrini, l'insulino-resistenza e l'obesità nelle donne sane in età riproduttiva.

Lo studio trasversale comprendeva 296 donne sane in età riproduttiva tra i 30 e i 49 anni. Le donne sono state definite metabolicamente sane per l'assenza della Sindrome metabolica. Sono stati misurati i livelli urinari di bisfenolo A (BPA), mono-(2-etil-5-idrossiesile) ftalato (MEHHP), mono-(2-etil-5-ossoesil) ftalato (MEOHP) e mono-n-butil ftalato (MnBP). L'indice HOMA (HOMA-IR) è stato utilizzato come indice di insulino-resistenza.

I risultati hanno mostrato che alti livelli di BPA urinario sono associati con l'obesità, l'insulino-resistenza e il rallentamento metabolico in donne in età riproduttiva. Il BPA potrebbe svolgere un ruolo importante nella patogenesi delle anomalie metaboliche.

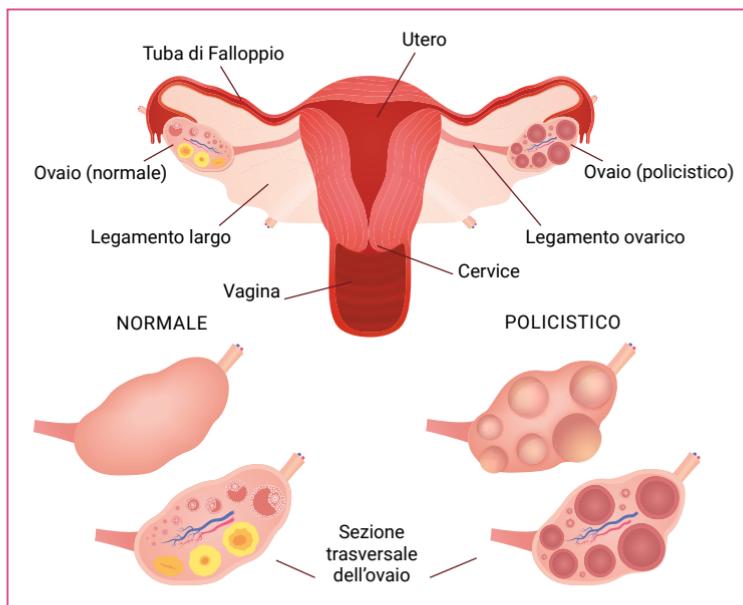
BPA e ftalati sono rilasciati dalla plastica. Hai mai pensato a quante volte al giorno e per tutta la vita vieni a contatto con queste sostanze? Infinite e sin dall'infanzia.

Scoprire se si soffre di dominanza estrogenica quando si ha una serie di disturbi legati al ciclo mestruale può fare la differenza sulla gestione della tua salute, mettendo in campo strategie semplici ed efficaci per ridurne la produzione, contrastarne gli effetti e recuperare salute e serenità.

PCOS o Sindrome dell'ovaio policistico

Una condizione molto frequente nelle adolescenti e nelle giovani donne è la **Sindrome dell'ovaio policistico** (PCOS). Si tratta di una sindrome piuttosto complessa caratterizzata dalla presenza di ovaie ingrandite e micropolicistiche e da un quadro clinico caratterizzato sia da alterazioni endocrinologiche quali **iperandrogenismo (aumento degli ormoni androgeni, maschili)**, **disordini del ciclo mestruale, sovrappeso e obesità**, sia da alterazioni del metabolismo con ripercussioni sulla salute dal punto di vista fisico ma anche estetico, riproduttivo e metabolico.

È una disfunzione piuttosto complessa che coinvolge l'ipotalamo, l'ipofisi, le ovaie, i surreni e il tessuto adiposo contemporaneamente ed è il motivo per cui necessita di una gestione



specialistica endocrinologica, soprattutto quando rappresenta un ostacolo alla fertilità e quando provoca anovularità cronica. La **PCOS** è uno dei disturbi più comuni nelle donne in età fertile e riguarda una percentuale della popolazione variabile tra il 5 e il 10%. Esordisce spesso durante l'adolescenza con irregolarità mestruali (che talvolta le adolescenti tardano a comunicare) e si manifesta con le disfunzioni metaboliche prevalentemente in epoca premenopausale. La presenza di ipertrico (eccessiva peluria) in epoca prepuberale e il sovrappeso (con basso peso alla nascita) sono da considerare dei possibili fattori di rischio per lo sviluppo di PCOS che rimane comunque una sindrome di tipo multifattoriale con la concorrenza contemporanea di più fattori che portano alla sua insorgenza e al suo mantenimento.

Nella PCOS è tipica una condizione di aumento degli ormoni maschili (androgeni) che innesca un'eccessiva produzione aciclica di estrone, che a sua volta determina una iperproduzione di gonadotropine (soprattutto di LH, perché la sintesi di FSH è frenata dall'inibina). Si determina, così, un incrementato rapporto LH/FSH che causa, a sua volta, una mancata maturazione follicolare (e quindi non avviene l'ovulazione) e una iperstimolazione delle cellule tecali delle ovaie con iperproduzione di androgeni. Questi ultimi, infine, perpetuano e amplificano il circolo vizioso. Nel determinare l'**iperandrogenismo**, inoltre, possono concorrere altri fattori, come per esempio:

- **un eccesso di sintesi di androgeni a livello surrenalico**
- **l'insulino-resistenza**
- **lievi difetti enzimatici della steroiodogenesi ovarica e surrenalica.**

L'iperandrogenismo è secondario a un meccanismo disgregativo presente a livello sia ovarico che surrenalico, dimostrato dall'iperattività di alcuni enzimi specifici. Questa iperfun-

zione non è solo anatomica ma anche funzionale perché a parità di superficie, la teca dell'ovaio policistico funziona di più rispetto a quella di un ovaio normale e pertanto produce più androgeni. Altri autori affermano che l'aumentata produzione di androgeni non sia dovuta a un difetto comune dell'enzima P450c17 espresso sia livello ovarico che surrenalico, ma che avvenga, inizialmente, solo a livello ovarico e solo successivamente coinvolga il surrene. Altri studi, al contrario, hanno evidenziato un'alterata espressione di alcuni geni, ma solo a livello ovarico. Si tratta di una aumentata espressione del gene *CYP11a* che codifica per l'enzima P450 scc (side chain cleavage) e che catalizza il distacco della catena laterale del colesterolo, primo passaggio della sintesi degli ormoni steroidei. Parallelamente, per motivi ancora non noti, nell'ovaio policistico si assiste, anche, a una ridotta conversione degli androgeni in estrogeni a livello della granulosa delle ovaie, determinando, così, un eccesso locale di androgeni che provoca la regressione maturativa dei follicoli (**atresia follicolare cronica**). Questo determina, a sua volta, una riduzione delle cellule della granulosa e conseguentemente un'ulteriore riduzione della capacità di sintetizzare estrogeni.

Anche l'**iperinsulinismo** presente nelle pazienti con PCOS contribuisce, in modo non trascurabile, all'iperandrogenismo. Non a caso, infatti, in passato l'insulina veniva chiamata co-gonadotropina; essa, infatti, agisce sull'ovaio in modo sinergico con l'LH determinando, in tal modo, un ulteriore aumento della concentrazione di androgeni; è stato dimostrato, inoltre, che l'effetto sull'ovaio derivante dall'azione di entrambe le sostanze (LH e insulina) è maggiore della semplice sommatoria dei due effetti. L'iperinsulinismo è una conseguenza dell'insulino-resistenza che si riscontra a livello recettoriale.

L'insulina contribuisce all'iperandrogenismo anche con altri meccanismi specifici che sono molto tecnici; quello che è importante per te sapere è che **insulina e androgeni lavorano in sinergia per sostenere la PCOS in un circolo vizioso che deve essere stroncato il prima possibile**. Nel 40% delle donne con PCOS sono stati riscontrati anche valori elevati di prolattina, in conseguenza agli aumentati livelli circolanti di estrone, che possono contribuire a determinare le irregolarità del ciclo mestruale. In conclusione la PCOS è il risultato finale comune di una serie di meccanismi patogenetici differenti che, una volta avviata la sindrome, tendono ad alimentarsi reciprocamente, generando un circolo vizioso.

La presenza di cisti ovariche non è una condizione necessaria per effettuare la diagnosi di Sindrome dell'ovaio policistico e, al contrario, la presenza di cisti ovariche (ovaio policistico) non necessariamente implica la presenza di una PCOS.

I **sintomi principali** sono disordini mestruali, irtsutismo e obesità. Accanto ai disturbi endocrini vi sono anche dei disturbi metabolici che diventano via via sempre più importanti e presenti soprattutto dopo la menopausa, quindi non pensare che la PCOS riguardi solo le adolescenti e le giovani donne. I disturbi endocrinologici più frequenti sono:

- **irregolarità mestruali** (80%) (oligomenorrea, amenorrea, metrorragie, infertilità)
- **iperandrogenismo** (60%) (irtsutismo, acne, alopecia)
- **obesità** (50%).

I disturbi metabolici di più frequente riscontro andando avanti negli anni sono:

- intolleranza glucidica
- diabete mellito
- dislipidemie

- difetti fibrinolitici con iperfibrinogemia
- maggior rischio cardiovascolare, ipertensione
- infertilità presente nel 70-85% dei casi.

La terapia segue la diagnosi e prevede sia un approccio farmacologico sia di correzione dello stile di vita. Le strategie nutrizionali funzionali nonché integrative possono favorire un netto miglioramento della sintomatologia andando a correggere gli aspetti metabolici che alimentano la disfunzione endocrina.

Troverai più avanti indicazioni specifiche.

Molto spesso, le giovani donne o anche le donne più adulte, affette da PCO o disturbi del ciclo mestruale, possono soffrire di Acne. Proprio per questo motivo ho deciso di fornire delle indicazioni nutrizionali specifiche per la PCO e l'Acne. Le troverai nel capitolo dedicato alle diete specifiche.

Menopausa

Sei già in menopausa e hai ben chiaro come ti senti e vorresti una soluzione rapida ed efficace per i tuoi disturbi? Ti stai avvicinando alla menopausa, i cicli iniziano a saltare e sta facendo la sua comparsa un corollario di sintomi sgraditi?

Sei nel posto giusto per capire cosa ti succede e **così, quando avrai tra le mani la soluzione ai tuoi problemi, potrai metterti subito al lavoro per il tuo Reset ormonale e successivamente parlare dei tuoi disturbi come di un lontano ricordo.**

La famigerata menopausa, ammettilo, è vissuta inevitabilmente con ansia anticipatoria. **L'arrivo di questo segnapassi dà l'idea di essersi avvicinate alla vecchiaia, ma non è affatto così, è solo quello che vogliono farci credere.** Vediamo da vicino cosa è, e cosa succede in menopausa.

In primis è necessario inquadrare da un punto di vista fisiologico la menopausa. Così come il menarca rappresenta la prima mestruazione, la **menopausa è la cessazione definitiva** della

tiva del ciclo mestruale e rappresenta quel periodo fisiologico della vita riproduttiva che indica il passaggio dalla fertilità all'infertilità.

È preceduta da un periodo di qualche anno prima dell'ultima mestruazione, detto **peri-menopausa** o **pre-menopausa**, e da un periodo che la segue, denominato **post-menopausa**.

L'età di insorgenza media è **intorno ai 50 anni** con una distribuzione gaussiana fra i 40 e i 58 anni in funzione di fattori genetici (cromosoma X e 9) e ambientali.

Si parla di:

- **menopausa precoce** se l'età di insorgenza precede i 40 anni
- **menopausa tardiva** se questa sopraggiunge dopo i 55 anni.

Più correttamente si dovrebbe parlare di **climaterio che comprende le due fasi pre- e post-menopausa e indica le modificazioni cliniche ed endocrine di tutto il periodo nonché la cessazione definitiva della funzione riproduttiva**.

La diagnosi di menopausa è retrospettiva e clinica e si basa sull'**amenorrea della durata di almeno 12 mesi**, accompagnata da disturbi vasomotori ed è confermata da indagini di laboratorio che mostrano FSH e LH aumentati ed estradiolo basso, progesterone indosabile, esame citologico vaginale con assente maturazione dell'epitelio per carenza estrogenica.

Nella **peri-menopausa** abbiamo:

- FSH e LH aumentati ed estrogeni diminuiti
- cicli anovulatori, oligomenorrea e/o amenorrea
- vampe di calore e sudorazione.

Nella **post-menopausa** abbiamo:

- valori di FSH e LH molto aumentati
- estrogeni molto diminuiti

- amenorrea
- fenomeni vasomotori
- secchezza e bruciore vaginale
- dispareunia (dolore durante i rapporti sessuali)
- disuria (dolore minzionale) e incontinenza urinaria
- ipotrofia delle mammelle
- aumento dell'incidenza di osteoporosi
- aumento del rischio di malattie cardiovascolari.

La menopausa può essere: **primitiva**, ovvero fisiologica con cessazione progressiva dell'attività ovarica gametogenica, drastica riduzione dell'attività endocrina e con modificazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-gonade; **secondaria**, ovvero iatrogena (chirurgica, radioterapica, chemioterapica); **genetica**, (trisomia X, varianti della disgenesia gonadica); **autoimmune**, (isolata o S. polighiandolari autoimmuni); **deficit dell'azione delle gonadotropine** (S. ovaio resistente, produzione di gonadotropine con ridotta attività biologica).

Sintomi della menopausa:

- **Disturbi vasomotori** (75% donne) che si accentuano con la riduzione degli estrogeni. Durante le vampe ci sono picchi di LH, picchi di noradrenalina e dopamina che inducono rilascio di GnRH (i neuroni secretori del GnRH sono vicini ai centri della termoregolazione). I centri termoregolatori sono sensibili alla riduzione degli oppioidi endogeni secondaria a ipoestrogenismo. Le vampe di calore si presentano con improvvisi arrossamenti del volto e della parte superiore del tronco, sensazione di calore seguita da sudorazione diffusa e spesso sensazione di freddo, talvolta palpazioni, cefalea e nausea.
- **Modificazioni del sistema genito-urinario** (30-45% donne) con riduzione del tessuto adiposo ed elastico

vulvare (grandi labbra), mentre a livello vaginale si assiste a una riduzione della secrezione delle mucose e assottigliamento dell'epitelio, aumento del pH vaginale con maggiori infezioni (da batteri coliformi), ipotrofia dell'uretra e dei tessuti peri-uretrali, prurito, secchezza e bruciore vaginale, dispareunia, disuria, pollachiuria, incontinenza, minzione impellente.

- **Irregolarità mestruali** fino all'amenorrea vera e propria.
- **Disturbi psichici** per fattori biologici: aumento delle monoaminossidasi e riduzione dei neurotrasmettitori, vampate che risvegliano interrompendo il sonno e generando malessere, calo della libido per disturbi genito-urinari; riduzione della serotonina e della melatonina. Per fattori psico-sociali: irritabilità, insonnia, ansia, depressione, ridotta capacità di concentrazione, riduzione dell'autostima, calo della libido (alcune donne riferiscono aumento della libido per maggior rilassamento rispetto al rischio gravidanza).
- **Malattie cardiovascolari e metaboliche** per riduzione degli estrogeni che sono protettivi.
- **Osteoporosi** per riduzione degli estrogeni e accelerata diminuzione fisiologica della massa ossea correlata all'età.

Ecco elencati i principali motivi per cui la menopausa spaventa così tanto, soprattutto, se il periodo fertile è stato dominato dalla Sindrome premestruale, il timore è quello di passare dalla padella alla brace.

La terapia della menopausa è sostitutiva ormonale con estrogeni solo nei casi in cui le manifestazioni sono invalidanti per evitare i rischi di malattia relativi agli estrogeni, come la malattia tromboembolica, il carcinoma di mammella, en-

dometrio e ovaio, gli adenomi epatici e così via. Di supporto sono invece la terapia naturale con fitonutrienti e integratori, così come l'adeguata alimentazione e l'attività, che devono essere finalizzate alla prevenzione e alla risoluzione di patologie già manifeste.

Gli alimenti utili in menopausa devono garantire un adeguato apporto di nutrienti funzionali in grado di prevenire e/o contrastare i disturbi legati alla menopausa stessa, ridurre le complicatezze della menopausa (dislipidemia, ipertensione, obesità, sarcopenia, osteoporosi ecc.), ridurre le fluttuazioni emotive, rendere gradevole il passaggio dall'età fertile all'età infertile mediante la scoperta di nuovi ingredienti e sapori (ruolo psicologico dell'alimento).

Vedremo tutto nel dettaglio più avanti. Mi preme solo farti capire che **per ogni disturbo e sintomo che ben conosci o che temi, c'è una soluzione e che non ti devi rassegnare a continuare a stare male e a non sentirti te stessa, a non riconoscere e non riconoscerti nel tuo corpo**. Armati di determinazione, costanza, perseveranza e buona volontà e vedrai che mettendo in pratica le strategie nutrizionali e integrative e le tecniche che trovi in questo libro ti sentirai molto meglio e piuttosto velocemente.

Fertilità, gravidanza, menopausa e tiroide

La ricerca di una gravidanza, la gravidanza stessa e la menopausa sono fasi delicate nella vita delle donne.

A volte i progetti di gravidanza possono essere ostacolati da alcuni disturbi tiroidei.

La menopausa, se soffri di problemi tiroidei, potrebbe amplificare problematiche preesistenti e rappresentare una condi-

zione veramente stressante, a volte anche invalidante, e gettare nella prostrazione, se non gestita correttamente. Molte donne hanno difficoltà a iniziare una gravidanza, e molto spesso proprio a causa di problemi di tiroide. Sia che si tratti di tiroidite con o senza ipotiroidismo sia che si tratti di ipotiroidismo subclinico o clinico o di ipertiroidismo, è necessario un approccio specifico per favorire nel minor tempo possibile la gravidanza. Favorirla in modo sicuro per la gestante e il bambino.

Una buona e ottimale funzione tiroidea pre-concepimento è una delle basi per favorire la gravidanza, durante la quale, la corretta funzionalità della tiroide è essenziale per garantire la salute della gestante e il corretto sviluppo, soprattutto cerebrale, del bambino.

Per la tiroide, la gravidanza è un periodo di maggior lavoro e carico funzionale, infatti donne con una funzione non ottimale possono assistere a un peggioramento della funzione tiroidea anche durante le prime fasi della gestazione che richiedono una maggiore sintesi degli ormoni tiroidei. In gravidanza aumenta il fabbisogno di iodio, che dovrebbe essere sempre integrato soprattutto in caso di diete a base vegetale.

In caso di disfunzioni tiroidee possono esserci rischi per il bambino. Sin dalle prime fasi dello sviluppo embrionale gli ormoni tiroidei materni sono indispensabili per la crescita, la differenziazione e la maturazione di molti tessuti, in particolare quelli che costituiscono il sistema nervoso centrale.

La ricerca di una gravidanza è sempre un momento di gioia ma se presenti problemi tiroidei non gestiti adeguatamente, essi possono ritardarla, sfavorirla o complicarla.

È importante quindi che la gestione delle problematiche tiro-

dee nel pre-concepimento e durante la gravidanza non sia lasciata al caso, ma sia oggetto di attenzioni particolari e mirate. La tiroide può risentire della menopausa se è già in difficoltà prima della menopausa stessa, e può subire un peggioramento nella sua funzione.

In generale, questa delicata fase può creare già di per sé sensazioni di disagio che non fanno più sentire giovane e desiderabile, se rema contro anche la funzione tiroidea, il quadro si complica ulteriormente. Ti sembra che i problemi di salute possano esplodere da un momento all'altro, dormi male, hai tanti risvegli notturni e stanchezza accumulata e niente sembra andare per il verso giusto.

Capisco come ti senti e proprio per questo motivo ho affrontato il tema tiroide, fertilità, gravidanza e menopausa nel libro *La Dieta della Tiroide Biotipizzata*, proprio per aiutarti a far andare le cose nel verso giusto.

Sguardo a 360°

Arrivata fin qui avrai sicuramente capito che il mio approccio alla persona è a 360°, funzionale e ultra-personalizzato mediante la biotipizzazione morfologica che scoprirai a breve. Quando visito una persona, prima di tutto la ascolto, cerco di capire chi è, come si sente, come vive e ha vissuto e chiedo informazioni su tutte le funzioni corporee. Fai la stessa, cosa. Ascoltati, osservati, valuta obiettivamente la situazione.

Non mi soffermo a considerare il singolo organo e le relative analisi specifiche ma **guardo l'intero mosaico da cui è costituita la persona che ho davanti e vado alla ricerca dei tasselli alterati, spostati, ammaccati che fanno sì che la persona stessa, guardandosi allo specchio e interiormente, non si**

riconosca più. Il mio compito, o meglio missione, è quello di aiutare la persona a recuperare salute, benessere, fiducia in sé stessa e a guardarsi allo specchio e dirsi

“Finalmente questa sono io”

Questo è il motivo per cui mi occupo, in caso di disturbi del ciclo e della menopausa, anche di andare a valutare lo stato di stress, la funzione gastrointestinale, la qualità del sonno, la capacità di ascoltarsi e di prendersi cura di sé.

Se soffri di PMS anche solo lievemente sai per esempio quanto vari la funzione intestinale in prossimità delle mestruazioni, quanto questo ti faccia sentire ingolfata, gonfia ma anche affamata con conseguente aumento di peso e peggioramento dell'insulino-resistenza, se presente. Questo causa di per sé stress che si somma allo stress della vita, peggiorando l'umore e la qualità del sonno. Ciò si riflette anche sulla sintesi degli ormoni femminili con peggioramento della PMS. Sintomi simili sono presenti anche nella pre-menopausa e nella menopausa conclamata, quindi capisci da sola che se vuoi recuperare uno stato di benessere ottimale **devi smettere di pensare a te stessa come a un insieme di organi svincolati, perché ciò che succede a uno, influenza tutti gli altri.**

Inoltre, se per esempio hai deciso di affrontare i sintomi della menopausa o i disturbi del ciclo ma soffri anche di gonfiore addominale, ritenzione, cellulite, stipsi, diarrea, reflusso, sovrappeso, ipertensione ecc. è importante che te ne occupi contemporaneamente.

Sei un mosaico unico e non devi tralasciare nulla, la tua vita è preziosa, devi fare di tutto per viverla appieno, con gioia, serenità e appagamento.

Quali esami fare

Quando decidi che è arrivato il momento di prenderti cura di te stessa, avrai probabilmente anche bisogno di fare degli esami specifici. È importante quindi che ne parli con il tuo medico di riferimento, se non ce l'hai è bene tu lo abbia oppure puoi richiedermi un consulto.

Ti lascio un elenco degli esami generali che chiedo quando devo occuparmi di PMS, irregolarità mestruale, dismenorrea, menopausa, Sindrome metabolica, disturbi intestinali, disturbi tiroidei e così via sperando ti siano utili. Gli esami devono essere prescritti in base alle problematiche riscontrate in quel momento facendo ovviamente una distinzione, per quanto riguarda gli esami ormonali, a seconda del periodo della vita in cui ci si trova, i disturbi e le necessità.

- LH, FSH, estradiolo, progesterone, DHT, testosterone libero e totale, delta 4 androstenedione, DHEA, DHEAS
- Inibina B
- Ormone antimulleriano
- Ab anti-spermatozoi
- TSH, FT3, FT4 reverse t3, Ab Tg, Ab TPO; TRAB
- Zonulina sierica
- Serotonin ematica
- Dopamina ematica
- Calprotectina fecale
- Esame chimico-fisico delle feci
- Ricerca di miceti, parassiti, batteri nelle feci su 3 campioni in giorni differenti con eventuale anti-biogramma e anti-micogramma.
- Disbiosi test sulle urine con dosaggio di indicano e scatolo
- Esame delle urine

- Ab anti-gliadina; ab anti-endomisio, ab anti-transglutaminasi
- Test genetico per intolleranza al lattosio
- Vitamina D3, calcio, magnesio, fosforo, potassio, cloro, sodio
- PTH
- Calcitonina
- Curva da carico orale di glucosio 75 g con dosaggio di glicemia e insulina a 0, 30, 60, 90, 120 minuti oppure glicemia, insulina e HbA1c
- Omocisteina, mutazione MTHFR C677T e A1298C
- PCR, VES
- Cortisol, ACTH, PRL
- Emocromo, sideremia, ferritina, transferrina, vitamina B12, acido folico
- Creatinina, azotemia, acido urico, AST, ALT, GGT, CPK, LDH, ALP
- Protidogramma
- Colesterolo totale, HDL, trigliceridi
- Ecografia dell'addome completo
- Ecografia tiroidea
- Visita ginecologica/pap test
- Visita senologica
- Ecografia mammaria/mammografia
- Moc femore e colonna.

Gli esami devono sempre essere prescritti ed interpretati dal medico di riferimento e messi in relazione con la sintomatologia clinica e le problematiche effettivamente presenti.

• Capitolo 2 •

Cosa posso fare per te con il Metodo Missori-Gelli® Biotipizzato

Con il Metodo Missori-Gelli® abbiamo tutto sotto controllo perché sappiamo bene di cosa stiamo parlando, è ora quindi che tu realizzi che puoi fare moltissimo per:

- non sentirti più in balia degli ormoni
- il gonfiore
- l'umore fluttuante
- ridurre la stanchezza
- dimagrire
- contrastare l'osteoporosi
- il mal di pancia e il dolore pelvico
- il mal di testa ormonale
- le vampane
- l'insonnia
- l'umore flesso e l'ansia da ormoni
- l'insofferenza
- la cellulite
- il calo della libido
- la fame nervosa.

che ti rendono praticamente impossibile vivere una vita serena e con le energie costanti.

La vita, sia ben chiaro, non risparmia problemi e stress a nessuno, me compresa, te lo assicuro.

Quello che fa la differenza sulla qualità della vita sono l'operatività e l'efficienza con cui si affrontano i problemi

Se per la maggior parte del tempo, a causa delle fluttuazioni ormonali, non ci sentiamo in forma, ma stanche, apatiche, irritabili, gonfie, giù di corda, insofferenti, e quant'altro, come pensiamo possano andar bene le giornate?

E se tutto questo potesse finalmente finire non sarebbe decisamente meglio?

Ormai da moltissimi anni con mio marito, il Dott. Alessandro Gelli, abbiamo messo a punto il Metodo Missori-Gelli® Biotipizzato.

Il Metodo Missori-Gelli® Biotipizzato fornisce strumenti pratici per affrontare e gestire in modo reale le più varie problematiche di salute mediante la personalizzazione effettuata grazie alla **Biotipizzazione Psico-Morfologica e alla Biotipizzazione Ormonale e Viscerale**.

La biotipizzazione ti consente di fare un'auto-analisi, conoscerti meglio, capire quali sono i tuoi punti di forza e i tuoi punti deboli da ottimizzare affinché tu possa avere a disposizione strategie nutrizionali e integrative personalizzate sul biotipo, nonché tecniche psico-fisiche specifiche per ottimizzare la tua salute e sprigionare il tuo potenziale.

Ogni biotipo morfologico e ormonale viscerale ha delle peculiarità specifiche che necessitano di accortezze mirate. Questo fa nettamente la differenza tra l'approccio uguale per tutti e l'approccio costruito sulla persona, perché ognuno di noi è unico.

Il Metodo è uno strumento formidabile in mano ai professionisti della salute che lo utilizzano (pochi purtroppo, perché è meno faticoso generalizzare e non tutti hanno la competenza e l'empatia di vivere ognuno come unico), ma è super efficace e funzionale se utilizzato dalla singola persona, che in effetti è l'unica che sa ascoltarsi veramente e che può verificare il cambiamento nello stato di salute e benessere sia in negativo sia in positivo.

Il Reset ormonale con il Metodo Missori-Gelli® Biotipizzato ti mette a disposizione, per sempre, per ogni fase della tua vita:

- **strategie nutrizionali per ogni biotipo** per gestire la Sindrome premenstruale, le alterazioni del ciclo, la dismenorrea, la PCOS, l'endometriosi, la menopausa
- **strategie integrative mirate** per i sintomi della Sindrome premenstruale, le alterazioni del ciclo, la dismenorrea, la PCOS, l'endometriosi, la menopausa
- **tecniche fisiche e psichiche** per gestire i sintomi della Sindrome premenstruale, le alterazioni del ciclo, la dismenorrea, la PCOS e l'Acne, l'endometriosi, la menopausa
- **boost** ovvero trucchi e suggerimenti quotidiani per vivere al meglio il tuo essere donna.

Il Metodo ti accompagna gentilmente, dolcemente ma con efficacia in ogni fase della vita. Se oggi soffri di Sindrome premenstruale e/o disturbi del ciclo, un domani potresti essere fortemente disturbata dalla menopausa. Quindi agisci oggi e tieni da parte tutte le informazioni che potrai recuperare quando ti avvicinerai alla menopausa e nel frattempo condividerle con una "sorella" che potrebbe averne bisogno. Se invece sei già in menopausa segui il Metodo per la tua situazione ma

non dimenticare di condividere con amiche, figlie, sorelle, nipoti che soffrono per il ciclo quello che hai appreso.

**Ricorda, siamo tutte sorelle!
Più siamo a stare bene e in salute,
più possiamo fare la differenza
per noi stesse e per la società**

Adesso, se ancora non sai quale sia, non ti resta che scoprire che Biotipo sei nel capitolo successivo, affinché tu possa affinare la consapevolezza di te stessa, ma anche delle persone con cui ti relazioni, e procedere con il Reset ormonale specifico per la tua situazione attuale, personalizzato in base al biotipo psico-morfologico.

• Capitolo 3 •

I biotipi

Sei unica! Nessun'altra è come te!

Sembra una frase fatta, detta e ridetta, soprattutto pronunciata da qualcuno che vuole farci sentire speciali e lusingarci ma è assolutamente vera.

Nessuna prova le tue emozioni e vive la tua vita, già per questo sei unica. Nessuna ha esattamente le tue caratteristiche fisiche e psichiche. Anche se avessi una sorella gemella identica, troveresti comunque delle differenze, in un particolare fisico, nel timbro della voce, in un'espressione facciale, nel modo di relazionarsi con gli altri, nelle abitudini ecc.

Se guardi le persone della tua famiglia, i tuoi conoscenti, le persone che incontri per strada, puoi trovare naturalmente tantissime similitudini: tutti abbiamo un corpo, arti, testa, occhi, orecchie e così via; ma è ovvio siamo umani, dobbiamo per forza avere delle caratteristiche comuni, altrimenti somiglierebbero a un cane, a un gatto; se fossimo clonati invece saremmo veramente più o meno tutti uguali. Ma se lo sguardi lo lasci scrutare in modo più accurato potrai soffermarti sui dettagli, e sono questi a fare la differenza. La forma del

viso (ovale, tonda, squadrata ecc.), degli occhi (piccoli, grandi, vicini, lontani ecc.), della corporatura (esile, media, robusta) e così via. Delle persone con cui hai più confidenza potrai notare differenze caratteriali e anche modalità di reazione allo stress agli antipodi: per esempio, potresti avere un conoscente ansioso e che si irrita per un nonnulla e un altro che rimane impassibile di fronte a un problema molto serio. Queste sono le differenze psichiche legate prepotentemente al biotipo. Poi, certamente, ognuno di noi ha un suo vissuto, vive in un ambiente specifico, conduce un peculiare stile di vita. Questi fattori hanno un effetto epigenetico sulla fisiologia individuale.

L'epigenetica è quella scienza che studia l'effetto dell'ambiente e degli stimoli sull'espressione delle caratteristiche ereditabili fisiche e psico-fisiche individuali senza modifiche al DNA. Quindi l'effetto epigenetico è l'effetto sulla singola persona – che si estende ovviamente alla collettività quando si parla di fattori ambientali –, delle sue abitudini di vita, dell'ambiente in cui vive, della modalità di reazione allo stress. Questo significa che a parità di stimoli due donne con assetto biotipologico differente possono manifestare caratteristiche fisiche e psichiche differenti.

Per esempio, se nella stessa famiglia ci sono due bambini di cui uno esile iperattivo e curioso e l'altro più robusto sedentario e pigro, a parità di stimoli ambientali e familiari il primo probabilmente svilupperà maggiore creatività, una personalità sportiva e intraprendenza, mentre l'altro sarà più incline alla routine e meno sportivo. Queste differenze a parità di stimoli dipendono dal Biotipo costituzionale prevalente.

La biotipizzazione morfologica nasce insieme alla medicina, in ogni parte del mondo, perché rappresentava l'unico mezzo che

i primi medici, e prima di loro streghe e stregoni, avevano per cercare di comprendere le persone e le loro malattie. Sì esatto, **comprendere prima la persona e poi come essa manifesta la malattia.** Perché non tutti reagiamo alla malattia nello stesso modo e ci sono differenze anche di genere. Ti basti pensare a come tu sopporti un 37,5 °C di temperatura corporea e come questa sia una condizione gravissima per il genere maschile. Tornando alla persona, prima che alla malattia, **la biotipizzazione morfologica del Metodo Missori-Gelli®** fa esattamente questo: **individua le caratteristiche psico-fisiche, ormonali e viscerali di una persona e su queste elabora la strategia mirata per la risoluzione della problematica o delle problematiche di salute. È medicina ultra-personalizzata. È semeiotica medica applicata con metodo.** La semeiotica è quella branca della medicina che individua segni e sintomi delle patologie e che dovrebbe insegnare al personale sanitario a guardare alle persone come uniche. Ovviamente siamo fortunati, perché esistono delle caratteristiche psico-fisiche peculiari comuni a più persone e questo ci consente di individuare delle categorie principali biotipologiche. Con il Metodo ci siamo ispirati alla biotipizzazione ippocratica (Ippocrate, per chi lo avesse dimenticato, quello del famoso "giuramento di Ippocrate" dei medici, è il padre fondatore della medicina occidentale) perché è quella più esaustiva, e l'abbiamo integrata con l'esperienza ultra-ventennale sul campo, grazie anche alle conoscenze endocrinologiche funzionali, nutrizionali funzionali e alle modalità di reazione e gestione dello stress acuto e cronico. Quello che abbiamo messo a punto è un **sistema unico che ti fornirà strumenti utilissimi e gratuiti che potrai utilizzare per tutta la vita per ogni tua necessità e che potrai condividere con le persone che ami.**

E adesso non ti resta che andare alla scoperta del tuo biotipo.

Che biotipo sei?

Il Metodo Missori-Gelli® è basato su quattro biotipi **psico-morfologici puri, misti, prevalenti**, e sui biotipi **ormonali e viscerali**.

Scoprire che biotipo sei sarà elettrizzante, ti farà sentire compresa, ti aiuterà a relazionarti meglio con gli altri, ti darà le direttive per la vita, per la salute, ti aiuterà ad avere più consapevolezza e potrà perfino aiutarti a scegliere meglio amicizie e partner, cosa sicuramente non da poco; e se il partner già ce l'hai e non lo vuoi cambiare, ti aiuterà a capire come migliorare la tua relazione.

Qui ti parlerò dei biotipi al femminile ma li puoi assolutamente considerare validi anche per la versione maschile.

I quattro biotipi psico-morfologici sono:

- **cerebrale**
- **biliosa**
- **sanguigna**
- **linfatica.**

I biotipi ormonali sono:

- **adrenalinica**
- **cortisolica**
- **esaurita**
- **estrogenica**
- **tiroidea.**

I biotipi viscerali sono:

- **epatica**
- **gastro-intestinale**
- **renale.**

I biotipi psico-morfologici sono in gran parte un marchio di fabbrica, derivano da un mix di ereditarietà familiare condita

dall'effetto epigenetico di cui ti ho parlato poco fa. I biotipi ormonali sono relativi a problematiche endocrinologiche sopravvenute nel corso della vita e di cui è necessario occuparsi; i biotipi viscerali riguardano lo stato di salute dei principali organi digestivi ed emuntori che possono presentare varie problematiche. Va da sé che uno non esclude l'altro e quindi si può appartenere a un biotipo, per esempio Biliosa, ma se hai disturbi digestivi e intestinali, di ciclo e tiroidei, sei anche Gastro-intestinale, Estrogenica e Tiroidea. Capisci bene che con questo metodo ognuno è considerato veramente speciale e unico, potrà avere delle similitudini con qualcun altro ma, con il Metodo, porterà la consapevolezza di sé stesso e degli altri totalmente su un altro piano. E sono sicurissima che dopo aver capito come individuare i biotipi **non guarderai più nessuno come prima e cambierai il tuo modo di relazionarti con le persone.**

I biotipi sono puri, misti, prevalenti. Questo non ha affatto a che vedere con questioni razziali o discriminatorie ma deriva dall'osservazione oggettiva di centinaia di migliaia di persone che possono mostrare caratteristiche univoche di un solo biotipo, così come di due o più biotipi, talvolta in equilibrio al 50%, altre con la prevalenza di uno rispetto all'altro.

Ti devo avvertire però: **noi donne siamo bravissime a guardare solo ed esclusivamente tutti i nostri lati negativi, ad amplificarli oltre misura e siamo formidabili nello sminuirci soprattutto nei giorni no, esattamente come siamo anche in grado di gasarci per un nonnulla.** Sicuramente dipenderà dalle connessioni multiple e articolate che abbiamo nel cervello, ma dobbiamo imparare a farle funzionare in modo sincrono, efficiente e ordinato se è quello di cui abbiamo bisogno. Ti dico questo perché, per esempio, il biotipo Cerebrale è talmente

critica verso il suo aspetto da vedersi come una Linfatica, o una Biliosa come una Sanguigna, e una Sanguigna che è molto sicura di sé, come una Cerebrale.

Ti invito quindi a leggere più volte le caratteristiche dei biotipi e a compilare più volte le tabelle, magari facendoti supportare da qualcuno con cui hai confidenza, che ti conosce bene e che può permettersi di "giudicarti" durante la compilazione delle tabelle senza scatenare la tua permalosità, perché, si sa, noi donne siamo un po' permalose.

Quando avrai letto le caratteristiche di tutti i biotipi, torna indietro, rileggi e compila le tabelle.

Non ti preoccupare se ti ritroverai a segnare le caratteristiche di biotipi differenti perché è normale ci siano similitudini tra i biotipi, quello che conta è la prevalenza sia fisica sia psichica.

Pronta? Ecco a te i biotipi!

Cerebrale

La **Cerebrale** ha viso triangolare con la punta rivolta verso il basso e le tempie ampie, pelle tendenzialmente secca e disidratata, muscolatura sempre contratta e spesso visibile e ossatura sottile.

Presenta un temperamento iperattivo, ipersensibilità psichica, acutezza e nervosismo, sindrome della prima della classe, soffre spesso di cefalea tensiva, torcicollo, "colite nervosa", gastrite da stress.

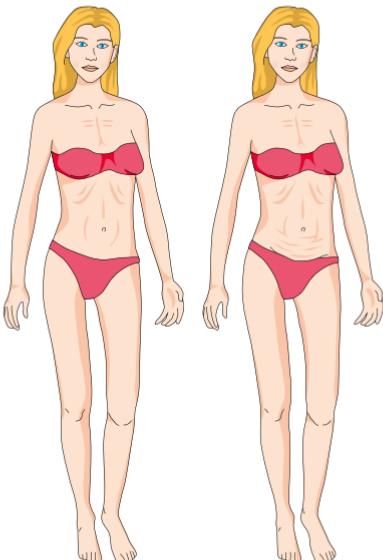
È tendenzialmente logorroica e ha quasi sempre ragione lei, tende ad avere ansia e agitazione, tachicardia, mani fredde e sudate, anche in condizioni di normalità perché è *simpaticotonica*, ossia una persona con un'iperattivazione del sistema nervoso simpatico, con continue scariche dell'ormone adre-

nalina che fa contrarre la muscolatura e aumentare la frequenza respiratoria e cardiaca con vasocostrizione periferica, come se dovesse fuggire o combattere di continuo (reazione di attacco-fuga sempre attiva).

L'adrenalina appartiene alla categoria dei *fat burning hormones* (gli ormoni che fanno bruciare il grasso), infatti la Cerebrale è molto magra e con pochi muscoli perché è ipermetabolica e ipercatabolica, ovvero consuma i suoi muscoli, infatti è sempre affamata.

Se è particolarmente stressata (cosa frequente a causa del temperamento emotivo) e/o vittima di continui cali di energia anche a causa dell'iperattività fisica e mentale, la Cerebrale tende a mettere le maniglie di grasso sui fianchi a causa dell'aumento di cortisolo (*fat storing hormones*, ormone dello stress che fa accumulare grasso e rallenta anche la funzione tiroidea), secondario all'attivazione incessante della reazione di allarme attacco-fuga.

Proprio questo aumento di grasso, su un corpo estremamente asciutto, mette in crisi la Cerebrale che vuole sempre eccellere. Sottoposta a stress acuto, invece, a causa della prevalenza della secrezione di adrenalina, tende a dimagrire ancora di più, nonostante mangi molto.



La Cerebrale può avere un carattere introverso o, al contrario, molto estroverso, a seconda del livello della sua evoluzione psichica e al livello di energia vitale.

Se è introverso, tende a vivere nel suo mondo creativo che non condivide con gli altri, tende a rimanere in disparte ed è vittima della timidezza perché si sente inadeguata. L'iperattività è interiore mentre l'aspetto esterno è analogo a quello della Cerebrale iperattiva senza ipermotricità. Quando è in forma e con un buon equilibrio è una creativa concludente, sempre presente a sé stessa; quando è stressata (si stressa con estrema facilità, purtroppo) tira fuori il lato peggiore di sé, diventando nevrotica, isterica, ansiosa, logorroica, inconcludente e ipocondriaca. Ed ecco che per la Cerebrale una tachicardia da stress prende il significato di un infarto imminente e un taglietto accidentale è causa di emorragia gravissima (interpretazione soggettiva alterata alla base dello stesso meccanismo mentale che la fa ritenere una linfatica, ma quando arriverai alla descrizione della linfatica capirai quanto non sia possibile lo sia). La Cerebrale può essere preoccupata che gli stia per succedere qualcosa di grave e irreparabile e teme di essere inguaribile.

Tende a mangiare continuamente, soprattutto carboidrati, e solo al pensiero di non avere cibo a sufficienza (tendenza alla dipendenza da carboidrati o *Carb-Craving*), va in crisi con possibili manifestazioni di agitazione, ansia ecc., ma può anche essere una persona che mangia molto poco e spesso.

Caratteristiche fisiche, funzionali e psichiche del bio-tipo Cerebrale.

CEREBRALE CARATTERISTICHE FISICHE E FUNZIONALI

- Viso triangolare
- Labbra tendenzialmente sottili
- Occhi vivaci
- Collo magro
- Ossatura esile
- Muscolatura asciutta e visibile
- Rigidità muscolare e articolare
- Mani, piedi, caviglie magre e sottili
- Glutei piccoli e sodi o glutei piatti con pliche cutanee tra gluteo e gamba
- Rughe sottili e verticali con aspetto di persona sempre arrabbiata o contrariata
- Mani fredde e/o sudate
- Cali glicemici e di forza
- Fame compulsiva per i carboidrati
- Cefalea
- Contratture e dolori muscolari diffusi e localizzati
- Tendenza alla tachicardia
- Tendenza all'insonnia
- Reflusso e/o spasmo esofageo
- Gastrite da stress
- Colite/meteorismo
- Pancia a punta sotto l'ombelico se stressato
- Diarrea/stipsi
- Adipe sotto l'ombelico e i fianchi (da stress)
- Cellulite lieve

TOTALE

CEREBRALE
CARATTERISTICHE PSICHICHE

- Iperattiva
 - Creativa
 - Idealista/utopica
 - Puntigliosa
 - Sensibile
 - Estroversa/introversa
 - Logorroica
 - Egocentrica
 - Nervosa/isterica
 - Timbro della voce acuto (estroversa)
 - Voce sussurrata (introversa)
 - Insicurezza
 - Ansia/attacchi di panico
 - Inconcludenza
 - Turbinio di pensieri difficili da interrompere
 - Prostrazione e scoraggiamento in caso di fallimento
 - Ipocondria
 - Pessimismo
- TOTALE**

La Cerebrale vive in modo peculiare e tipico sia il periodo fertile sia la menopausa. Vediamo insieme se da Cerebrale, se effettivamente lo sei, ti riconosci nella manifestazione dei sintomi fisici e nella percezione psichica che ti riporto nella tabella sottostante.

Cerebrale - Sintomi e percezione psichica

Periodo fertile

- Aumento del nervosismo e dell'ansia
- Cefalea tensiva
- Irritabilità
- Intolleranza alle persone
- Difficoltà ad addormentarsi/insonnia
- Dolori muscolari
- Crampi addominali esacerbati dal nervosismo
- Fame incontrollabile

Pre-menopausa/menopausa

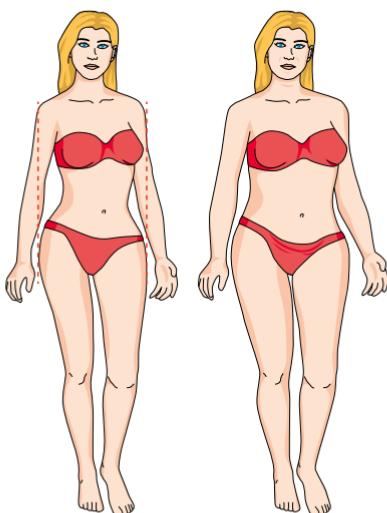
- Insonnia frequente
- Risvegli notturni multipli con irrequietezza
- Vampate sempre accentuate dall'ansia e dal nervosismo
- Secchezza cutanea accentuata
- Tensione pelvica e vaginale
- Secchezza vaginale importante e scarsamente responsiva
a terapia locale
- Osteopenia-osteoporosi che peggiorano velocemente
- Sarcopenia marcata (riduzione importante della massa
muscolare)
- Peggioramento della logorrea

Se pensi dunque di essere una Cerebrale, puoi seguire i piani specifici per la tua fase della vita e iniziare a recuperare salute, benessere e serenità.

Biliosa

La **Biliosa** ha il viso ovale, con gli zigomi più pronunciati rispetto alle tempie e alle mandibole, un collo magro, muscolatura e ossatura medie, anche se non si allena, pelle tonica, idratata ed elastica. Ha tendenzialmente i pregi della Cerebrale, come l'acutezza mentale, senza però essere iperattiva in modo inconcludente, nonché la forza fisica e la resistenza simili a quelle della Sanguigna (vedi pag. 68). Può tendere all'insonnia se è particolarmente stressata, all'aumento di peso generalizzato e accorgersi di aver preso chili di troppo quando sono già molti, perché li distribuisce ovunque; può avere una cellulite soda, può tendere all'aumento della glicemia quando ingrassa, nonché all'aumento della pressione arteriosa, se è molto provata psichicamente. È un'empatica, incline a comprendere le problematiche altrui, è un buon leader, generalmente non è egocentrica e accentratrice e sta bene anche da sola. Se si arrabbia seriamente ha il tipico

"travaso di bile" tirando fuori rancori di anni addietro e per la rabbia è capace di troncare rapporti personali e familiari anche se di lunga data. Tende a rimuginare e a essere rancorosa. È tendenzialmente molto generosa, ma quando il vaso della pazienza è colmo e capisce di essere stata anche sfruttata, tronca, come detto, legami anche importanti.



Consulta la tabella sottostante per capire se sei una Biliosa.

Caratteristiche fisiche, funzionali e psichiche del biotipo Bilioso.

BILIOSA CARATTERISTICHE FISICHE E FUNZIONALI	
<input type="checkbox"/> Viso ovale	
<input type="checkbox"/> Labbra ben idratate	
<input type="checkbox"/> Occhi attenti	
<input type="checkbox"/> Collo magro	
<input type="checkbox"/> Ossatura media	
<input type="checkbox"/> Muscolatura presente senza eccessi e proporzionata	
<input type="checkbox"/> Glutei sodi (a cuore, a cuore rovesciato, a mandolino, raramente piatti)	
<input type="checkbox"/> Mani e piedi magri, ma con sottocutaneo ben rappresentato	
<input type="checkbox"/> Torace ampio, ma proporzionato alle gambe	
<input type="checkbox"/> Gambe toniche e affusolate	
<input type="checkbox"/> Resistenza alla fatica fisica	
<input type="checkbox"/> Rughe di lieve-media profondità	
<input type="checkbox"/> Tendenza alle mani fredde e sudate se sotto stress	
<input type="checkbox"/> Accumulo di adiposità generalizzato di tipo medio-duro	
<input type="checkbox"/> Tendenza all'iperglicemia e aumento dei lipidi	
<input type="checkbox"/> Reflusso gastroesofageo	
<input type="checkbox"/> Spasmo esofageo se molto stressato	
<input type="checkbox"/> Gastrite soprattutto in caso di forti emozioni	
<input type="checkbox"/> Colite	
<input type="checkbox"/> Gonfiore addominale	
<input type="checkbox"/> Diarrea/stipsi	
<input type="checkbox"/> Difficoltà digestive	
<input type="checkbox"/> Cellulite compatta, ma non dura	
<input type="checkbox"/> Pelle elastica e ben idratata	
TOTALE	

BILIOSA
CARATTERISTICHE PSICHICHE

- Brillante
- Acuta
- Empatica
- Buona osservatrice
- Buona ascoltatrice
- Sensibile
- Equilibrata
- Buona leader
- Tendenza al nervosismo se stressata
- Insonnia e risvegli notturni se stressata
- Pensieri parassiti ricorrenti se stressata
- Scoraggiamento se stressata
- Demotivazione se stressata
- Riduzione della capacità di leader se stressata
- Riduzione della resistenza psicofisica se stressata
- Ottimista
- Costruttiva
- Possibilista

TOTALE

Anche la Biliosa, quindi, ha delle caratteristiche peculiari. Ti ci sei riconosciuta, anche solo in parte? Sì? Allora sei a buon punto. No? Non demordere, troveremo insieme il tuo biotipo prevalente.

Ti elenco invece qui sotto quali sono tendenzialmente i sintomi della Biliosa relativi alle fasi ormonali femminili.

Biliosa - Sintomi e percezione psichica

Periodo fertile

Umore fluttuante (alto, basso)
Facilità al pianto
Cefalea tensiva
Irritabilità
Intolleranza alle persone
Difficoltà ad addormentarsi/insonnia
Crampi addominali con pancia a punta
Stipsi, meteorismo
Fame nervosa
Ritenzione generalizzata
Gonfiore addominale
Aumento di peso costante e progressivo

Pre-menopausa/menopausa

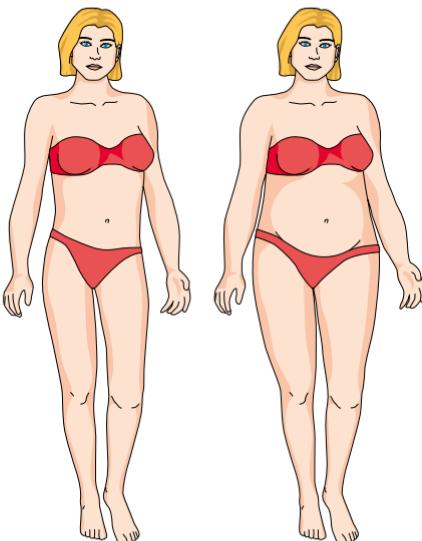
Insomma frequente
Risvegli notturni multipli
Vampate più notturne che diurne
Secchezza cutanea lieve ma aumento delle rughe
Secchezza vaginale lieve-moderata
Osteopenia-osteoporosi che peggiorano lentamente o assenti
Sarcopenia lieve o assente
Aumento dell'adipe generalizzato con difficoltà al dimagrimento
Tendenza all'aumento della glicemia e della pressione arteriosa
Tendenza alla dislipidemia

Se pensi dunque di essere una Biliosa, puoi seguire i piani specifici per la tua fase della vita e iniziare a recuperare salute, benessere e serenità.

Sanguigna

La donna **Sanguigna** ha il viso quadrato o a parallelepipedo, con la mandibola alla stessa altezza dello zigomo e delle tempie. Tende ad avere un torace bombato o comunque molto rappresentato, muscolatura e ossatura robuste anche se non si allena e tende in generale ad avere *due temperamenti*:

- ① quello della **persona molto buona**, mite e accondiscendente che sopporta bene gli *stressors*, ma alla lunga può tendere all'umore depresso, allo scoraggiamento, alle abbuffate consolatorie, all'aumento di peso generalizzato, ma soprattutto sull'addome, con un grasso semi-duro che conferisce un aspetto "a mela", ma che può anche scendere "a grembiule"
- ② quello della **persona "collerica"**, che tende a voler essere autoritaria con un temperamento dominante-aggressivo, scattoso, che può accelerare un'ipertensione arteriosa



importante, malattie cardiovascolari con insorgenza improvvisa, come l'infarto e l'ictus, oltre al diabete scompen-sato (sempre in sinergia con i fattori di rischio). Accumula grasso duro soprattutto viscerale e manifesta un addome globoso e sodo che talvolta toglie il respiro, favorendo l'affanno e il rossore del volto.

La Sanguigna in forma però può presentarsi prevalentemente in due modi: **Sanguigna magra** e **Sanguigna muscolosa**.

La Sanguigna **magra** ha una muscolatura rappresentata, ma asciutta con scarsa ritenzione idrica, viso asciutto e squadрато, ingrassa difficilmente, tende ad avere una forte personalità, è tendenzialmente presuntuosa o permalosa (dipende ovviamente anche dai percorsi individuali) e per alcune caratteristiche attitudinali sembra essere simile alla Cerebrale, manifestando nervosismo, ansia, sindrome della prima della classe.

La Sanguigna **muscolosa** è più corpulenta e rubiconda, con muscolatura grossa e consistente, tende a ingrassare facilmente e accumula molto adipone addominale, è incline agli scoppi d'ira, di collera, oppure al contrario è accomodante-remissiva. Quando si arrabbia può fare scenate ma recupera velocemente il buon umore, come se non fosse successo nulla.

La Sanguigna, inoltre, soprattutto se corpulenta, è una "buona forchetta", motivo per cui i regimi dietetici privativi la innervosiscono terribilmente. Anche se li testa spesso perché vuole tutto e subito, resiste poco nel seguire regole nutrizionali sane a meno che non sia fortemente motivata e consapevole.

Nelle tabelle seguenti segna con una matita le caratteristiche in cui ti riconosci (positive e negative), anche se non pensi di essere una Sanguigna, e scrivi il numero di caselle barrate.

Caratteristiche fisiche, funzionali e psichiche del bio-tipo Sanguigno.

SANGUIGNA CARATTERISTICHE FISICHE E FUNZIONALI

- Viso quadrato o a parallelepipedo
- Labbra sottili (Sanguigna magra) o carnose
- Occhi grandi (occhi a bovino) o a fessura (antipodi)
- Collo taurino (grosso e corto)
- Torace a "botte"
- Ossatura grande
- Muscolatura molto rappresentata
- Glutei sodi sporgenti nella "muscolare" o piatti se "a mela"
- Poca flessibilità tendineo-muscolare
- Bozze frontali o fronte bassa o molto alta
- Mani e piedi grandi e tendenzialmente tozzi
- Grande resistenza allo stress fisico
- Tendenza all'addome globoso e duro
- Tendenza all'iperglycemia e al diabete
- Busto a tronco senza punto vita
- Grande mangiatrice, predilige carboidrati e proteine
- Dolore ai trapezi
- Tendenza all'apnea notturna
- Reflusso esofageo
- Gastrite/ernia iatale
- Colite/meteorismo
- Diarrea/stipsi
- Cellulite dura anche con noduli
- Aumento della pressione arteriosa, anche in seguito ad arrabbiate e stress

TOTALE

SANGUIGNA

CARATTERISTICHE PSICHICHE

- Impetuosa
- Focosa
- Energica
- Grande resistenza allo stress psichico
- Impassibile
- Apparentemente insensibile
- Nervosa se contraddetta
- Voce profonda
- Irascibile
- Scoppi d'ira e collera
- Tendenza al litigio
- Prostrazione se demotivata
- Discretamente accondiscendente
- Permalosa
- Egoista o al contrario eccessivamente generosa
- Presuntuosa
- Poco autocritica
- Depressa se demotivata

TOTALE

Dunque, che te ne pare? Ti senti Sanguigna? Conosci qualcuno che lo è? Se ti sei riconosciuta in questo biotipo, sappi che è già pronto il piano biotipizzato per te per farti tirare fuori il meglio e mitigare i lati che non ti piacciono.

Ti elenco invece qui sotto quali sono tendenzialmente i sintomi della Sanguigna relativi alle fasi ormonali femminili.

Sanguigna - Sintomi e percezione psichica

Periodo fertile

Umore fluttuante molto marcato (alto, basso)
Facilità alle lamentele e alle critiche
Cefalea tensiva
Nervosismo con scoppi d'ira
Difficoltà ad addormentarsi/insonnia
Crampi addominali con pancia tonda
Stipsi, meteorismo
Fame nervosa per dolci e salati
Possibile fame notturna
Ritenzione mani e piedi
Gonfiore addominale
Aumento di peso anche veloce

Pre-menopausa/menopausa

Insonnia frequente
Risvegli notturni multipli
Sudorazione profusa
Frequente rossore del volto
Vampate notturne e diurne
Secchezza vaginale lieve-moderata
Osteopenia-osteoporosi che insorgono lentamente o assenti
Sarcopenia lieve o assente, talvolta aumento della quota muscolare
Aumento dell'adipe del tronco e dell'addome con difficoltà al dimagrimento
Tendenza all'aumento della glicemia e della pressione arteriosa
Tendenza alla dislipidemia

Se pensi dunque di essere una Sanguigna, puoi seguire i piani specifici per la tua fase della vita e iniziare a recuperare salute, benessere e serenità, e sì, lo so, lo vuoi fare in fretta e subito perché la pazienza non è il tuo forte.

Linfatica

Già lo so che ti senti **Linfatica**, anche se non lo sei! Noi donne siamo bravissime a criticarci negativamente in modo non oggettivo. Quindi prima di saltare a conclusioni affrettate, leggi con calma quello che ho scritto.

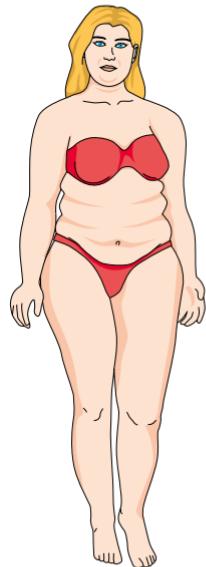
La Linfatica, prima di accumulare decine e decine o centinaia di chili, può appartenere al biotipo Bilioso o Sanguigno, ma l'ambiente, la mente e il cibo li hanno talmente influenzati da diventare **Linfatici funzionali** con caratteristiche nascoste di altri biotipi.

La Linfatica **costituzionale** ha un viso a trapezio, la mandibola pronunciata più delle tempie e degli zigomi, collo abbondante e generalmente ricoperto di grasso, adipe generalizzato molliccio a causa della ritenzione idrica, braccia, avambracci, gambe, caviglie e piedi appesantiti con cellulite molle, edema, varici, teleangectasie (capillari evidenti), sino alle ulcere cutanee ecc.

Flemmatica e pigra, la Linfatica è poco incline al cambiamento; l'attività fisica lieve l'affatica e prostra, è insofferente anche se deve camminare per pochi metri. Se può scegliere, predilige il lavoro routinario sedentario, con pochi stimoli, responsabilità e novità.

Ama ogni genere di cibo: dolce, salato, grasso, fritto, alla brace, confezionato. Tende a trascurare la salute e a occuparsene solo di fronte a problemi eclatanti, soprattutto se obbligata.

Quando la Linfatica prende atto dei suoi problemi, vorrebbe risolverli im-



mediatamente e si ritrova in preda al pianto e al vittimismo se non ci riesce subito, per poi ricadere molto velocemente nelle vecchie abitudini.

Nella mia pratica clinica, ho visitato Linfatici costituzionali gravemente obesi (tra i 250 e i 300 kg) in misura minore rispetto alle altre categorie, perché tendono a non farsi curare, se non quando versano in gravi condizioni. Vedo e seguo ogni giorno, invece, persone di ambo i sessi che hanno **componenti linfatiche localizzate**, per esempio all'addome e agli arti inferiori, e che rientrano quindi nella categoria dei biotipi misti (per esempio, la conformazione "a pera"). Questi soggetti necessitano di un approccio individuale che tenga conto delle varie componenti psico-biotipologiche.

In una delle trasmissioni televisive dove sono stata ospite, era presente un personaggio politico gravemente obeso ed estremamente Linfatico. Quando mi è stato chiesto di parlare di corretta alimentazione e obesità, lui ha detto candidamente che non voleva rinunciare alla sua pancia perché era un comodo appoggio per il tablet.

La Linfatica costituzionale o funzionale è così, trova il lato positivo per ogni chilo in più di adiposità, piuttosto che ammettere di dover correre ai ripari. Invece, **chi ha componenti Linfatiche localizzate si dispera, perché le componenti prevalenti, che generalmente sono Cerebrali o Biliose o Sanguigne, non ammettono una percentuale di adiposità così importante, perché è in netto contrasto con la restante fisicità e con la mentalità.**

Ecco, dunque, che possiamo individuare **tre tipologie di Linfatici:**

- **Linfatici costituzionali**
- **Linfatici funzionali**
- **Linfatici funzionali localizzati.**

Per i Linfatici costituzionali sarà necessario un approccio specifico, così come per i Linfatici funzionali, per far emergere il vero biotipo prevalente sotto la corazza di adipe.

Per i Linfatici funzionali localizzati bisognerà adottare un approccio flessibile che tenga in considerazione il biotipo prevalente e che tratti la parte linfatica in modo localizzato da un punto di vista nutrizionale, integrativo e di allenamento.

Potresti quindi riconoserti solo in alcune componenti del Linfatico e imparerai a trattarle seguendo le indicazioni fornite dal Metodo Missori-Gelli®.

Nelle tabelle seguenti segna con una matita le caratteristiche in cui ti riconosci (positive e negative), anche se non pensi di essere una Linfatica, e scrivi il numero di caselle barrate.

Caratteristiche fisiche, funzionali e psichiche del bio-tipo Linfatico.

LINFATICA CARATTERISTICHE FISICHE E FUNZIONALI	
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Viso a trapezio<input type="checkbox"/> Tendenza all'edema delle palpebre e borse sotto gli occhi<input type="checkbox"/> Collo grosso e grasso<input type="checkbox"/> Ossatura e muscolatura media nascosta dall'adipe e dalla ritenzione<input type="checkbox"/> Scarsa mobilità articolare e muscolare<input type="checkbox"/> Mani, caviglie, piedi gonfi<input type="checkbox"/> Glutei flaccidi<input type="checkbox"/> Adipe generalizzato e molle, anche in assenza di sovrappeso<input type="checkbox"/> Se in sovrappeso viso a trapezio con mandibola e mento che si confondono nel collo a causa dell'adipe<input type="checkbox"/> Cellulite molle e nodulosa<input type="checkbox"/> Cute flaccida<input type="checkbox"/> Abbondante ritenzione idrica<input type="checkbox"/> Addome a grembiule che può arrivare a metà delle cosce<input type="checkbox"/> Gonfiore generalizzato<input type="checkbox"/> Meteorismo<input type="checkbox"/> Ernia iatale con reflusso<input type="checkbox"/> Stipsi<input type="checkbox"/> Varici<input type="checkbox"/> Infezioni fungine (ricorrenti nelle pieghe cutanee)<input type="checkbox"/> Ulcere venose<input type="checkbox"/> Tendenza all'iperglicemia e al diabete<input type="checkbox"/> Fame incontrollata<input type="checkbox"/> Braccia molli a tendina<input type="checkbox"/> Adipe su avambracci, mani e piedi <p>TOTALE</p>	

LINFATICA
CARATTERISTICHE PSICHICHE

- Lenta
- Pigra
- Flemmatica
- Svogliata
- Voce flebile o acuta se stizzita
- Poco incline a occuparsi della sua salute
- Lo stress non sembra apparentemente colpirla
- Non vuole essere disturbata dalle novità
- Routinaria
- Dormigliona
- Paciosa
- Sonnolenza eccessiva
- Scarsa propensione al cambiamento, anche di fronte malattie eclatanti
- Tendenza alla depressione
- Tendenza al vittimismo
- Tendenza alla rassegnazione con ottimismo
- Dipendenza da cibi dolci
- Dipendenza da cibi salati

TOTALE

Sicuramente ti sarai riconosciuta in molte caratteristiche della Linfatica ma, come ti ho spiegato, non è detto che tu lo sia completamente. Se ritieni invece di esserlo quasi nella totalità, ti consiglio di farti aiutare da qualcuno con cui hai confidenza a ricompilare tutte le tabelle per esserne certa.

Per quanto riguarda invece i sintomi legati alle fasi ormonali della vita, questi si possono manifestare più localmente o in modo più generalizzato in funzione delle eventuali componenti linfatiche funzionali, e funzionali localizzate, associate al biotipo sottostante. Se invece sei una Linfatica costituzio-

nale di fatto i sintomi non alterano più di tanto la tua normalità, che andrebbe sicuramente rivista.

Linfatica - Sintomi e percezione psichica

Periodo fertile

- Umore fluttuante
- Rassegnazione
- Vittimismo
- Crampi addominali
- Stipsi, meteorismo
- Fame nervosa per dolci e salati accentuata rispetto al normale
- Fame notturna
- Ritenzione localizzata o generalizzata
- Gonfiore addominale
- Aumento di peso veloce

Pre-menopausa/menopausa

- Insonnia
- Risvegli notturni
- Sudorazione profusa anche per movimenti blandi
- Gambe con cute lucida e marezata
- Vampate
- Secchezza vaginale lieve
- Osteopenia-osteoporosi che insorgono lentamente o assenti
- Sarcopenia lieve o assente, talvolta aumento della quota muscolare
- Aumento dell'adipe generalizzato o localizzato con difficoltà al dimagrimento
- Ritenzione idrica evidente generalizzata o localizzata
- Tendenza all'aumento della glicemia e della pressione arteriosa
- Tendenza alla dislipidemia

Dunque, se pensi di essere una Linfatica funzionale o una Linfatica localizzata segui le strategie del tuo biotipo prevalente da intervallare a brevi periodi di 3-7 giorni al mese di strategie

per la Linfatica. Se invece ritieni di essere una Linfatica costituzionale segui le strategie per la Linfatica per tutto il tempo necessario a farti sentire come desideri.

Tira le somme: che biotipo sei?

Bene! Adesso che hai individuato le caratteristiche in cui ti riconosci e riportato i totali in ogni elenco, sono quasi certa che ti starai chiedendo: **“Ma io, quale biotipo sono?”**.

Questa è la domanda che mi viene posta ogni giorno dai miei nuovi pazienti, perché nella sala d'attesa del mio studio possono visionare un grande poster in cui sono rappresentati i quattro biotipi base e ne sono incuriositi. La maggior parte delle donne ha componenti biotipologiche miste, sia psichiche sia fisiche, e individuare le giuste combinazioni necessita di una comprensione intima di sé stessi. Un occhio attento e allenato può facilitare questa impresa. Quindi, se hai dubbi in merito al tuo biotipo, contattami sul mio sito www.serenamissoiri.it e richiedi un supporto per l'individuazione del biotipo. Adesso compila la tabella riassuntiva con i punteggi ottenuti, seguendo l'esempio della mia valutazione personale:

Esempio di valutazione dello Psico-Biotipo morfologico.

BIOTIPO	Cerebrale	Bilioso	Sanguigno	Linfatico
Caratteristiche fisiche e funzionali	3	10	1	0
Caratteristiche psichiche	4	7	0	0
TOTALE	7	17	1	0

Dai punteggi ottenuti oggi (ricorda che possono cambiare nel tempo in base allo stile di vita e agli eventi stressanti) la mia valutazione è la seguente:

- **Biotipo prevalente:** Biliosa
- **Biotipo associato:** Cerebrale
- **Biotipo minimo:** Sanguigna
- **Biotipo ininfluente:** Linfatica.

Quindi, posso affermare di essere una Biliosa con componenti di biotipo Cerebrale e una minima parte Sanguigna. La componente Linfatica è attualmente ininfluente sulla mia fisiologia.

Ricorda che si può fare un'ulteriore precisazione. **Una persona può avere caratteristiche fisiche di un biotipo e caratteristiche psichiche di un altro.** Per esempio, essere una Biliosa da un punto di vista fisico e una Cerebrale da un punto di vista psichico. Che cosa comporta questo? Semplice, **che la mente governa il corpo.**

Se hai una forte componente psichica devi saperla gestire correttamente perché questa avrà influenze sostanziali sul tuo comportamento e sul tuo corpo.

Se siamo stressati, l'ipotalamo, che è una centralina di comando che abbiamo nel cervello, attiva la reazione dello stress, se siamo rilassati quella del rilassamento. Questo influenza sul nostro funzionamento ormonale, sul nostro intestino, sul sistema immunitario e su tutti gli organi e gli apparati.

Hai capito ora perché è così importante seguire un metodo biotipizzato?

**Il Metodo Missori-Gelli® ti offre proprio questo:
la gestione delle tue problematiche di salute
in modo ultra-personalizzato!**

Compila la tabella sottostante per capire la tua biotipologia.

BIOTIPO	Cerebrale	Bilioso	Sanguigno	Linfatico
Caratteristiche fisiche e funzionali				
Caratteristiche psichiche				
TOTALE				

- **Biotipo prevalente:**
- **Biotipo associato:**
- **Biotipo minimo:**
- **Biotipo ininfluente:**

Importante!

Nel caso tu abbia ottenuto punteggi pari o molto simili, dai la prevalenza al biotipo in cui ti riconosci maggiormente. Non ti preoccupare se non riesci a individuare il tuo biotipo, corri sul mio sito www.serenamissori.it e guarda il video **Guida pratica: trova il tuo Biotipo!** Se dovessi avere ulteriori difficoltà, perché so che è difficile guardarsi e giudicarsi in modo razionale e oggettivo, puoi richiedere una consulenza.

Biotipi misti e prevalenti

Come avrai potuto notare, hai barrato tante caratteristiche per biotipi differenti. Questo cosa vuol dire? Che sei tutti i biotipi? Sì e no. La maggior parte delle donne è la risultanza di un bel mix di caratteristiche, ognuno è il suo personale mosaico. È proprio questo il bello! Nessuna è come te. Ma non

preoccuparti perché con il Metodo Missori-Gelli® Biotipizzato troverai le strategie giuste per rendere il tuo mosaico ordinato, in salute e super splendente.

Essere un biotipo misto vuol dire avere delle caratteristiche fisiche e psichiche di più biotipi. Le combinazioni sono praticamente infinite. Ricorda però sempre: è il cervello che comanda, quindi il biotipo psichico. Mi spiego meglio. Se sei un biotipo sdoppiato, Cerebrale nella parte alta del corpo, dalla testa al punto vita, e Biliosa o Sanguigna o Linfatica dal punto vita ai piedi, dovrai dare la prevalenza alla testa rispetto alle gambe nella scelta del tuo piano, per almeno la metà del tempo che seguirai il reset ormonale. Questo perché una Cerebrale non può sostenere a lungo la distribuzione dei nutrienti che è idonea per gli altri biotipi quindi se sei "a pera" ricordati di rispettare la parte più minuta di te stessa, non la maltrattare per veder migliorare troppo in fretta la parte inferiore perché rischieresti di modificare la tua composizione corporea in bruttezza, perdendo muscoli e seno e non vedendo modifiche sulle cosce. Dovrai invece occuparti della parte inferiore anche in modo localizzato con allenamento antigravitazionale e massaggi specifici (trovi info in merito più avanti nel libro e sul mio sito). Se sei un biotipo misto al 50%, per esempio Cerebrale e Biliosa, oppure Cerebrale e Sanguigna, o Biliosa e Sanguigna, e se non sei particolarmente stressata, puoi alternare ogni due settimane le strategie nutrizionali per i due biotipi; se invece sei particolarmente sotto stress segui le strategie per il biotipo che in quel momento, anche da un punto di vista mentale, è prevalente rispetto all'altro. Lo puoi valutare anche in base alla tua reazione allo stress. Se sei un biotipo con più di due componenti, per esempio Biliosa di struttura corporea ma con cosce da Sanguigna e Linfatica funzionale sui fianchi, segui lo schema del biotipo prevalente, interrotto per una

settimana al mese da quello del biotipo associato che in quel momento è più influente (se hai molta ritenzione lo schema della Linfatica, se invece prevale la muscolatura delle cosce quello della Sanguigna).

Ricorda sempre di dare la precedenza alle componenti più rappresentate ma di non trascurare le restanti utilizzando strategie specifiche e mirate.

Le combinazioni dei biotipi misti possono essere veramente infinite. Nel corso della mia storia lavorativa ho visto veramente di tutto in tal senso e non mi sorprendo più, semplicemente ho imparato ad apprezzare la complessa bellezza di ognuno e ad aiutare le donne a guardarsi allo specchio alla scoperta dello splendido mosaico che sono. Molte persone, soprattutto donne, mi dicono che quando si guardano allo specchio non si riconoscono. Questo succede perché alcuni pezzi del mosaico hanno subito influenze negative. Quando è presente un'alterazione ormonale o di organi e apparati, questa si riflette nel mosaico generando confusione e disordine, facendoci pensare che sia impossibile tornare a vederci come prima, se non meglio. Con la biotipizzazione morfologica e con l'individuazione dei biotipi ormonali e viscerali, il quadro completo diventa chiaro e limpido e si ha la possibilità, nei limiti del possibile, di rimettere i tasselli a posto o trovare loro una collocazione nuova, più idonea. Non preoccuparti, ti ho reso il lavoro veramente facile. A pagina 196 troverai le combinazioni biotipologiche prevalenti e le istruzioni su come comportarti con le specifiche diete.

Gli psico-biotipi ormonali e viscerali

L'ambiente, lo stress, gli inquinanti, i condizionamenti e il cibo possono avere un impatto enorme sul tuo biotipo o i biotipi associati. L'impatto è prevalentemente a carico degli organi e del sistema endocrino. Ecco perché grazie ad anni e anni di

esperienza sul campo, dopo aver visitato migliaia e migliaia di persone, ho potuto raccogliere informazioni più precise sul modo in cui tutti questi fattori possono modificare e alterare il biotipo costituzionale.

A seconda del tipo di ormone in eccesso o in difetto, o della disfunzione viscerale, si possono assumere alcune caratteristiche fisiche e metaboliche peculiari. Così, per esempio, chi ha un difetto di ormoni tiroidei, in base al suo biotipo iniziale potrà assumere caratteristiche tipiche, così come chi ha un eccesso di insulina, un eccesso di adrenalina e/o di cortisolo o un mal funzionamento dell'intestino (che è un grande produttore di ormoni e non solo). Può succedere frequentemente che siano presenti più squilibri ormonali e viscerali contemporaneamente: in questi casi il bandolo della matassa si complica, ma non temere, me ne occuperò io per te fornendoti schemi da seguire. Non occuparsi efficacemente dello stress, del cibo, dell'inquinamento, del nostro sistema emuntorio (fegato-reni) e digerente può far alterare e modificare un biotipo costituzionale. Ricorda che anche gli organi dell'apparato digerente producono ormoni e un loro sbilanciamento può essere fonte di tanti disturbi.

Sulla base di queste osservazioni oggettive, Il Metodo Missori-Gelli® integra i quattro biotipi costituzionali con quelli che definiamo *psico-biotipi ormonali-viscerali*.

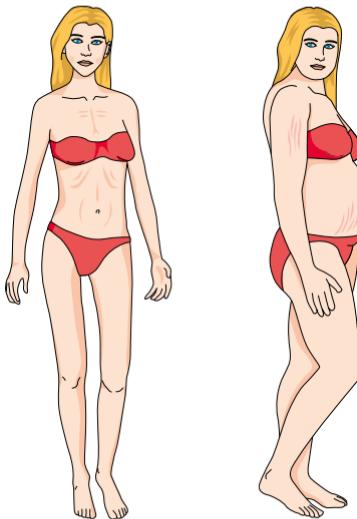
Ne abbiamo individuati quattro che contemplano ulteriori distinzioni a seconda dell'origine principale del problema:

- ① **Biotipo Surrenalico** (Adrenalinica, Cortisolica, Esaurita).
- ② **Biotipo Tiroideo** (ipo, iper).
- ③ **Biotipo Estrogenico** (iper, ipo).
- ④ **Biotipo Viscerale** (Epatica, Renale, Gastro-intestinale).

Biotipo Surrenalico (Adrenalinica, Cortisolica, Esaurita)

Siamo dotati di due ghiandole surrenali che poggiano sui nostri reni e che producono l'ormone cortisolo, l'aldosterone e gli androgeni (zona corticale), l'adrenalina, la noradrenalina e in minima parte la dopamina (zona midollare).

Una delle più importanti funzioni di queste ghiandole è quella di intervenire in caso di stress prevalentemente acuto, consentirci di reagire prontamente, per poi tornare alla normalità, in risposta alla reazione di allarme o attacco-fuga che si scatena nell'ipotalamo (il primo in comando) in seguito a stimoli cognitivi e non cognitivi. Le ghiandole surrenali non fanno una distinzione tra stress fisico e psichico e producono in entrambi i casi gli stessi ormoni. Ricorda cosa abbiamo detto in merito allo stress e agli ormoni tiroidei. Lo stress non gestito non fa affatto bene alla tua tiroide. Ogni tipo di stress influenza e



Biotipo Adrenalinico (a sinistra) e Cortisolico (a destra).

stimola le ghiandole surrenali, per esempio un trauma, un'infezione, un lutto, un divorzio, i problemi economici, i problemi di lavoro, le relazioni difficili, i farmaci, gli interventi chirurgici, le tossine inalate o ingerite, il dolore, le malattie, il caldo estremo e il freddo, il ciclo mestruale, le ore passate davanti al computer, le diete privative, il cibo spazzatura, il cibo che infiamma, la confusione, il traffico, le difficoltà burocratiche, le dieci lavatrici da fare nel weekend, il fumo, l'alcol, l'eccessiva attività fisica ecc., e sono gli stessi fattori che alterano la funzione tiroidea e che aumentano la produzione del freno al metabolismo: la reverse T3 (è tra gli esami che richiedi infatti per studiare appieno la funzione tiroidea).

Ma se lo stress è cronico, e soprattutto non gestito, che cosa succede alla secrezione surrenalica?

Quando siamo sopraffatti dagli eventi, dalle situazioni, dal lavoro, dalle relazioni, dalla famiglia, dalle preoccupazioni, dallo stile di vita scorretto oppure dalle abitudini alimentari non idonee, non abbiamo il tempo di rilassarci e resettare la nostra modalità di reazione, e così viviamo sempre in uno stato di allarme. Questo allarme, a seconda del biotipo costituzionale predominante, può peggiorare la funzione tiroidea e intestinale e si può manifestare in vari modi:

- La *Cerebrale* diventa sempre più ansiosa e angosciata, vede aumentare il giro vita, anche se la muscolatura si riduce all'osso, proprio perché per costituzione ha già i livelli degli ormoni dello stress tendenzialmente più elevati. Purtroppo, molti stress sono presenti contemporaneamente e si sommano. Probabilmente, presi singolarmente, sarebbero gestibili, ma quando sono due o più, se non si è adeguatamente preparate su come affrontarli, possono dar luogo a tutta una serie di problematiche.

- La *Biliosa* resiste più che può, ma poi inizia a manifestare insofferenza, variabilità emotiva, nervosismo e a ingrassare in modo generalizzato (Adrenalinica-Cortisolica).
- La *Sanguigna* diventa collerica, rubiconda e ingrassa in modo generalizzato, ma in maniera più evidente sull'addome e sul dorso (Cortisolica).
- La *Linfatica pura* affoga lo stress in altro cibo, sprofondando sul divano e aspettando con rassegnazione che tutto passi (Cortisolica lieve); la *Linfatica localizzata* si dispera in base al biotipo prevalente.
- I *Biotipi misti*, invece, possono avere reazioni differenti nei vari distretti corporei, per esempio, la conformazione "a mela" tende ad accentuarsi ancora di più, così come quella "a pera".

L'adrenalina è l'ormone che entra in gioco per primo nella reazione di attacco-fuga e ci consente di agire abilmente e lucidamente quando dobbiamo decidere che cosa fare. Inoltre, è ciò che ci consente di "fare", grazie alla sua abilità di liberare le nostre scorte energetiche. I suoi livelli rientrano quando lo stimolo stressante è passato. Ma se gli stimoli stressanti sono continui? Si rischia di vivere sempre sui carboni ardenti, come se stesse per accadere qualcosa di brutto da un momento all'altro. Qui entra in gioco il cortisolo a dare supporto all'adrenalina per far fronte all'emergenza protratta; esso ci aiuta inizialmente a sentire meno la fatica e il dolore, e a procurarci carburante attraverso il catabolismo muscolare per la conversione degli aminoacidi muscolari in glucosio. Ma il glucosio non utilizzato a scopo energetico viene convertito in grasso e si accumula: sull'addome, con un adipone pendulo e flaccido e con fianchi più sodi, sul tronco e sul dorso conferendoci un aspetto antiestetico e con un gibbo come quello del bufalo.

Le braccia e le gambe “cannibalizzate” per fornire energia saranno sempre più deboli e flaccide e, via via che lo stress ci logora, saremo sempre più attratti da cibo compensatorio che, in sinergia con lo squilibrio ormonale, ci farà accumulare chili su chili. Nel frattempo, il volto diventerà sempre più scavato se siamo delle Cerebrali, oppure paffuto e rosaceo, con aspetto “a luna piena”, negli altri casi, con borse sotto gli occhi, doppio mento e anelli di grasso sul collo. Via via che la pelle si estende sotto la spinta dell’adipe che aumenta, le fibre di collagene ed elastina si alterano e vedremo comparire le smagliature, o strie rubre, verticali sull’addome, sulle braccia, sul seno e sulle gambe. Il tipo Surrenalica ha via via difficoltà ad allacciarsi i pantaloni anche se questi sono larghi sulle gambe, perché l’addome aumenta e le gambe diminuiscono. Problemi secondari all’aumento cronico del cortisolo sono l’osteoporosi, l’impoverimento dell’osso, e l’aumento della pressione arteriosa, anche con picchi allarmanti. Il paradosso è che a causa dello stress – e il cibo sbagliato è uno stress (non pensare che se ingrassi non dipenda anche dal cibo) – ci si ritrova con meno osso, meno muscolo e più grasso. L’aumento del glucosio circolante fa aumentare anche l’ormone insulina che è l’ormone ingrassogeno per eccellenza.

Quindi, sebbene la Surrenalica sia sempre alla ricerca di cibo dolce e salato per far fronte alla fatica, per farlo dimagrire è necessario dapprima ridurre gli effetti dello stress e progressivamente diminuire l’introito eccessivo di carboidrati. Eliminarli del tutto sarebbe un grave errore, perché questa privazione farebbe aumentare il senso di allarme e il dimagrimento non si metterebbe in atto.

La Surrenalica è anche in carenza proteica perché distrugge continuamente i suoi muscoli; se poi fa anche regolarmente

attività fisica il catabolismo sarà ancora più accentuato. Quindi, oltre al danno avrà anche la beffa di vedersi ingrassare, anche se si allena per stare in forma. Ecco perché è importante che assuma proteine in tutti i pasti.

Quando lo stress è protracto, nelle donne può aumentare anche la produzione di ormoni androgeni, che possono causare acne, aumento della peluria sul viso e caduta dei capelli.

Possono essere presenti crampi ai polpacci a causa della perdita di potassio e di una riduzione di assorbimento di magnesio e calcio. Le alterazioni croniche che si perpetuano nella Surrenalica fanno perdere il ritmo circadiano del cortisolo, che normalmente ha un picco intorno alle 8 del mattino e decresce via via nella giornata con picchi meno evidenti. Quando si è stressati la discesa è meno marcata e il cortisolo rimane alto anche la notte causando insomnia, risvegli notturni generalmente tra le 2 e le 3 di notte, difficoltà nell'addormentamento e minzione notturna frequente. Questi sono tutti fattori che deteriorano nel tempo la funzione tiroidea, e dipendono dallo stress non gestito.

Inoltre, a causa dello stress, viene in parte inibita la secrezione della melatonina (ormone rigeneratore notturno). La mattina, quindi, si può avere difficoltà ad alzarsi dal letto come l'ipotiroideo. Questa estenuante frustrazione notturna getta ulteriori basi per l'aumento di peso e l'esaurimento psico-fisico.

Quando lo stress si cronicizza per molto tempo e non viene gestito, e su questo intervengono nuovi fattori stressanti, le ghiandole surrenali sovra-stimolate possono far fatica a tenere il ritmo e dare luogo all'esaurimento surrenalico o Sindrome di burnout o *Adrenal Dysfunction*.

Quando si è arrivati all'esaurimento, il sistema immunitario inizia a vacillare e ci si ammala più frequentemente con

raffreddori e influenza, e spesso si assiste alla riattivazione dell'*herpes simplex* nonché dell'*herpes zoster*. Per non parlare della libido che va al tappeto perché il sesso e le prestazioni sessuali sono per il corpo esausto un'altra fonte di stress. E questo rientra proprio nei comandi ipotalamici inibitori in caso di stress.

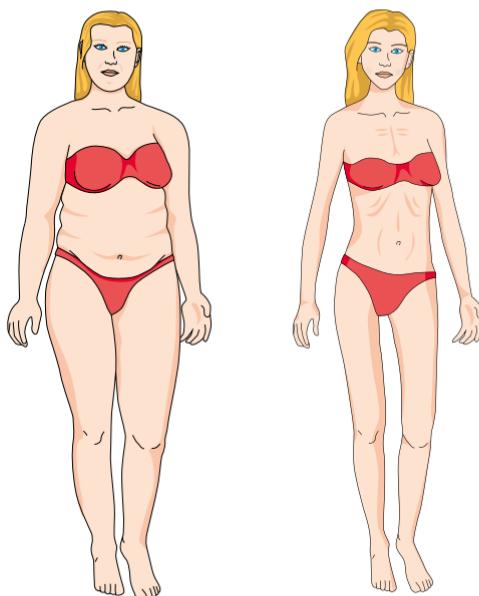
Valutazione del Biotipo Surrenalico (Adrenalinica, Cortisolica, Esaurita).

SURRENALICO		
Adrenalinica	Cortisolica	Esaúrita
<input type="checkbox"/> In allarme <input type="checkbox"/> Agitazione <input type="checkbox"/> Tensioni muscolari <input type="checkbox"/> Fame per i carboidrati <input type="checkbox"/> Dolori muscolari <input type="checkbox"/> Colite <input type="checkbox"/> Dimagrimento <input type="checkbox"/> Dimagrimento con ciambelle di adiposità sui fianchi <input type="checkbox"/> Irritabilità <input type="checkbox"/> Aumento della pressione <input type="checkbox"/> Tensione emotiva <input type="checkbox"/> Palpitazioni <input type="checkbox"/> Ipocondria	<input type="checkbox"/> Insonnia <input type="checkbox"/> Aumento di peso <input type="checkbox"/> Aumento del grasso sul dorso (gibbo) <input type="checkbox"/> Aumento di adiposità addominale <input type="checkbox"/> Riduzione dei muscoli di braccia e gambe <input type="checkbox"/> Riduzione della forza <input type="checkbox"/> Addome pendulo <input type="checkbox"/> Depressione <input type="checkbox"/> Stanchezza <input type="checkbox"/> Irritabilità <input type="checkbox"/> Aumento della pressione <input type="checkbox"/> Faccia a luna piena	<input type="checkbox"/> Distrazione <input type="checkbox"/> Dimenticanze <input type="checkbox"/> Stanchezza cronica <input type="checkbox"/> Occhiaie <input type="checkbox"/> Debolezza <input type="checkbox"/> Insonnia <input type="checkbox"/> Dolori articolari <input type="checkbox"/> Infezioni ricorrenti <input type="checkbox"/> Herpes <input type="checkbox"/> Calo della libido <input type="checkbox"/> Demotivazione <input type="checkbox"/> Derealizzazione <input type="checkbox"/> Apatia
TOTALE	TOTALE	TOTALE

Biotipo Tiroideo (ipo, iper)

Sì! Esiste un biotipo Tiroideo. Quello della persona che ha ipotiroidismo o ipertiroidismo conclamati, o che lo stanno diventando, oppure che hanno una tiroide che fa i salti mortali per fargli avere una buona dose di ormoni tiroidei superando mille difficoltà. Questo perché lo squilibrio tiroideo ha effetti piuttosto importanti sul corpo e sulla mente.

Ricorda però che ogni biotipo costituzionale può mostrare più o meno segni di alterata funzionalità tiroidea e che possono essere presenti più condizioni ormonali o viscerali contemporaneamente perché, come abbiamo imparato, quando si parla di tiroide dobbiamo pensare all'asse ipotalamo-ipofisi-tiroide-cellule e in particolare al fegato, all'intestino e alle ghiandole surrenali (quelle dello stress).



Biotipo Tiroideo IPO (a sinistra) e IPER (a destra).

Quando la tiroide è affaticata tutto il metabolismo cellulare è più lento (ipo), quando lavora troppo è tutto accelerato (iper). Le funzioni cerebrali sono più lente (ipo) o possono essere veloci e disordinate (iper). Può esserci un calo della libido (ipo) e alterazioni del ciclo mestruale. Si può accusare fatica cronica, si va a letto presto e, nonostante ciò, si fa fatica ad alzarsi. Pelle asciutta e capelli secchi sono di frequente riscontro, così come la caduta parziale delle sopracciglia (ipo).

La tiroide influisce sulla temperatura corporea, quindi se deficitaria le persone sentono freddo tanto da dormire con i calzini anche in estate e se funziona molto sentono caldo anche d'inverno.

In caso di iper- si consuma il carburante (zuccheri) molto velocemente senza aumentare di peso, in caso di ipo la ricerca spasmodica di carboidrati derivanti da pane, pasta, pizza, patatine, cracker e succhi di frutta si tramuta in stocaggio di grasso, a causa del metabolismo rallentato. Ricorda che se la tiroide funziona poco, diminuiscono i mitocondri nelle cellule, si ossidano meno acidi grassi e il grasso si accumula in modo generalizzato in ogni biotipo.

L'accumulo è lento e progressivo e si accompagna alla stanchezza, alla caduta dei capelli, alla fragilità delle unghie, sulle quali possono comparire righe verticali, alle braccia pendule con pelle che si pllica, al sottomento; inoltre compare edema intorno agli occhi, la lingua sembra ingrossata e su di essa possono rimanere impressi i segni dei denti.

La funzionalità tiroidea è intimamente connessa con la funzione epatica perché la maggior parte dell'ormone T4 è convertito in T3 nel fegato. Se il fegato è affaticato, intossicato e grasso non svolge correttamente il suo lavoro, può essere

presente un ipotiroidismo sub-clinico. Anche l'eccesso di ormoni estrogeni può rallentare la funzione della tiroide: ecco perché può capitare che, assumendo la pillola contraccettiva, la tiroide si rallenti o ci possano essere distiroidismi in gravidanza e subito dopo.

Nella situazione di ipo ci possono essere lentezza, pigrizia e depressione, perché tutto il metabolismo è rallentato e aumentano anche i livelli circolanti di colesterolo.

Marca le caselle in cui ti riconosci per valutare se sei un Tiroideo (ipo o iper) e ricorda che potresti averne l'aspetto senza un'anomalia degli esami ormonali.

Valutazione del Biotipo Tiroideo (ipo).

TIROIDEO (IPO)	
<input type="checkbox"/> Astenia <input type="checkbox"/> Rallentamento motorio <input type="checkbox"/> Intolleranza al freddo <input type="checkbox"/> Bassa temperatura <input type="checkbox"/> Aumento di peso <input type="checkbox"/> Difficoltà a dimagrire <input type="checkbox"/> Capelli fini e secchi <input type="checkbox"/> Corte secca <input type="checkbox"/> Pallore <input type="checkbox"/> Alterazioni del ciclo <input type="checkbox"/> Edema periorbitale <input type="checkbox"/> Riduzione della libido <input type="checkbox"/> Sonnolenza <input type="checkbox"/> Rarefazione delle sopracciglia <input type="checkbox"/> Ritenzione idrica <input type="checkbox"/> Depressione	<input type="checkbox"/> Umore flesso/alterazioni dell'umore <input type="checkbox"/> Perdita di memoria <input type="checkbox"/> Scarsa concentrazione <input type="checkbox"/> Stipsi-gonfiore addominale <input type="checkbox"/> Parestesie <input type="checkbox"/> Dolori muscolari <input type="checkbox"/> Dolori articolari <input type="checkbox"/> Bradicardia <input type="checkbox"/> Bradilalia <input type="checkbox"/> Macroglossia <input type="checkbox"/> Versamento pericardico <input type="checkbox"/> Dispnea <input type="checkbox"/> Riflessi rallentati <input type="checkbox"/> Riduzione dei peli
TOTALE	

Valutazione del Biotipo Tiroideo (iper).

TIROIDEO (IPER, malattia di Basedow-Graves)	
<input type="checkbox"/> Astenia	<input type="checkbox"/> Fibrillazione atriale
<input type="checkbox"/> Intolleranza al caldo	<input type="checkbox"/> Tremori
<input type="checkbox"/> Alta temperatura	<input type="checkbox"/> Esoftalmo
<input type="checkbox"/> Dimagrimento	<input type="checkbox"/> Oftalmopatia
<input type="checkbox"/> Perdita di capelli	<input type="checkbox"/> Ginecomastia
<input type="checkbox"/> Corte umida e sottile	<input type="checkbox"/> Gozzo
<input type="checkbox"/> Alterazioni del ciclo	<input type="checkbox"/> Vitiligine
<input type="checkbox"/> Cardiopalmo	<input type="checkbox"/> Fragilità delle unghie
<input type="checkbox"/> Nervosismo, irritabilità	<input type="checkbox"/> Mixedema pre-tibiale
<input type="checkbox"/> Insomnia, depressione	<input type="checkbox"/> Dolori muscolari
<input type="checkbox"/> Alvo frequente, diarrea (attenzione all'associazione con malattia celiaca)	<input type="checkbox"/> Adinamia muscolare
<input type="checkbox"/> Riduzione della libido	<input type="checkbox"/> Dolori articolari
<input type="checkbox"/> Poliuria e glicosuria	
<input type="checkbox"/> Tachicardia	
TOTALE	

Se pensi di avere, o hai, problemi di tiroide conclamati, non li trascurare. Ho scritto proprio per te *La Dieta della Tiroide Biotipizzata* che ti aiuterà ad affrontarli concretamente, e nel frattempo occupiamoci dei tuoi ormoni femminili!

Biotipo Estrogenico (iper-ipo)

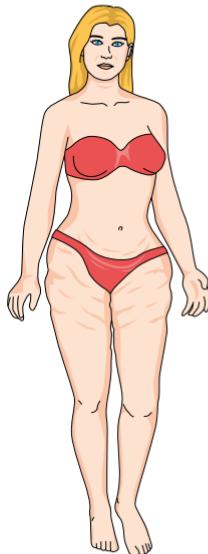
Il Biotipo Estrogenico, prevalentemente femminile, può essere dominato da iperestrogenismo o ipoestrogenismo (quest'ultimo tipico del climaterio-menopausa).

Attenzione, questa biotipologia ormonale ti deve interessare in modo particolare perché ha a che fare con la Sindrome pre-mestruale, la dismenorrea, l'endometriosi e la menopausa.

Quando c'è una dominanza degli ormoni estrogeni prodotti

dalle ovaie rispetto al progesterone, si può verificare una serie di sintomi sgradevoli (vedi pag. 29). La dominanza estrogenica colpisce una percentuale molto elevata di donne, soprattutto dopo i 35 anni, ma non si tratta di un fenomeno solo femminile, anche gli uomini ne possono soffrire, così come accade per le patologie della tiroide, e molto più di quello che si possa pensare. Gli estrogeni infatti sono prodotti anche nell'uomo (anche se in minore quantità che nella donna), così come il progesterone. Un rapporto alterato tra questi due ormoni a vantaggio degli estrogeni dà quindi origine a una dominanza estrogenica. Tale dominanza non indica necessariamente l'iperproduzione di estrogeni, perché può manifestarsi sia in presenza di un livello di estrogeni elevato, sia con livelli normali o addirittura ridotti. Quello che importa è che questi estrogeni non siano adeguatamente controbilanciati da una sufficiente quantità di progesterone, e quello della carenza di progesterone pare essere un problema assai diffuso tanto nelle donne quanto negli uomini. Ricorda che l'eccesso di estrogeni favorisce l'ipotiroidismo e la permeabilità intestinale, e quando c'è permeabilità si innesca molto probabilmente l'autoimmunità.

Le cause di dominanza estrogenica le abbiamo viste alle pagine 30 e 31. Attraverso il monitoraggio della temperatura basale vaginale, è possibile rilevare eventuali sospetti di carenza di progesterone, che si manifesta principalmente con una fase



Biotipo Estrogenico.

luteale di lunghezza sub-ottimale (10-11 giorni), corta (8-10 giorni) o insufficiente (meno di 7 giorni). Altri segnali di carenza di progesterone sono numerosi giorni di spotting prima e dopo il flusso mestruale e temperature che calano prima di 10 giorni di fase luteale, anche se il flusso arriva successivamente. Donne con cicli lunghi (quindi con fase follicolare lunga) e durante un ciclo anovulatorio sono esposte allo squilibrio tipico della dominanza estrogenica.

Attenzione: una donna può avere la dominanza estrogenica anche con livelli adeguati di progesterone, se i suoi livelli di estrogeni sono eccessivi. Per confermare il profilo ormonale sono comunque sempre necessari i dosaggi ematici prescritti da un medico.

Il biotipo Estrogenico può manifestare svariati sintomi che vedremo nelle tabelle seguenti.

Quello che è importante è che tu sappia che con il Metodo Missori-Gelli® riuscirai a portare, nei tuoi tempi fisiologici, equilibrio ormonale a 360 gradi.

Valutazione del Biotipo Estrogenico.

IPER-ESTROGENICO

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ansia
<input type="checkbox"/> Irritabilità
<input type="checkbox"/> Agitazione
<input type="checkbox"/> Sbalzi di umore
<input type="checkbox"/> Depressione
<input type="checkbox"/> Tendenza al pianto
<input type="checkbox"/> Insonnia
<input type="checkbox"/> Difficoltà di memoria
<input type="checkbox"/> Mestruazioni irregolari
<input type="checkbox"/> Crampi
<input type="checkbox"/> Mestruazioni abbondanti | <input type="checkbox"/> Sindrome premenstruale
<input type="checkbox"/> Infertilità
<input type="checkbox"/> Endometriosi
<input type="checkbox"/> Ovaie policistiche
<input type="checkbox"/> Acne
<input type="checkbox"/> Dolore ciclico a un ginocchio (stesso lato dell'ovaio)
<input type="checkbox"/> Stipsi
<input type="checkbox"/> Estremità fredde
<input type="checkbox"/> Fibromi uterini, tumori di utero e ovaie |
|---|--|

segue

IPER-ESTROGENICO

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Nausea nei primi mesi o per tutta la durata della gravidanza
<input type="checkbox"/> Ridotto desiderio sessuale
<input type="checkbox"/> Ritenzione idrica
<input type="checkbox"/> Aumento di peso
<input type="checkbox"/> Gonfiore
<input type="checkbox"/> Aumento del grasso soprattutto su addome, fianchi e cosce | <input type="checkbox"/> Tensione al seno, dolenzia mammaria, noduli, aumento di volume del seno, mastopatia fibrocistica
<input type="checkbox"/> Emicrania, cefalea
<input type="checkbox"/> Dolori muscolari e articolari, mal di schiena
<input type="checkbox"/> Desiderio smodato di alcuni cibi, soprattutto dolci e cioccolato |
|---|---|

TOTALE**IPO-ESTROGENICO**

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Hot Flash (vampate)
<input type="checkbox"/> Secchezza vaginale
<input type="checkbox"/> Dispaurenia (dolore durante i rapporti)
<input type="checkbox"/> Cistiti ricorrenti
<input type="checkbox"/> Atrofia vaginale
<input type="checkbox"/> Secchezza cutanea
<input type="checkbox"/> Minore elasticità della pelle
<input type="checkbox"/> Aumento delle rughe
<input type="checkbox"/> Calo del desiderio sessuale
<input type="checkbox"/> Osteopenia/osteoporosi
<input type="checkbox"/> Dislipidemia | <input type="checkbox"/> Aumento di peso
<input type="checkbox"/> Insonnia e disturbi del sonno
<input type="checkbox"/> Irritabilità
<input type="checkbox"/> Nervosismo
<input type="checkbox"/> Demotivazione
<input type="checkbox"/> Scoraggiamento
<input type="checkbox"/> Umore fluttuante
<input type="checkbox"/> Ipotrofia mammaria
<input type="checkbox"/> Tendenza all'aumento della pressione
<input type="checkbox"/> Ipertensione arteriosa |
|---|---|

TOTALE

Dunque, se il ciclo ti dà problemi e la menopausa non ti dà tregua probabilmente hai una componente estrogenica, ma tranquilla, ce ne occuperemo negli schemi nutrizionali biotipizzati, senza che per te sia fonte di stress. Il mio obiettivo è quello di farti avere una vita migliore.

Biotipo Viscerale (Epatica, Renale, Gastro-intestinale)

In merito al biotipo Viscerale ti racconto brevemente un po' di cose prima di lasciarti alle tabelle delle varie caratteristiche con le quali avrai già preso dimestichezza.

Hai presente quelle donne che hanno lo stomaco e la pancia che sembrano un'anguria gigante sostenuta da due gambe magre rispetto al tronco? Quelle donne che sembrano una mela camminante (aspetto "a mela")? Quelle donne che, a causa della pancia dura e rotonda, non riescono a guardarsi i piedi? Che hanno l'affanno e diventano paonazze solo allacciandosi le scarpe? Che la mattina si svegliano con gli occhi gonfi, gli anelli incastrati, i dolori articolari? Che hanno accumuli mollicci di adiposità sulla parte bassa della schiena, dietro e sotto le ginocchia? Che hanno il reflusso, eruttazioni? Meteorismo, flatulenza? Cattiva digestione?

Sono donne che, indipendentemente dal biotipo di base, sono diventate Viscerali, con un addome duro, teso e prominente che fa sembrare gravido anche un uomo.

Perché succede? Perché molti meccanismi all'interno del corpo si sono inceppati a causa di tanti fattori – eccesso di zuccheri, consumo di alcol, sedentarietà, stress, inquinanti alimentari e ambientali ecc. – e non si riesce ad accedere alle riserve di grasso che si stoccano tra i visceri e nel sottocutaneo. E quanto pensi possa risentirne la tiroide di tutto ciò? Tantissimo, te lo posso assicurare, e se i tuoi esami di laboratorio risultano normali, stai pur certa che la tiroide sta facendo i salti mortali per te!

Devi sapere che il nostro apparato digerente lavora incessantemente e in sinergia con il fegato e i reni. Fegato e reni sono gli organi emuntori, quelli che spremono via dal nostro corpo

le scorie, le tossine e i metaboliti inattivi di tutte le sostanze e degli ormoni che produciamo, ma sono anche responsabili della sintesi di molecole per noi di vitale importanza, come le vitamine, gli acidi biliari, gli ormoni stessi. E a questo punto hai già capito che per far funzionare correttamente la tiroide, anche gli altri sistemi devono essere in ordine, altrimenti, per effetto domino, si ammala tutta la catena di montaggio.

Ho suddiviso il biotipo Viscerale in Epatica, Renale e Gastro-intestinale, ma ricorda che tutti gli organi lavorano in sinergia e in mutuo soccorso. Bisogna tenerli in salute *tutti*, perché hai solo quelli, non ci sono i pezzi di ricambio.

Biotipo Epatico

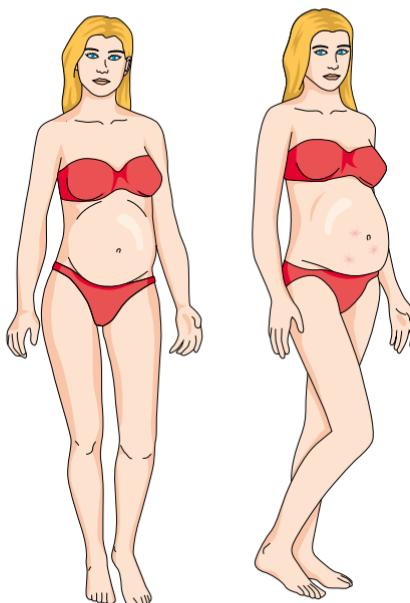
A causa di tanti errori protratti nel tempo (esposizione a tossine, alimenti e ambiente inquinati), ci possiamo ritrovare con viso gonfio, ritenzione, pancia che lievita ed è dura, costipazione o attacchi di dissenteria, bruciori di stomaco, indigestione, rotoli di grasso duri e densi intorno al punto vita e stomaco prominente. Possiamo sentirci affaticati e con la mente offuscata, con il calo della libido, con sbalzi d'umore, comparsa di spider nevi (nei rossi a forma di ragno), macchie scure sulla pelle, emorroidi, dolore alla spalla e al trapezio destro, mal di testa, artrite migrante, lingua sporca, alito cattivo, urine scure e talvolta maleodoranti, fame per dolci e grassi, anche se gli esami tradizionali per la valutazione di reni e fegato risultano essere normali. E questo è un problema.

Quando, a fronte di esami del sangue normali, il corpo segnala che c'è qualcosa che non va, è più difficile trovare la motivazione per riconquistare la salute e il benessere.

Se non vediamo asterischi vicino alle analisi del sangue siamo meno inclini al cambiamento perché non siamo allarmati.

Io dico sempre alle mie pazienti: se non ci sono asterischi siamo fortunate, perché il nostro corpo sta ancora cercando di autoripararsi e gli dobbiamo dare una mano in modo consapevole.

Una pancia gonfia, dura e tesa è un allarme evidente. Se con gli esami di laboratorio non siamo in grado di quantificare i danni (perché non possediamo ancora tutti gli strumenti per conoscere nel dettaglio la fisiologia), non vuol dire che non ce ne siano, ma che probabilmente siamo più che in tempo per far regredire la situazione... o dobbiamo per forza preoccuparci dopo un infarto o il diabete che ci colgono di sorpresa? Il fegato è il principale sistema di filtraggio delle cellule morte, dei farmaci, dei microbi, degli ormoni e così via, ma è anche un organo digestivo: sintetizza grassi, proteine e zuccheri.



Biotipo Epatico.

Ci disintossica ogni giorno e utilizza lo zolfo nei processi biochimici di disintossicazione. Ecco perché ha bisogno di ricevere la giusta quantità di zolfo: uova, broccoli, cavoli, cavolo riccio, cavolfiore e tutte le crucifere, aglio e cipolla ne sono ricchi.

Le crucifere hanno proprietà uniche, sono antiestrogeniche (ricorda la dominanza estrogenica a pagina 29 e hanno la fama di essere gozzigene, ma se associate al pesce o al sale iodato non danno problemi alla tiroide) e anticancro; essendo ricche di zolfo sono un alimento chiave nella funzione epatica, pertanto non le eliminare dalla dieta anche se hai sentito dire che chi ha problemi di tiroide non le deve consumare.

Quando il fegato soffre da anni, il rischio è quello di non venire disintossicati come si dovrebbe. Spesso la sofferenza epatica è secondaria a una sofferenza del GUT, soprattutto in caso di permeabilità intestinale ed endotossiemia, che attivano l'inflammazione anche a livello epatico. Alcuni batteri cattivi presenti nell'intestino, ma che non dovrebbero esserci, possono produrre alcol e innescare la steatosi epatica (fegato grasso) anche nelle donne astemie, in primis i bambini, sino ad arrivare alla cirrosi epatica nei vari stadi. Segue molte piccole pazienti che già tra i 7 e i 10 anni soffrono di steatosi epatica secondaria al sovrappeso, all'alterazione del GUT e GUT Microbiota e tiroidite autoimmune e che arrivano da me già in terapia sostitutiva tiroidea.

Il fegato, inoltre, ha più di cinquecento funzioni note e tra queste ricordiamoci che ha anche il compito di convertire l'FT4 in FT3.

Una caratteristica delle donne con l'addome viscerale è quella di provare fastidio nel dormire sul fianco sinistro perché il fegato preme sui visceri – mentre dormire sul fianco destro è più confortevole – pena frequenti risvegli notturni.

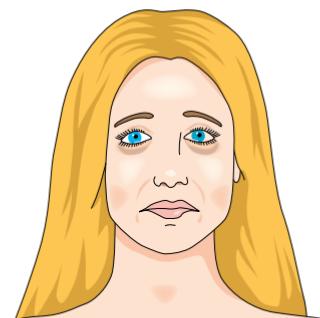
Al risveglio la Viscerale Epatica può avere le palpebre gonfie e pruriginose perché durante la notte non è riuscita a disintossicarsi, ma quando il danno al fegato è più esteso può presentarsi prurito generalizzato.

Lei tende ad avere debolezza al risveglio perché il fegato affaticato non è riuscito a dismettere correttamente glucosio durante la notte. Un bel guaio! Quindi occupatene seguendo il Metodo Missori-Gelli® e vedrai che tanti sintomi fastidiosi scompariranno velocemente.

Biotipo Renale

I reni, secondo la medicina orientale, sono legati alla spontaneità, all'impulsività e anche all'emotività. In base alla tua personalità, agli eventi, all'ambiente che ti condiziona e alla tua capacità di affrontare lo stress, queste caratteristiche possono essere qualità positive o negative, a seconda di come le utilizzi e/o controlli. Ti faccio un esempio.

Una mia paziente, che chiamerò Laura, in seguito a una nota dieta che ha spopolato per anni (iperproteica, senza frutta e verdura e con pochissimi grassi), ha letteralmente "perso la testa", come lei stessa ha ammesso. Avvocato in carriera, si è licenziata dallo studio dalla sera alla mattina, è partita per un viaggio, ha speso quasi tutti i risparmi e quando è tornata ha cambiato tipo di lavoro buttandosi nella mischia del giornalismo radiofonico, lavoro che è durato poco tempo perché si è ritrovata subito di fronte alla realtà: si era ammalata. Il suo corpo urlava con tutte le sue forze che qualcosa non andava.



Biotipo Renale.

Era sempre stanca e gonfia, ha avuto calcoli renali, coliti dolorosissime e aveva ripreso tutti i chili persi. Ebbene, a causa di uno squilibrio ormonale indotto dalla dieta sbagliata *per lei*, Laura aveva slatentizzato la sua impulsività in negativo. Il suo corpo era dolente e infiammato, non riusciva più a perdere un etto, ma ne accumulava di giorno in giorno con un addome sempre più duro e gonfio, occhiaie e borse sotto gli occhi, mani e piedi gonfi e una tiroide che era andata ko a causa di una bruttissima tiroidite. Era veramente disperata. I suoi visceri gridavano aiuto più che potevano perché non volevano deteriorarsi ulteriormente. So bene quanto sia difficile ammettere di aver sbagliato, di dover resettare e ricominciare, nonché modificare il proprio modo di pensare. Ma con la consapevolezza e la conoscenza del perché e del come, è veramente facile ricominciare in modo sereno ed equilibrato una nuova vita. Quando gli organi che ci tengono in vita iniziano a faticare e a perdere colpi, può essere difficile prendere la decisione corretta. Laura ne è la dimostrazione.

Quando i reni sono sovraccaricati (non vuol dire avere le analisi con gli asterischi), sembra proprio che si possa essere maggiormente iper-reattivi. Quindi, se vivi in uno stato costante di iper-reattività, prendi decisioni improvvise e impulsive di cui ti penti, sei irascibile, ma anche eccessivamente emotiva, potresti avere i reni che soffrono di stress.

I reni fanno un duro lavoro per tutta la vita, non hanno un attimo di pausa, se si fermano o decidono di fare sciopero si rischia la dialisi. I reni filtrano ogni goccia del nostro sangue, in 24 ore ne filtrano circa 200 litri, considerando che il nostro corpo ne ha in media tra i 5 e i 6. I reni lavorano in sintonia e sinergia con il sistema linfatico. Quando hai la cellulite, il tuo sistema linfatico è ingorgato e aumenta la ritenzione. Nel

sangue arriva scomposto in miliardi di particelle il nutrimento veicolato dal cibo, ma non solo, arrivano anche le tossine e gli additivi chimici degli alimenti elaborati, proprio gli stessi che alterano la sintesi degli ormoni tiroidei. I reni devono fare un lavoro incessante per eliminarli. Filtrando il sangue, attraverso meccanismi complessi, regolano la ritenzione e l'escrezione dei liquidi, delle tossine e dei metaboliti.

Se quello che mangiamo è "pulito", i reni svolgeranno il loro compito facilmente senza stress, facendo fluire nella vescica l'acqua e gli elementi di scarto che verranno eliminati con le urine. Se il cibo è elaborato, lavorato, addizionato, intossicato, i reni dovranno fare un lavoro extra, e gli straordinari, come ben sappiamo, hanno un costo elevato.

I reni sono anche coinvolti nel controllo del pH del sangue che deve essere strettamente oculato. In caso di stress, alimentazione scorretta, farmaci, additivi alimentari, tossine e interferenti endocrini (plastica ecc.), il pH tende a diventare acido (sempre nei limiti compatibili con la vita, ma non certo una vita in salute) e l'acidosi è una condizione che peggiora l'infiammazione generale. In questo caso, quindi, il corpo reagisce prevalentemente in tre modi:

- ① il sistema linfatico trattiene acqua per diluire le tossine, perché più sono diluite meno sono dannose, ma il trattamento dei liquidi ci fa gonfiare
- ② aumenta l'infiammazione cronica che è alla base di tantsime malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche
- ③ il corpo fa stoccare le tossine lipofile (che si sciolgono nel grasso) nel tessuto adiposo e attiva un segnale che dice: "Non bruciare grasso e produci altro grasso per nascondere le tossine e proteggere il corpo". La tiroide risponde a questo segnale di tossicità prontamente.

Ed ecco dunque che si diventa sempre più paffuti, il viso si gonfia, gli zigomi scompaiono, le caviglie si ingrossano, gli stivali non si chiudono, gli anelli non si sfilano e si accumula liquido nelle stazioni linfatiche.

Aumentano la ritenzione e il grasso sotto e dietro le ginocchia, sugli avambracci, sul collo, aumentano il grasso sotto gli occhi e sulla parte bassa della schiena, inoltre sullo stomaco compare la cellulite, che definisco "cellulite renale", vista la sua causa.

Il corpo, quindi, cerca di distribuire le tossine per ridurne la concentrazione. Il risultato sarà un'aria stanca, la comparsa delle occhiaie, un invecchiamento precoce, tanto gonfiore e un rallentamento metabolico generale, con affaticamento della tiroide.

Biotipo Gastro-intestinale

Ti sembra di mangiare correttamente e di seguire una buona alimentazione, ma hai preso peso e non riesci a scendere? Hai sempre la pancia gonfia e ti sembra di non digerire? L'aria nella pancia ti crea disagio tutto il giorno? Devi slacciarti i pantaloni durante la giornata? Hai reflusso acido? Hai la sensazione di avere una colla in gola e hai difficoltà a deglutire? Quando tossisci espelli catarro anche se non hai la bronchite? Hai sempre il naso chiuso? Hai costipazione e/o diarrea? L'umore è fluttuante? Hai un grasso duro sull'addome e la schiena? Hai spesso la candida vaginale? La lingua al risveglio è bianca e impastata? Ti è stata diagnosticata una colite? Sai di soffrire di permeabilità intestinale? Emetti gas maleodorante? Ti è stato detto che soffi di gastrite da stress? Hai la tiroidite di Hashimoto? Soffri di ipotiroidismo? Hai l'ipertiroidismo?

Ecco, potresti proprio avere l'intestino in subbuglio. Parlane con il tuo medico e verificate insieme quali esami fare anche tra quelli che trovi a pagina 47.

Il cibo che noi mangiamo rimane a contatto con la mucosa intestinale anche fino a tre giorni e nei casi di stipsi anche 5-7 giorni se va bene (ci sono donne che hanno un appuntamento con il bagno solo ogni 10-15 giorni). Quando c'è stipsi, ma non solo, il cibo può diventare tossico e questa tossicità fa produrre muco di difesa, si iperattiva il sistema immunitario e c'è la forte possibilità che sotto un continuo insulto da parte di tossine, cibo pro-infiammatorio (zuccheri, cereali, legumi, troppe proteine) e batteri, la parete intestinale possa alterarsi, si innescchi la permeabilità e l'endotossiemia e possa iniziare l'autoimmunità.

Questo meccanismo può essere sia veloce sia lento a seconda dell'entità dell'insulto, ma nella maggior parte delle donne si instaura progressivamente con l'abitudine a sentirsi poco bene, che diventa la normalità.

Il fatto è che nell'alimentazione occidentale il cibo che finisce più spesso nelle nostre pance è quello che ci fa ammalare: farine raffinate e trattate con cui si preparano pane, pasta

e pizza, zucchero, bevande zuccherate, bevande gassate, cibi in scatola con conservanti cancerogeni, latte e derivati carichi di antibiotici e di ormoni così come carne e pesce da allevamento intensivo.

Tutto ciò favorisce l'insorgenza della fragilità intestinale (che può innescare anche l'affatti-

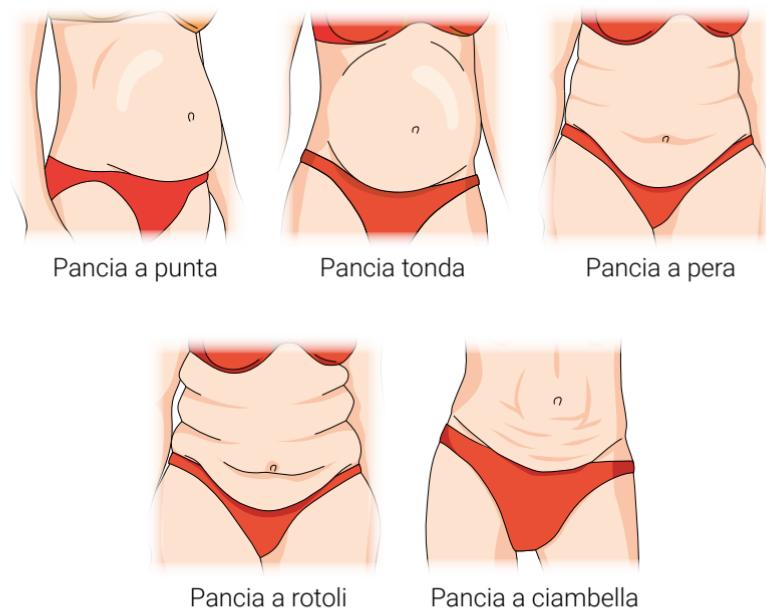


Biotipo Gastro-intestinale.

camento epatico e viceversa), la disbiosi (crescita eccessiva di specie batteriche intestinali patogene, responsabili anche dell'obesità), la proliferazione di candida intestinale e vaginale che causa stanchezza, debolezza, infiammazione intestinale e malassorbimento.

Devi anche sapere che ogni biotipo, quando ha problematiche gastro-intestinali, tende ad avere una forma di pancia peculiare.

Guarda nelle immagini sottostanti a quale somiglia la tua pancia. Questo ti potrà aiutare a conoserti meglio e, se dovesse renderti conto che devi prenderti cura della tua pancia in modo più specifico, puoi consultare il libro *La Dieta della Pancia* e/o richiedere una consulenza.



Marca le caselle sottostanti in cui ti riconosci per valutare se sei un Biotipo Viscerale Epatica, Renale o Gastro-intestinale (puoi essere anche due o tre sottocategorie contemporaneamente, perché un problema non esclude l'altro).

Valutazione dei Biotipi Viscerale (Epatica, Renale, Gastro-intestinale).

VISCERALE Epatica

- Viso gonfio
- Ritenzione
- Pancia tonda dura
- Costipazione o attacchi di dissenteria
- Bruciori di stomaco/indigestione
- Rotoli di grasso duri e densi intorno al punto vita
- Stomaco prominente
- Affaticamento
- Mente offuscata
- Calo della libido
- Sbalzi d'umore
- Comparsa di spider nevi (nei rossi a forma di ragno)
- Macchie scure sulla pelle
- Emorroidi
- Dolore alla spalla e al trapezio destro
- Mal di testa
- Artrite migrante
- Lingua sporca
- Alito cattivo
- Urine scure al risveglio e talvolta maleodoranti
- Fame per dolci, grassi e fritti
- Fastidio a dormire sul fianco sinistro
- Palpebre gonfie e pruriginose
- Prurito generalizzato

TOTALE

VISCERALE Renale

- Iper-reattività
- Prurito soprattutto sulle spalle
- Corpo paffuto
- Viso gonfio
- Zigomi che scompaiono
- Caviglie gonfie
- Anelli che non si sfilano
- Ritenzione e grasso sotto e dietro le ginocchia
- Ritenzione e grasso sugli avambracci, sul collo
- Grasso sotto gli occhi
- Grasso sulla parte bassa della schiena
- "Cellulite renale" sullo stomaco
- Sete e disidratazione nonostante la ritenzione idrica
- Occhiaie
- Borse sotto gli occhi
- Pallore
- Invecchiamento precoce
- Microlitiasi renale
- Cistiti ricorrenti
- Bruciore urinario ricorrente
- Impulsività

TOTALE

VISCERALE Gastro-intestinale

- Peso bloccato
- Ti sembra di non digerire
- Aria nella pancia tutto il giorno
- Devi slacciarti i pantaloni durante la giornata
- Reflusso acido
- Sensazione di avere una colla in bocca
- Quando tossisci espelli catarro anche se non sei influenzato
- Naso chiuso
- Costipazione e/o diarrea
- Umore fluttuante
- Ti sembra di essere ricoperto di grasso
- Grasso duro su addome e schiena
- Anche l'acqua ti fa ingrassare
- Hai spesso la candida vaginale
- Lingua bianca e impastata al risveglio
- Diagnosi di colite
- Permeabilità intestinale
- Emetti gas maleodorante
- Gastrite da stress

TOTALE

Adesso tira le somme!

Qual è lo psico-biotipo Ormonale-Viscerale prevalente?

Se hai marcato più della metà delle affermazioni di un biotipo Ormonale-Viscerale, è molto probabile che tu lo sia. Se ne hai barrate meno, hai una tendenza a quel biotipo, se ne hai segnate più della metà, sappi che il tuo corpo non vede l'ora di essere riparato.

Puoi essere contemporaneamente più di un biotipo, per esempio Adrenalinica-Renale oppure Cortisolica-Estrogenica-Epatica-Renale o anche Estrogenica-Gastro-intestinale-Ti-

roidea, ma se hai comprato questo libro sappiamo già che sei una Tiroidea. Bisogna solo capire quali sono gli altri tuoi punti deboli che vogliamo rafforzare.

Ricorda che questi sono biotipi funzionali e sono molto variabili in base alle condizioni del momento, allo stress, all'ambiente, allo stile di vita e agli errori pregressi.

In quale psico-biotipo Ormonale-Viscerale ti riconosci?

Per le diete specifiche di ogni biotipo Ormonale-Viscerale, se non soffri di malattie della tiroide conclamate, puoi seguire gli schemi che trovi su *La Dieta dei Biotipi®* (Edizioni LSWR), soprattutto se devi perdere peso e contrastare lo stress; se soffri di problemi di tiroide puoi avvalerti del libro *La Dieta della Tiroide Biotipizzata*, se devi rimettere in ordine la pancia puoi utilizzare *La Dieta della Pancia*.

Qui ci occuperemo di fare un reset ormonale relativo al ciclo e alla menopausa, ma ciò non toglie che troverai beneficio generale andando a sfiammare e riparare anche altri organi, apparati e assetti endocrini.

**Se capisci chi sei e cosa vuoi,
con gli strumenti giusti
puoi aiutarti anche da sola**

Hai le idee più chiare adesso su chi sei e su come funzioni? Se hai ancora qualche dubbio sul tuo biotipo, ti invito e rileggere le tabelle o a farti aiutare nella compilazione da chi credi ti conosca bene.

Se invece ti è tutto chiaro, allora credo che tu abbia compreso che probabilmente hai fatto, e fai, una serie di errori nella gestione di te stessa, favorendo il tuo malessere, e che invece hai bisogno di strategie specifiche per stare bene il più possi-

bile e gestire la tua vita ormonale senza stress, beneficiando appieno dell'essere unica.

Qui troverai le strategie specifiche per il tuo biotipo prevalente associate alle fasi della vita e alle relative problematiche ormonali, l'integrazione idonea per le tue necessità, le tecniche specifiche per ridurre la cellulite, ridurre l'adipe viscerale, contrastare le vampane, migliorare la qualità del sonno ecc., i trucchi e le strategie per ottimizzare al massimo la tua vita e far sprigionare le tue potenzialità, che a causa delle fluttuazioni ormonali tieni sopite.

Sei proprio nel posto giusto!

• Capitolo 4 •

Il Reset ormonale con il Metodo Missori-Gelli®

Pronta per il Reset ormonale biotipizzato?

Adesso che sai quale è il tuo biotipo prevalente e anche di quali altri componenti biotipologiche associate ti devi occupare amorevolmente, è arrivato il momento di capire quali alimenti è importante avere in dispensa per iniziare il tuo piano nutrizionale biotipizzato in funzione del tuo periodo della vita.

Per quanto tempo dovrà seguire il tuo piano nutrizionale biotipizzato?

Per tutto il tempo che lo riterrai utile, perché non sarà affatto difficile o sacrificante, ma ti regalerà salute, gioia, armonia, benessere ed energia stabile. Il mio consiglio è quello di seguire il Reset ormonale per la tua stagione della vita almeno per un mese, ma sarebbe meglio per tre, soprattutto se soffri di PMS e alterazioni del ciclo. Seguilo per almeno sei mesi in caso di endometriosi e PCOS e Acne e almeno per quattro-sei mesi in caso di menopausa.

Probabilmente vorrai seguirlo come regola di vita e ogni tanto vorrai condirlo con qualche indulgenza. Io la chiamo

“indulgenza consapevole”

quella che compi coscientemente, in modo lucido e pianificato e non come un raptus di cui poi pentirsi.

La maggior parte delle mie pazienti mi dice di non avere più attacchi di fame, di non sentire più la necessità di colmare i vuoti con il cibo, di non pensare più in modo “ossessivo” ai dolci o ai salati e di sentirsi perfettamente appagata. Quando esse scelgono di fare lo “strappo” alle regole, rimangono quasi sempre deluse perché non provano quel finto stato di benessere e appagamento che l’idea di trasgredire fa intravedere. Questo succede perché, quando il Reset ormonale funziona e mantiene stabili ormoni e umore, si ha molto meno la necessità di trarre appagamento dal cibo. Mi dicono infatti “Non mi ricordavo che quel cibo sapesse di così poco”, oppure “Me lo ricordavo più buono”.

Tante, che non riuscivano a vivere senza cioccolata, tornano alla visita di controllo e mi chiedono di ridurre nella loro prescrizione la frequenza della cioccolata; questo vuol dire che, quando gli ormoni tornano in equilibrio, non si vive più per mangiare ma si mangia il giusto per vivere meglio, e si apprezza veramente l’effetto nutrimento.

Il cibo veicola informazioni, porta un messaggio a tutte le nostre cellule. Se il messaggio che costruiamo con i nostri pasti è di armonia ed equilibrio, le cellule recepiranno proprio questo e reagiranno di conseguenza.

Associa al tuo piano nutrizionale specifico l’integrazione funzionale in base al periodo della vita e alle tue reali necessità, aggiungi le tecniche per il tuo benessere e i boost che troverai più avanti e il gioco è fatto!

Avrai tutte le strategie ottimali per sentirti forte e serena tutta la vita!

Occupiamoci quindi della tua dispensa, perché partiremo proprio da questa per mettere in atto il Reset ormonale e farti vivere la tua fisiologia nel modo più armonico e ottimizzato possibile!

La dispensa funzionale

La tua dispensa dovrà essere funzionale, questo significa che dovrà essere organizzata in modo furbo e intelligente per evitare stress inutili, anche quello derivante dalla fame nervosa, spesso innescata dal caos mentale e dalla confusione: spesso, infatti, si ha fame ma senza sapere bene di cosa.

Ti parlo nel dettaglio della fame nervosa a pagina 225.

Una dispensa disorganizzata, mal gestita e piena di cibi che infiammano e creano dipendenza, è una dispensa anti-funzionale e anti-salute che favorisce anche la fame nervosa



La dispensa funzionale, oltre allo scopo nutritivo, ha la funzione di aiutarti a stare in salute e in forma, o a diventarlo se non lo sei. Questo obiettivo viene raggiunto grazie alle proprietà degli **alimenti funzionali** ovvero alla loro **capacità di avere un impatto positivo sulla salute, aiutandoti a fare prevenzione e a favorire la cura di condizioni patologiche.**

Il punto di partenza è fare un inventario della tua dispensa, quindi, sulla base di quello che leggerai qui sotto, valutare cosa manca, procurarti quello che è più nelle corde tue e della tua famiglia, se in casa non sei sola, scegliere il tuo piano nutrizionale biotipizzato, seguire lo schema che ho già preparato per te per tutto il tempo che lo riterrai utile e infine personalizzarlo creando il tuo menu.

Cosa non deve mancare nella tua dispensa funzionale

Frutta di stagione: da conservare in frigorifero e freezer in estate e in cucina in inverno. La trovi suddivisa per mesi sul mio sito www.serenamissori.it

Verdura e ortaggi di stagione: da conservare in frigorifero e freezer in estate e in cucina in inverno. La trovi suddivisa per mesi sul mio sito www.serenamissori.it

Tuberi e radici:

- patate
- batate (patate arancioni americane)
- sedano rapa
- topinambur
- rapa bianca
- rapa rossa.



Cereali e pseudo-cereali: (senza glutine e a basso tenore di glutine perché sono meno infiammanti) sotto forma di chicchi, fiocchi, farine, pasta. Ricorda di mettere in ammollo i chicchi per almeno 4-8 ore per attivarli e rimuovere i fitati:

- riso integrale, basmati, rosso, nero, pasta di riso integrale, farina di riso
- grano saraceno, fiocchi, pasta di grano saraceno, farina di grano saraceno
- miglio, farina di miglio
- teff, pasta di teff, farina di teff
- amaranto, farina di amaranto
- sorgo, farina di sorgo
- quinoa, farina di quinoa, fiocchi di quinoa
- avena, fiocchi d'avena, farina d'avena
- farro, pasta di farro, farina di farro
- pasta Senatore Cappelli, farina Senatore Cappelli
- timilia o tumminia, pasta di timilia, farina di timilia
- altro (per es., farina di castagne).



L'avena contiene un tipo di fibra, il beta-glucano che si è dimostrata efficace, studio dopo studio, a partire dal lontano 1963, nel ridurre i livelli di colesterolo. Contiene inoltre un composto unico, chiamato avenantramide, che aiuta a prevenire la formazione dei radicali liberi da LDL ossidate riducendo così il rischio cardiovascolare. Si è dimostrata efficace nell'aumentare la risposta alle infezioni. L'avena è inoltre una buona fonte di selenio, che è un cofattore necessario della glutatione perossidasi e lavora con la vitamina E in numerosi sistemi antiossidanti di riparazione del DNA ed è associato con la riduzione del rischio di cancro, specialmente quello del colon.



Diversi studi dimostrano che la dieta ricca di fibre in un'adeguata quantità, come quelle contenute nell'avena, offre una protezione significativa dal cancro del seno nelle donne in premenopausa (attenzione in caso di endometriosi perché contiene una piccola quota di fitoestrogeni al pari della segale).

Legumi: secchi, in barattolo di vetro già cotti o congelati. Valutare se tollerati. Prediligerli decorticati. Sciacquarli bene se sono acquistati già cotti, lasciarli in ammollo 8-12 ore con una foglia di alloro se secchi a eccezione delle lenticchie:

- lenticchie rosse e gialle, pasta di lenticchie
- lenticchie intere
- ceci, pasta di ceci, farina di ceci
- fagioli, pasta di fagioli, farina di fagioli (cannellini, borlotti, rossi, neri, azuki rosso e verde ecc.)
- piselli, pasta di piselli, farina di piselli
- lupini, farina di lupini.



Limitare drasticamente, soia, edamame, arachidi.

Carne bianca e rossa: se consumata scegliere carne biologica, allevata al pascolo, tutte le pezzature. In caso di anemia evitare la carne macinata più povera di ferro, che viene ossidato durante la lavorazione.

Pesce, crostacei, molluschi: fresco, in barattolo di vetro, congelato. Da limitare tonno e sgombro a 1-2 volte al mese (i pesci grandi sono più ricchi di metalli pesanti, limitare in caso di intolleranza all'istamina). Evitare pesce spada, pangasio, cozze e vongole (tra i più inquinati).



Derivati del latte:

- ricotta di siero
- proteine in polvere del siero di latte delattosate
- yogurt greco (senza lattosio se intolleranti)
- kefir (senza lattosio se intolleranti)
- gorgonzola (sporadicamente)
- mozzarella di Bufala (sporadicamente)
- parmigiano e pecorino stagionati (sporadicamente).



Limitare latte e derivati del latte soprattutto se si hanno sintomi importanti legati al ciclo e alla menopausa perché aumentano l'infiammazione e possono favorire il peggioramento della dominanza estrogenica.

Uova:

- uova biologiche (in frigo d'estate)
- albumi biologico in bottiglia.



Erbe aromatiche e spezie: fresche in vaso, fresche in frigorifero, secche, congelate (a seconda della tipologia):

- basilico
- timo
- origano
- rosmarino
- melissa
- maggiorana
- finocchio e finocchiella
- salvia
- prezzemolo
- aneto
- curcuma
- peperoncino
- pepe
- cannella
- noce moscata
- cardamomo
- cacao amaro crudo o tostato
- zenzero
- e tutte quelle che gradisci.



Utilizzare a crudo, a metà-fine cottura (erbe aromatiche e alcune spezie) o per preparare un olio aromatico per condire.

Condimenti:

- olio extravergine d'oliva
- olio di cocco
- olio di vinaccioli
- olio di avocado
- olio di sesamo
- olio di lino
- aceto di mele non pastorizzato
- aceto di vino rosso
- aceto balsamico senza zucchero
- maionese senza amido modificato
- patè di olive
- pesto di erbe aromatiche, olive e frutta oleosa
- sale integrale, rosa, iodato, aromatizzato con erbe e spezie.



Evitare salse preconfezionate ricche di zuccheri e conservanti salvo rare eccezioni.

Frutta oleosa e semi: sotto forma di frutta e semi interi, farina, crema o burro, bevanda vegetale:

- mandorle
- pistacchi
- noci (tradizionali, pecan, del Brasile di Macadamia)
- nocciole
- anacardi
- pinoli
- semi di zucca
- semi di sesamo
- semi di papavero
- semi di chia
- semi di lino
- semi di girasole
- semi di canapa.



Frutta secca: la frutta secca è frutta disidratata non zuccherata:

- mele
- banane
- albicocche
- fichi
- datteri
- prugne
- mirtilli
- cranberry
- bacche di goji
- gelso.



Per i lievitati:

- lievito fresco
- lievito disidratato
- polvere lievitante per dolci
- polvere lievitante per salati
- bicarbonato di sodio.

Tisane: in filtro compostabile o sfuse:

- malva (emolliente, lenitiva delle mucose e dell'intestino, lassativa)
- tarassaco (depurativo renale intestinale e lassativo)
- melissa (antispasmodica)
- cardo mariano (depurativo epatico)
- tè verde (antiossidante e termogenico)
- zenzero e limone (antinfiammatoria)
- cannella e arancio (saziante)
- biancospino, valeriana, passiflora (rilassante e antispasmodica)
- tutte le tisane che preferisci. Ricorda che la tisana alla liquirizia è lassativa ma favorisce la ritenzione idrica e l'aumento della pressione.



Utili tisane e infusi freddi in estate con le erbe aromatiche.

Il **Matcha green tea** è utile nella prevenzione del cancro. Contiene dei potenti antiossidanti denominati catechine che sono anti-radicali liberi. La catechina più potente presente nel tè è l'epigallocatechina (EGCG) che è ritenuta un potente anti-cancerogeno.

Uno studio del 2003 dell'Università del Colorado, ha dimostrato che una tazza di Matcha green contiene 137 volte più EGCG rispetto al green tea.

Il Matcha green tea ha un potere anti-aging grazie alla sua abilità nel combattere le infiammazioni, l'ossidazione e l'invecchiamento. Riduce le LDL e ha un ruolo importante nella perdita di peso per la sua peculiarità di incrementare la termogenesi dall'8-10% al 35-43% della spesa energetica giornaliera.

Uno studio dimostra che bere Matcha green tea immediatamente prima dell'attività fisica aumenta il consumo di grasso del 25%.

Il Matcha green tea contiene L-teanina cinque volte di più rispetto al tè verde convenzionale. La teanina è un aminoacido con proprietà psicoattive in grado di indurre attività alpha nel cervello.



Caffè: tradizionale, da fare con la moka in acciaio inox (evitare quelle in alluminio); da evitare le cialde che contengono metalli pesanti.

Il caffè di cicoria è un depurativo intestinale.

E adesso che sai come rifornire la tua dispensa funzionale non ti resta che fare la tua spesa consapevole.

Il mio consiglio è quello di scegliere fornitori locali per frutta e verdura, se possibile biologica e a km zero, con il vantaggio anche di un notevole risparmio; in alternativa puoi avere un'ampia scelta al supermercato che ti è più vicino oppure

puoi cercare fornitori online con consegna a domicilio. Fai scorta di cereali, pseudo-cereali, proteine vegetali e animali se le consumi, conserva in dispensa, frigo e freezer.

Fai la spesa con le idee chiare anche in base al tuo menu e *meal prep* (vedi oltre). Per aiutarti ti lascio il mio personale memo per la lista della spesa, suddiviso per categorie per facilitare e velocizzare la spesa.



Meal prep (per te e per chi vive con te)

Mangiare è facile! Fare la spesa, cucinare, organizzare la dispensa, giorno dopo giorno, può essere stancante, soprattutto se non è qualcosa che ci piace fare e ci motiva.

Per semplificarti il lavoro e non ripetere un giorno dopo l'altro “Oggi cosa mangio, cosa preparo per cena, cosa manca?”, e fare così spese disorganizzate, veloci ma caotiche, che ti fanno portare a casa più del dovuto ma quasi mai quello che occorre veramente, la cosa migliore è fare il *meal prep* ovvero la pianificazione settimanale – o bisettimanale o mensile – del menu, per te e per la famiglia se non vivi sola, e avere così in automatico la lista della spesa con quello che effettivamente ti occorre; in questo modo potrai preparare in quantità, in una sola volta, le pietanze che ricorrono nel menu, per esempio cucinare 1 kg di verdura per 3/4 volte piuttosto che per una.

Io faccio la spesa “grande” una volta al mese, anche ogni mese e mezzo, e riassortisco il fresco di tanto in tanto, non prima di averlo terminato tutto, perché, se ben conservato in frigorifero, tira avanti anche più di un mese. Non mi stresso mai a pensare cosa cucinare, perché ho tutto chiaro nella testa e, sapendo come sono composti i nostri pasti, cucino in pochissimo tempo, variando e sperimentando tantissime combinazioni, ma se preferisci puoi rimanere fedele a uno schema fisso.

Indipendentemente dallo schema nutrizionale biotipizzato che seguirai per il tuo Reset ormonale, questo criterio di pianificazione vale comunque. Puoi partire quindi dal menu settimanale di esempio e poi personalizzarlo in base ai tuoi gusti e, se devi cucinare anche per la famiglia, adattarlo ai gusti di tutti, proprio per **fare una cucina unica**.

Con il *meal prep* potrai anche preparare in anticipo molti piatti base da condire e associare in modo differente, ti basterà riscaldare, assemblare, condire. Così, per esempio, se prepari una porzione tripla di riso basmati, un giorno lo puoi

condire con le spezie e le lenticchie, un altro associarlo a un curry di pollo e verdure, un altro puoi utilizzarlo per fare dei burger con legumi e verdure.

Se utilizzi i legumi secchi, ricordati che necessitano di ammollo; cucinane in eccedenza e poi conserva quelli che non ti servono per la settimana in freezer o in barattoli di vetro sottovuoto.

Quando torni a casa con la spesa, lava la verdura e conservala in frigorifero avvolta in un panno di cotone; lava carote e sedano e conservali in un barattolo immersi in acqua, dureranno anche un mese. Se hai comprato troppa verdura o ortaggi, lavali, tagliali e congelali, saranno pronti da mettere in padella o in pentola all'occorrenza.

Con il *meal prep* ci sarà meno spreco di cibo e di soldi e avrai più tempo per te anziché impiegarlo a fare la spesa tutti i giorni. Puoi scaricare lo schema Menu settimanale da compilare nella sezione download sul mio sito www.serenamissori.it.

Istruzioni fondamentali per una dieta funzionale facile e felice

Negli schemi nutrizionali biotipizzati troverai indicazioni specifiche di quando e come utilizzare i macronutrienti, che sono suddivisi in **carboidrati, grassi e proteine**, a cui aggiungere ovviamente le **verdure**. Nell'ambito della stessa categoria puoi scegliere liberamente tra le varie opzioni che gradisci, perché **è importante che tu ti nutra con gusto e varietà e che sia felice di mangiare, perché sono sicura avrai già fatto diete da fame e ne sia rimasta delusa**. Nella scelta in base ai gusti personali, pertanto, si consiglia di evitare alimenti non graditi perché consumare cibo che non piace crea stress e lo stress non gestito ci fa allontanare dai nostri obiettivi personali. Si consiglia di variare il più possibile le scelte, questo alimenta il buon umore e ottimizza il metabolismo. Quando un macronutriente non è prescritto in un pasto tutti i giorni della

settimana, scegliere in autonomia il giorno e rispettarlo (per esempio, carboidrati a pranzo uno o due giorni a settimana: scegliere i giorni in base alle proprie abitudini).

Quanta acqua bere al giorno

La quantità di acqua da bere al giorno, che comprende anche infusi caldi o freddi e tisane, va calcolata in base al peso corporeo, alla frequenza dell'alvo e all'attività fisica svolta. Questo significa che se un giorno ci si muove di più, e quindi si suda, o si indossano per molte ore dispositivi di protezione individuale che fanno perdere più acqua, l'introito deve essere calcolato in base al reale bisogno. Nei giorni in cui si suda di meno può essere diminuito. In caso di alvo stitico deve essere aumentato per favorire la pulizia intestinale, così come in caso di diarrea per ripristinare acqua ed elettroliti.

Per facilitarti il compito ti lascio qui sotto le formule che utilizzo per il calcolo dell'acqua da bere.

ACQUA DA BERE AL GIORNO

Alvo regolare/no attività fisica:

$\text{peso in kg} \times 0,03 = \text{quantità di acqua}$

Alvo a giorni alterni/leggera-moderata attività fisica:

$\text{peso in kg} \times 0,035 = \text{quantità di acqua}$

Alvo stitico/alvo diarroico/attività fisica intensa:

$\text{peso in kg} \times 0,04 = \text{quantità di acqua}$

Quindi se pesi 60 kg e hai un alvo regolare moltiplica per 0,03 e otterrai 1,8 litri di acqua da bere.



Brodi, centrifugati e altro

Brodo di ossi o brodo vegetale o centrifugato/estratto di zenzero, sedano, finocchio o cetriolo sono da utilizzare sempre in sostituzione del pasto quando nel pasto precedente si è mangiato fuori schema oppure eccessivamente, o quando ci si sente appesantiti con addome gonfio e digestione lenta e non si ha desiderio di un pasto completo.

Brodo d'ossi

Lista della spesa (per 10-12 porzioni)

- 500 g/1 kg di ossi di pollo e/o tacchino e/o manzo (anche carcasse del pollo al forno o le ginocchia di manzo, zampe di gallina)
- 2 cipolle tagliate
- 4 carote lavate e spezzate
- 4 coste di sedano
- 2 spicchi d'aglio
- una manciata di pepe
- 1 cucchiaio di aceto di mele o succo di limone
- 1 cucchiaro di sale rosa o integrale
- 2 foglie di alloro
- 1 pezzetto di zenzero fresco
- 2-3 bacche di ginepro (opzionale)
- acqua qb a coprire (3-5 litri).

Tempo di cottura

Pentola a pressione: 2 ore dal fischio a fuoco basso.

Pentola sul fuoco: 8-12 ore.

Slow cooker elettrico:
12-24 ore.

Conservazione

In frigorifero per 5-7 giorni.

In freezer per 6 mesi.

Procedimento

Metti tutti gli ingredienti in una pentola capiente, copri con acqua e cuoci per il tempo indicato dal metodo di cottura scelto.

A fine cottura, filtra, fai freddare in un contenitore o ciotola di vetro a temperatura ambiente e poi in frigorifero per almeno due ore.

Sgrassa se occorre aiutandoti con un cucchiaio, conserva in frigorifero sino a una settimana, in barattoli di vetro o in monoporzione nel freezer. Utilizza da bere o per cucinare verdure, zuppe, cereali e pseudo-cereali. Lo puoi insaporire e potenziare con le spezie come la curcuma, lo zenzero, il peperoncino, la cannella ecc.

Se fossi vegetariana o vegana potresti sostituire il brodo di ossi con brodo vegetale e integratori a base di collagene, glicina, glicosaminoglicani (GAG), glucosamina, acido ialuronico, condroitin sulfato, sali minerali. In questo modo eviti un alimento di origine animale.

Brodo vegetale

Lista della spesa (per 3 litri d'acqua)

- 3 carote o scarti di carote anche da estratto o centrifugato
- 3 coste di sedano o scarti di sedano anche da estratto o centrifugato
- 2 cipolle o scarti di cipolla anche i ciuffi e la buccia
- scarti di vegetali (finocchi, cavoli, verza ecc.)
- 1 foglia di alloro.

Procedimento

Fai bollire per 30 minuti, filtra, fai freddare e conserva in barattoli di vetro in frigo sino a 5 giorni, o in freezer fino a 6 mesi.

Utilizza da bere o per cucinare verdure, zuppe, cereali e pseudo-cereali. Lo puoi insaporire e potenziare con le spezie come la curcuma, lo zenzero, il peperoncino, la cannella ecc.

Centrifugato o estratto depurativo e drenante

Lista della spesa

- 1 finocchio o 1 cetriolo in base alla stagione
- 2 coste di sedano
- 2 cm di zenzero fresco o congelato.

Procedimento

Fai il centrifugato o l'estratto e bevi al momento. Utilizza gli scarti per brodo vegetale, polpette, o per insaporire altre pietanze.

Uova

Consentite anche due uova al giorno salvo diversa indicazione medica, da fare strapazzate, al tegamino, sode, in frittata, in omelette, incorporate in preparazioni. Evitare in caso di aller-



gia, ridurre in frequenza se si ha steatosi epatica, calcolosi della colecisti, fango biliare. Ormai lo sanno anche i muri che le uova non fanno alzare il colesterolo quindi se ti piacciono, non temerle.

Le uova sono prodigiose, un vero piccolo miracolo della natura. Sono ricche di biotina, vitamina K2 che aiuta la vitamina D a tenere pulite le arterie e a contrastare l'osteoporosi.

Le uova, in base al metodo di cottura, sono più o meno digeribili, quindi se vuoi rimanere sazia a lungo prediligi metodi di cottura che le rendono più lentamente digeribili e viceversa.

I tempi medi di digestione delle uova sono:

- uova alla coque e in camicia: 45 minuti-1 ora
- uova al tegamino: 1 ora e mezza
- uova strapazzate: 1 ora e mezza-2 ore
- frittata: 2 ore e mezza
- sode: 3-4 ore.

Impara a leggere il primo numero impresso sul guscio delle uova:

- 0: allevamento all'aperto, con vegetazione, mangime biologico, una gallina/10 mq
- 1: all'aperto, con vegetazione, una gallina/2,5 mq
- 2: a terra (in capannone chiuso con luci sempre accese), 7-9 galline/mq
- 3: in gabbia, 25 galline/mq.

Mentre la differenza tra 0 e 3 è inequivocabile; tra 0, 1 e 2 può trarre in inganno soprattutto quando si leggono le etichette sulle confezioni perché "a terra" fa pensare a qualcosa di naturale mentre si tratta di un capannone, "all'aperto" non implica l'utilizzo di mangimi biologici.

Quindi fai consapevolmente le tue scelte, per la tua salute e per quella delle galline. Più vivono in ambienti stretti, più si ammalano e vengono trattate con farmaci.

Olio e grassi

Prediligere olio extravergine d'oliva, utilizzare per comodità un'oliera spray per distribuire meglio i condimenti (generalmente 1 cucchiaio d'olio sono 20 spruzzi ma testare con la propria oliera). Sono utili anche olio di cocco, olio di vinaccioli, olio di riso, olio di sesamo, olio di avocado e avocado. Tra i grassi sani non dimenticare la frutta oleosa e i semi oleosi (salvo allergie) come mandorle, nocciole, pinoli, noci, anacardi, pistacchi, semi di lino, semi di girasole, semi di sesamo, semi di papavero ecc. e i burri, o creme, di frutta oleosa come il burro di mandorle, di anacardi, di pistacchi e di nocciole. Importante: le arachidi non sono frutta oleosa ma legumi, sono ricche di acido arachidonico, grasso pro-infiammatorio che può peggiorare dolore e cellulite. Ricorda invece di consumare le **olive**, che fanno bene all'intestino e sono sazianti. Le olive non sono grasse come pensi e sono benefiche per la tua salute.



Le **olive** hanno origine in Asia Minore e hanno iniziato a diffondersi nel Mediterraneo 6000 anni fa. Sono una fonte di vitamine A, B, C, E, sali minerali (ferro, sodio, fosforo, magnesio, potassio e iodio) e forniscono acido oleico oltre ad avere un alto contenuto di fibre (che aiuta a regolare il nostro sistema intestinale).

Portano benefici al nostro sistema cardiovascolare e possiedono proprietà benefiche anche per i sistemi muscolo-scheletrico, respiratorio, nervoso, digestivo: tutto questo grazie al loro alto contenuto di fitonutrienti e antiossidanti.

Le olive sono ricche di molti composti vegetali, in particolare:

- oleuropeina che è l'antiossidante più abbondante nelle olive fresche e acerbe

- idrossitirosolo: durante la maturazione delle olive, l'oleuropeina viene scomposta in idrossitirosolo, un potente antiossidante
- tirosolo: prevalente nell'olio d'oliva, questo antiossidante non è potente come l'idrossitirosolo
- acido oleanolico: questo antiossidante può aiutare a prevenire danni al fegato, regolare i grassi nel sangue e ridurre l'infiammazione.

Valutando la composizione alimentare per 100 g di prodotto, le olive nere hanno 0,8 g di carboidrati, a differenza del grammo delle verdi; sempre le nere hanno 1,6 g di proteine a differenza delle verdi che ne hanno 0,8 g. Per quanto riguarda il profilo lipidico, le nere hanno 25,1 g di lipidi totali mentre le verdi solo 15 g. Le olive verdi contengono più minerali, le nere più polifenoli. Le olive sono una fonte di beta-carotene, beta-criptoxantina, luteina/zeaxantina, polifenoli e fitosteroli.

Sono valide alleate dell'intestino e facilitano la crescita di batteri buoni intestinali.

Le olive hanno un buon contenuto di ferro che sostiene la produzione di globuli rossi, apportando benefici al sistema circolatorio e prevenendo le anemie (importante se si hanno flussi abbondanti). La presenza di vitamina A rende invece l'oliva un ottimo alleato per la salute di pelle e vista, e la fibra presente consente una buona funzionalità intestinale. Le olive hanno proprietà antivirali, grazie alla presenza di oleuropeina, in grado di ostacolare in particolare l'attività del virus dell'epatite, il rotavirus e il rinovirus bovino. Hanno anche proprietà antimicrobiche, e gastrolenitive utili quindi in caso di ulcere gastriche. Hanno anche proprietà antinfiammatorie grazie alla presenza di un composto, l'oleocanthal, che pare imitare l'azione dell'ibuprofene.

Accortezze per le olive:

- Olive in salamoia: attenzione in caso di ipertensione (sciacquare abbondantemente le olive sotto l'acqua corrente)
- in caso di intolleranza, limitare
- gravidanza: evitare olive in salamoia
- olive sott'olio: sgocciolare e utilizzare
- olive al forno ottime da aggiungere nelle insalate o come snack
- olive aromatizzate con o senza olio (assicurarsi siano prive di conservanti e che le spezie presenti siano tollerate)
- attenzione ai conservanti e solfiti.

Caffè

Il caffè in generale andrebbe limitato, se desiderato, a 1-3 al giorno, facendo attenzione al biotipo e alle reazioni, senza zucchero ma con i dolcificanti più sani (vedi oltre).

In base al biotipo morfologico e ormonale viscerale ci può essere più o meno tolleranza al caffè. La tolleranza può essere anche di tipo genetico in base alla capacità di metabolizzare la caffeina: si può essere un metabolizzatore lento oppure veloce. Per essere un sano piacere il caffè dovrebbe essere consumato con intelligenza, nei momenti giusti e in determinate condizioni soggettive. Il mio consiglio? Ridurre la quantità di caffè senza alternarlo al decaffeinato fino a **non assumerne più di 1-3 tazze nell'arco della giornata, in base al proprio psico-biotipo morfologico.**



Sono di più i benefici del caffè o le controindicazioni?

Su questo argomento gli esperti si dividono in modo drastico, a mio avviso succede perché si generalizza senza considerare la psico-biotipizzazione morfologica.

Ed ecco dunque che un Cerebrale avrà la tachicardia e il nervosismo, se non l'ansia, con 1-2 caffè al giorno mentre un Linfatico rimarrà calmo anche con 10 tazzine, un Bilioso sta bene con 3 e si irrita con 5 mentre un Sanguigno ne può tollerare 2-3 senza avere un rialzo pressorio. Chi ha una forte componente epatica, estrogenica, tiroidea, insulinica, dovrebbe valutare se effettivamente beneficia del caffè. È tutta una questione di psico-fisiologia. **In base a chi siamo e a come reagiamo agli stimoli, il caffè, così come tanti altri alimenti potrà avere effetti agli antipodi.**

È provato che anche solo una tazza di caffè può portare **il battito cardiaco a 100 pulsazioni al minuto**, soprattutto se si ha un temperamento ansioso, cerebrale e si è simpaticotonici (iperattivazione del sistema nervoso simpatico); troppo caffè potrebbe favorire l'**osteoporosi** che è comunque multifattoriale, ma è altrettanto vero che bere caffè può favorire il lavoro dei **muscoli**. Uno studio pubblicato su *Heart*, condotto su 25.000 persone di ambo i sessi e di mezza età, ha dimostrato che il caffè potrebbe proteggere il cuore riducendo il rischio di attacco cardiaco e ictus, nella misura di 3-5 tazzine al giorno. Ma ricordiamo sempre che bisogna guardare il quadro d'insieme e personalizzare.

Tra i benefici decantati del caffè ci sarebbe quello di aiutare a perdere peso, ma questo può accadere realmente solo in alcune condizioni, seguendo un corretto stile di vita, senza indurre stress e soprattutto se già non si è stressati in modo cronico e non gestito.

Il caffè ha un basso contenuto di calorie, ed è anche un buon soppressore dell'appetito.

Il caffè verde, ovvero non tostato, quindi non quello preparato in casa con la caffettiera, in cialde o al bar, grazie all'acido clorogenico **interviene direttamente in alcuni processi me-**

tabolici dell'organismo umano. Agisce direttamente sul fegato, non solo accelerando la velocità con cui quest'organo consuma le sostanze nutritive assimilate per la produzione di energia, ma regolando il rilascio di glucosio nella circolazione (stabilizzando quindi la glicemia).

L'acido clorogenico influenza in modo determinante la digestione, infatti riduce l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri da parte dell'intestino, permettendo il transito e l'eliminazione di questo tipo di nutrienti. In questo modo, di fatto, diminuisce l'apporto calorico di ogni pasto. Inoltre, l'acido clorogenico è un potente antiossidante in grado di ridurre la quota di radicali liberi che sono pro-invecchiamento, pro-obesità, pro-malattie. Nel caffè tostato però l'acido clorogenico è praticamente assente.

Il caffè aumenta la frequenza cardiaca.

Una sola tazza di caffè può far aumentare il battito cardiaco, portandolo dalle normali 60/80 pulsazioni al minuto, fino a 100 se non di più nel biotipo Cerebrale, nel Sanguigno iperteso, nel Bilioso iperteso o stressato; fa restringere le arterie perché aumenta la simpatictonia. **Cosa succede se si soffre già di tachicardia, pressione alta, ansia, nervosismo?** I sintomi si possono accentuare drasticamente.

Cosa succede all'apparato digerente quando si beve caffè a stomaco vuoto?

Sorseggiare caffè di prima mattina, a stomaco vuoto, può stimolare l'intestino, perché **il caffè stimola e aumenta le contrazioni intestinali**. Questo significa anche che l'assorbimento dei nutrienti sarà ridotto per la maggior rapidità con cui questi passeranno nell'intestino. Il caffè **riduce anche l'assorbimento del ferro**, dunque sarebbe da evitare dopo aver mangiato alimenti ricchi di questo minerale, o quando si soffre di anemia sidero-

penica e durante il ciclo mestruale. Inoltre, il caffè **stimola la produzione di acidi gastrici**, quindi è utile dopo un pasto molto ricco, mentre a stomaco vuoto può causare dolore gastrico, peggiorare il reflusso e la gastrite.

Le ossa soffrono se si esagera con il caffè.

Troppo caffè può aumentare il rischio di fragilità ossea e osteoporosi, perché interferisce con il processo di formazione delle ossa stesse, come dimostrato da uno studio pubblicato sul *Journal of Orthopaedic Surgery and Research* nel 2006. La caffeina intralca anche l'**assorbimento del calcio**, dunque sarebbe consigliabile non berne più di tre tazze al giorno o secondo il proprio biotipo.

Il cervello ne può trarre benefici.

Un consumo moderato di caffè può contribuire ad **abbassare il rischio di Alzheimer fino al 20%**, come dimostrato da un recente studio dell'*Institute for Scientific Information on Coffee*, per l'effetto della **caffei**na nella riduzione della formazione di placche al cervello e per l'effetto degli antiossidanti che si trovano nel caffè, che sembrano in grado di ridurre l'invecchiamento cerebrale.

Il caffè è un diuretico ma se assunto in eccesso affatica i reni e può essere irritante per le vie urinarie e la vescica, e favorisce la disidratazione.

Come reagisce la pelle al caffè?

Il caffè ha proprietà drenanti e **disidratanti**, dunque può avere effetti anche sull'idratazione della pelle, ma solo se bevuto in grandi quantità. Il caffè è però anche associato a un **basso livello di rischio di tumori alla pelle** e questo grazie ai suoi antiossidanti; uno studio pubblicato nel 2005 ha infatti scoperto che le persone che bevono più caffè sono anche quelle che hanno minore probabilità di andare incontro a un **melanoma**.

Il diabete e il caffè vanno d'accordo?

Ci sono numerosi studi che dimostrano che il caffè **aiuta a ridurre il diabete di tipo 2**. Tra questi una ricerca condotta su 123.000 persone negli USA. Non è chiaro il perché, ma sembra che i benefici derivino alla presenza degli **antiossidanti** del caffè e di alcuni altri nutrienti. **I muscoli aumentano la potenza grazie al caffè ma con una distinzione.**

Bere caffè aiuta a dare una **spinta ai muscoli** e ad aumentare la loro potenza e la capacità di sostenere uno sforzo fisico grazie al maggior consumo di lipidi. Ma vale per tutti? Un Cerebrale che è sempre contratto e con dolori muscolari potrebbe avere un peggioramento della sintomatologia, un Linfatico all'opposto potrebbe ritrovare il brio muscolare e iniziare a muoversi. Un Bilioso vedrà migliorare la sua performance, il Sanguigno potrebbe sperimentare una forza esplosiva ma dovrà fare attenzione ai picchi pressori.

Il caffè ha quindi un effetto stimolante che attiva la reazione ipotalamica di attacco-fuga, aumenta la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca, che si traducono, se una persona non è stressata ed è in equilibrio, in una maggiore reattività efficiente. In caso di stress cronico non gestito, questo effetto invece potrebbe esacerbare sintomi come l'irritabilità, il nervosismo, l'insonnia, l'ansia, la tachicardia. Ecco perché anche per il caffè ognuno è un caso a sé.

Il caffè ha la capacità di stimolare il rilascio della dopamina, **l'ormone del buon umore**, riducendo temporaneamente il senso di fatica. La caffeina viene assorbita molto rapidamente in forma liquida e in **30-40 minuti** raggiunge il massimo livello di concentrazione nel sangue e nel cervello con aumento della dopamina. Però con un certo periodo di assunzione di caffefina, anche in base alle quantità, si ottiene un effetto indesiderato: **l'assuefazione**, vale a dire che si cerca sempre più caffè con l'aumento degli effetti collaterali a scapito dei benefici.

Quindi caffè Sì o NO?

Sì, in base al proprio biotipo e senza superare le tazzine consigliate per ognuno:

- **biotipo Cerebrale:** 0-1 caffè, mai a stomaco vuoto e dalle 16 in poi
- **biotipo Bilioso:** 1-2 caffè mai a stomaco vuoto, evitare la sera
- **biotipo Sanguigno:** 1-3 caffè mai a stomaco vuoto, preferire dopo pasti abbondanti, limitare la sera
- **biotipo Linfatico:** da 1 a più di 3 caffè, anche a stomaco vuoto se non c'è gastrite o reflusso.

NO, o con estrema moderazione e cautela in caso di tachicardia, ansia, nervosismo, ipertensione arteriosa, febbre, allergia al nichel, gastrite, reflusso, colite, insonnia.

Frutta

Cerca di scegliere sempre frutta di stagione, mai fredda di frigorifero. Se gradita e tollerata aggiungi cannella sulla frutta perché induce senso di sazietà e tiene più stabile la glicemia. Considera la frutta una fonte di carboidrati pertanto se hai consumato dei cereali in un pasto evita la frutta alla fine. La puoi invece utilizzare al posto dei cereali o insieme a questi se moduli le quantità di entrambi. Va bene invece come snack anche associata a frutta oleosa o a burro di frutta oleosa ma anche alla cioccolata fondente.



Verdura

Salvo diverse indicazioni mediche, puoi scegliere la **verdura** che più preferisci ma sempre verdura di stagione.

La verdura cruda può essere condita con olio e limone o aceto di mele non pasteurizzato + scorza di limone biologico (facoltativo) + semi oleosi e olive.

La verdura può essere cucinata in padella con olio e aglio e poca acqua se occorre (aggiungere se gradite olive e spezie come curcuma e peperoncino) o al forno o grigliata ma non bollita o lessata (la verdura bollita è povera di minerali e tende a gonfiare di più la pancia, ha un effetto meno stimolante sull'intestino, va bene in caso di diarrea).

Zuppe e vellutate sono consentite con un massimo di 3-4 verdure-ortaggi e previo soffritto di aglio o cipolla, sedano, carota a cui aggiungere le verdure e gli ortaggi, acqua o brodo.

Le crucifere (rucola, broccoli, broccoletti, cavolo, verza ecc.) dovrebbero essere associate preferibilmente al pesce se consumato o al sale iodato, per mitigare l'effetto gozzigeno sulla tiroide.

NB: ogni mese sul sito www.serenamissori.it è disponibile il calendario della frutta e verdura di stagione.

Pasta e cereali



I cereali possono essere conditi con sugo di pomodoro (attenzione: il pomodoro è un frutto per cui va utilizzato con moderazione, attenzione anche in caso di colite, allergia al nichel – in questo caso scegliere pomodori nichel free –, in caso di diverticoli evitare i semi), verdure saltate in padella con aglio, olio e peperoncino, olio anti-aging (vedi oltre) e spezie; carne o pesce (se graditi), legumi (se graditi e tollerati).

Trucchetto funzionale: sciacquare sotto l'acqua corrente fredda pasta, cereali e pseudo-cereali dopo la cottura in modo

che gli amidi si ricompongano e si riduca l'indice glicemico; successivamente saltare in padella con olio extravergine d'oliva caldo e aggiungere spezie e/o condimenti vari.

Carne bianca o rossa

Quando consumi carne rossa abbina sempre della verdura cruda o verdura cotta amara come cicoria e radicchio. Si deve fare molta attenzione alla provenienza della carne e alle modalità di allevamento. Piuttosto che acquistare carne da allevamento intensivo (che fa male agli animali, ma anche a te), prediligi un altro alimento. In caso di dominanza estrogenica ed endometriosi, limita fortemente la carne rossa e comunque sceglila *grass feed*. Se soffri di vampate e insonnia, evita la carne rossa a cena perché stimola la produzione di dopamina che tiene svegli e attivi, prediligi invece il petto di tacchino che stimola la sintesi della serotonina e della melatonina e quindi la calma e il sonno, grazie alla presenza dell'idrossitriptofano.



Pesce, crostacei, molluschi

Freschi o surgelati, l'importante è che siano pescati in zone poco inquinate. Controlla sempre la zona di pesca FAO. Salvo allergie possono essere consumati 3-4 volte a settimana. Evitare le cozze e le vongole soprattutto se la provenienza è incerta: sono i filtri del mare e quindi potenziali vettori di sporcizia e infezioni. Limitare il pesce crudo da consumare quando si è veramente sicuri dell'abbattimento corretto.



Legumi e pasta di legumi

I legumi sono da pesare secchi (peso doppio se già cotti). Consumali sotto forma di pasta o preferibilmente decorticati o passati con il passaverdure, o come farine. I legumi secchi, a eccezione delle lenticchie, necessitano di ammollo per almeno 12 ore. Sono legumi le lenticchie, i piselli, le fave, i ceci, i fagioli, i lupini, la soia, gli edamame, le arachidi. Soia ed edamame sono ricchi di fitoestrogeni che si comportano anche da interferenti endocrini. Valutane l'assunzione con attenzione in caso di dominanza estrogenica ed endometriosi. Tendenzialmente i legumi causano gonfiore addominale, meteorismo, flatulenza soprattutto in caso di disbiosi. Valutarne la frequenza di assunzione in base alla reazione; cuocerli con semi di finocchio, carvi, salvia, timo, rosmarino, alloro, riduce in parte gli effetti gassogeni.

Pizza

Da consumare come carboidrato 1-2 volte a settimana, preferibilmente a lunga lievitazione e se possibile fatta in casa (in forno o in padella, trovi le ricette sul sito e su tutti i miei libri). Associala a verdura cruda (prima) e verdura saltata in padella (alla fine). In questo modo se ne riduce l'indice glicemico e si inizierà il pasto già sazi.



Metodi di cottura e preparazione dei cibi

Ammollo: se possibile mettere in ammollo i cereali e gli pseudo-cereali per 6-12 ore (riso, miglio, amaranto, farro ecc.), in questo modo verranno attivati e verranno rimossi gran parte dei fitati e delle lectine che sono anti-nutrienti che causano anche cattiva digestione e gonfiore.

Soffriggere e friggere: in olio extravergine d'oliva a 170°.

Si può infarinare con farina di riso, immergere in una pastella con farina di riso e acqua, passare in fiocchi d'avena frullati grossolanamente. Il fritto e il soffritto facilitano la pulizia epatica e intestinale, ma sono da evitare in caso di colica biliare in atto e diarrea. Fare il fritto almeno una volta a settimana; in base alla stagione friggi salvia, carciofi, patate, pesce, zucchine, broccolo, cavolfiore, carne. Associa il fritto a frutta e verdura cruda.



Consentito il **fritto dorato** una volta a settimana con pangrattato fatto frullando fiocchi d'avena o saraceno; passa l'alimento nell'uovo e poi nel pangrattato quindi friggi in olio extravergine d'oliva in immersione.

Utili la cottura a pressione o la cottura lenta (*slow cooker*).

Consentita la cottura a vapore delle verdure (che devono rimanere crocanti per non perdere le proprietà nutrizionali), del riso, della carne e del pesce.

Pentole, stoviglie, acqua

Sono da evitare le pentole con rivestimenti antiaderenti cancerogeni e di alluminio (controllare che sia BPA free, PFOA PFOE free).

- Prediligi le pentole e le padelle in acciaio inox, ghisa, ferro, ceramica, pyrex, coccio.
- Utilizza la carta forno o carta forno riutilizzabile in silicone.
- Evita la pellicola trasparente, fogli e vaschette di alluminio. Evita di conservare il cibo nella plastica, prediligi il vetro anche di riciclo.
- Prediligi l'acqua in vetro e/o filtrata dal rubinetto (la plastica delle bottiglie contiene interferenti endocrini).

Dolcificanti

Stevia, eritritolo (sono senza calorie, ma la stevia può talvolta causare gonfiore addominale); zucchero di cocco (panela), zucchero mascobado, miele, sciropo d'acero, purea di mela, succo di mela, succo di mirtillo, crema di datteri, crema di frutta disidratata.



Condimenti

La **pasta** o i **cereali** possono essere conditi, per esempio, con burro e salvia, aglio, olio e peperoncino, pomodoro (se consentito) e basilico, oppure associati alla carne o al pesce, se previsti.

Il **sale** è da usare con moderazione (in pizzichi) rosa o integrale o iodato in caso di ipotiroidismo e scarso consumo di pesce.

Le **erbe** fresche e secche a piacere si possono consumare ogni giorno a scelta, da aggiungere alle pietanze a fine cottura o a cottura quasi ultimata (basilico secco in inverno, fresco in estate, maggiorana, timo, prezzemolo, origano, menta, erba cipollina, salvia ecc.).

Consuma almeno 5-6 foglie di salvia al giorno da aggiungere a metà cottura o sotto forma di infuso con scorza di limone soprattutto in caso di PMS e menopausa con vampate.

Usa le **spezie** a piacere, aggiunte da metà a fine cottura (curcuma, peperoncino, pepe) se la cottura supera i 10 minuti, o a inizio cottura se la cottura è più breve.

Consuma **zenzero fresco** da aggiungere a fine cottura a carne, pesce, uova, legumi, verdura (lo zenzero fresco si può congelare e grattugiare all'occorrenza) o nelle tisane.

Le **spezie dolci**, come cacao amaro, cannella, vaniglia, cardamomo, sono consentite a piacere salvo diversa indicazione o condizione medica specifica.

È possibile preparare condimenti con olio + limone o aceto di mele biologico non pastorizzato + spezie e/o erbette.

Utilizza l'olio anti-aging per condire a crudo almeno 3-4 volte a settimana.

Olio anti-aging per condire a crudo

(per un barattolo da 300 ml)

- 10 cucchiai di curcuma
- 3 cucchiai di peperoncino
- 1 cucchiaio di pepe macinato
- 280 ml di olio extravergine d'oliva.

Procedimento

Inserisci tutti gli ingredienti in un barattolo di vetro, chiudi, agita, lascia riposare un paio di giorni e poi utilizza l'olio per condire a crudo. Di tanto in tanto rabbocca l'olio.

Consuma **aglio** almeno una volta al giorno, 1 spicchio d'aglio fresco spremuto o grattugiato o in cottura schiacciato. Se non lo tolleri omettilo, ma se non lo consumi per via dell'alitosi, sappi che associandolo al prezzemolo questo problema si riduce drasticamente e potrai beneficiare appieno delle sue innumerevoli proprietà antiossidanti, antibatteriche, antivirali e metaboliche.

La **cipolla** e lo **scalogno** hanno proprietà diuretiche, da utilizzare a crudo o previa cottura in padella, al forno o in frittura.

I **capperi** sono da utilizzare anche quotidianamente; sono ricchi di quercitina che aiuta il sistema immunitario.

Alimenti da evitare o limitare

Al minimo salvo diverse indicazioni personali:

- latte e derivati del latte (tranne quelli indicati nella dispensa): possono aumentare l'infiammazione, la ritenzione e peggiorare la condizione di dominanza estrogenica se esistente. Assicurati di non essere intollerante al lattosio come moltissime persone, più di quante immagini. Da non consumare assolutamente in caso di allergia alle proteine del latte
- mais (solo sporadicamente è consentita la polenta): pur essendo senza glutine è praticamente tutto OGM, tenenzialmente causa gonfiore addominale e ritenzione
- soia, tofu, salsa di soia, arachidi: contengono interferenti endocrini, le arachidi contengono acido arachidonico il precursore delle prostaglandine che infiammano
- glutammato monosodico (spesso presente nei dadi e insaporitori): causa ritenzione e mal di testa nei soggetti predisposti
- alimenti con alto tenore di glutine, farine raffinate, zucchero raffinato
- gallette di riso, gallette di mais, riso soffiato: il processo di soffiatura fa aumentare l'acrilammide, che non è salutare
- vino, birra, superalcolici: peggiorano la ritenzione e il gonfiore

Con queste istruzioni chiare e dettagliate, potrai già cambiare drasticamente la qualità della tua vita. Potrai sostituire abitudini scorrette con quelle nuove, senza perdere tempo e senza stress. In fin dei conti, se ci pensi bene, ti ho scritto che puoi mangiare il fritto, la pizza (con trucchi annessi) e la verdura sa-porita, decisamente meglio rispetto al tutto bollito e scondito.

**Con queste semplici regole renderai felici
anche le persone che mangiano insieme a te**

• Capitolo 5 •

Il Reset ormonale e le diete specifiche

Siamo finalmente arrivate alle diete specifiche per le fasi della vita e le varie problematiche. Hai già preso nota di cosa avere in dispensa quindi una parte del lavoro è fatto. Adesso dovrai scegliere quale piano specifico seguire in base al tuo biotipo e iniziare la tua avventura alla riscoperta di una nuova te, quella che hai sempre voluto essere!

Qui troverai il **Reset ormonale** per ogni biotipo morfologico con schemi nutrizionali e strategie specifiche; vale a dire che ogni biotipo ha un suo schema nutrizionale dedicato e che per ognuno troverai le strategie adatte per:

- periodo fertile, Sindrome premenstruale, dismenorrea primaria, favorire la gravidanza: **la DIETA CICLICA** (perché si ripete e si rinnova a intervalli di tempo costanti tenendo conto delle fasi del ciclo mestruale)
- dominanza estrogenica: **il RESET ESTROGENICO**
- endometriosi: **la DIETA ENDOMETRIOSI**
- PCO e acne: **la DIETA PCO e ACNE**
- menopausa: **la DIETA MENOPAUSA.**

Individua le tue necessità fisiologiche e ormonali e segui lo schema nutrizionale in base al tuo biotipo.

In ogni schema troverai la combinazione di macronutrienti da consumare in ogni pasto e un esempio di menu settimanale, che poi potrai personalizzare in base ai tuoi gusti e alle stagioni.

Fai riferimento alla legenda a pagina 156 per comprendere velocemente e senza fatica cosa mangiare. Ogni categoria comprende tante opzioni, a te la scelta in base al gusto. Per esempio, ci può essere riso o pasta di grano saraceno o patate, e così via per le altre categorie, ma anche più opzioni, per esempio sia pane sia patate se consumi metà porzione di entrambi. Nell'esempio di menu troverai idee di combinazione di alimenti per avere varietà, divertirti in cucina, non mangiare sempre le stesse cose e non annoiarti, ma anche la possibilità di fare il *meal prep* e preparare in anticipo per più giorni.

Devi adeguare le quantità al tuo fabbisogno nutrizionale reale, in base all'attività che svolgi e alla fame oggettiva e legittima, ovvero quella derivante dal consumo metabolico.

Ci sono diverse formule per calcolare il dispendio energetico, ma nessuna tiene conto del biotipo e della psiche (una Cerebrale, a parità di peso di una Biliosa, ha un dispendio energetico maggiore perché è catabolica e sempre iperattiva). Pertanto, utilizza il buon senso, se non sai con esattezza di quanti nutrienti hai bisogno. **Non riempire lo stomaco oltre l'80 per cento, non mangiare di nuovo se senti di non aver digerito, in tal caso distanzia il pasto successivo. Ricorda che i grassi hanno un'elevata densità calorica rispetto a verdura, cereali e proteine, quindi, se eccedi con i grassi, sali molto anche con le calorie.** Non devi calcolare con stress le calorie, ma utilizza le quantità che ti fornisco come esempio per valutare se sono sufficienti per avere sazietà, efficienza fisica e mentale. Se hai reali cali di concentrazione ed energia aumenta leggermente la quota di C e V (vedi oltre).

Quanto mangiare

Orientati per una quantità di proteine giornaliera calcolata moltiplicando il tuo peso in kg per 1: se pesi 60 kg avrai bisogno di 60 g di proteine da distribuire nell'arco della giornata (per esempio, 100 g di petto di pollo contengono circa 20-22 g di proteine; 100 g di lenticchie bollite hanno circa 7 g di proteine; 100 g di uovo circa 13 g di proteine e così via, ma ricorda che anche i cereali e gli pseudo-cereali, nonché la frutta oleosa, contengono seppur in minima parte, proteine). Considera una quota variabile di carboidrati tra i 200 e i 75 g al giorno in base alle tue reali necessità (100 g di riso rosso hanno circa 71 g di carboidrati, 100 g di pane circa 70, 1 cucchiaino di zucchero 5 ecc.).

Un cucchiaino di olio è circa 10 g di grassi, aiutati con un'oliera spray per condire affinché tu non ecceda oltre il necessario. Considera una quota di grassi tra i 40 e gli 80 g in base alle tue effettive necessità. Non scendere troppo con la quota di grassi, ne risentirebbe la regolarità mestruale ma anche la tua fisiologia in menopausa.

Ascolta cosa ti dice il corpo, se ti senti ingolfata o realmente affamata, diminuisci o aumenta le quantità.

Ricorda di consumare una fonte di carboidrati (C) prima dell'allenamento. Non posso sapere quando e quanto ti allenrai quindi, se questo dovesse succedere dopo uno spuntino con la frutta, sostituiscila con una fonte di carboidrati, che vengono utilizzati dai muscoli, e lascia la frutta per dopo perché il fruttosio ha un metabolismo prevalentemente epatico. Cerca di non invertire i giorni nello schema, puoi invece **sostituire le idee nel menu rispettando i componenti attraverso la leggenda dei macronutrienti**: per esempio, se un pasto è composto da P + V + G – ovvero proteine con verdura e grassi – per esempio salmone con avocado e rucola, lo puoi sosti-

tuire con uova, insalata e olio ma non con C + V + G cioè, per esempio, riso con rucola e olio. Il sabato e la domenica saranno le giornate in cui probabilmente potrai dedicarti al *meal prep* (dipende ovviamente dai tuoi eventuali turni di lavoro ecc.); di solito nel fine settimana si ha più tempo per sé stessi, ma se non fosse così, fai diventare all'interno dello schema altri due giorni quelli con queste caratteristiche.

Istruzioni fondamentali in base alle scelte alimentari:

- se sei **onnivora** ricorda di consumare a settimana 3-4 porzioni di carne (1 volta la rossa), 3-4 volte il pesce, 2-4 volte i legumi in base alla tolleranza, 4-5 volte le uova, 2-3 volte derivati del latte consentiti
- se sei **pescetariana**, sostituisci la carne con pesce, uova e legumi
- se sei **vegetariana**, aumenta la frequenza di uova e legumi
- se sei **vegana** dovrà necessariamente incrementare i legumi ma ricorda di integrare la vitamina B12 e monitora i valori del ferro ematico. Assicurati che il tuo intestino tolleri i legumi e non si infiammi
- se sei **flexetariana**, ricorda di controllare di tanto in tanto i valori di B12 e ferro ematici e segui in modo variabile gli altri schemi in base al gusto
- se segui una dieta **ketogenica** o **paleo** molto stretta, questa strategia potrebbe non fare al tuo caso perché i carboidrati derivanti anche dai cereali, seppur presenti in modo variabile, sono fondamentali per il riequilibrio ormonale; se non li consumi per scelta, potresti non ottenere ciò che desideri e continuare a sentirti in balia degli ormoni.

Ho preparato per te anche il menu settimanale da esempio, in modalità quattro stagioni, ovvero valido per tutto l'anno, che potrai variare al passare delle stagioni inserendo la frutta e la verdura presente in quel momento.

Ma ho fatto ancora di più, ho preparato per **ogni Reset ormonale in base al biotipo, il menu settimanale in funzione delle scelte alimentari** personali, quindi troverai il menu se sei:

- **onnivora** (consumi carne, pesce, uova, derivati del latte, legumi)
- **pescetariana** (consumi pesce, uova, derivati del latte, legumi)
- **vegetariana** (consumi uova, derivati del latte, legumi);
- **vegana** (consumi legumi)
- **flexetariana** (ovvero prevalentemente vegetariana ma di tanto in tanto consumi proteine animali, puoi seguire il menu vegetariano e inserire quando vuoi le proteine animali).

I menu differenziati ti aiuteranno inoltre a:

- realizzare menu anche per la famiglia, soprattutto se ci sono esigenze alimentari differenti
- sperimentare menu più vegetali qualora volessi diminuire l'apporto di alimenti di origine animale e spostarti tra un menu e l'altro in modo flessibile.

Le diete del Reset ormonale

Le diete, ovvero gli schemi nutrizionali biotipizzati del **Reset ormonale**, sono costruite sul biotipo morfologico prevalente. A ogni schema biotipizzato potrai associare suggerimenti e trucchi (*tips & tricks*) per la tua specifica situazione come elencato da pagina 151 ovvero per **la DIETA CICLICA, il RESET ESTROGENICO, la DIETA ENDOMETRIOSI, la DIETA PCO e ACNE, la DIETA MENOPAUSA**.

Questa modalità di schema ti favorirà in ogni fase della vita (avrai infatti per sempre gli schemi e le strategie a disposizione) ma ti favorirà anche in famiglia, se non cucini solo per te stessa, perché, individuati i biotipi degli altri componenti, potrai fare un menu settimanale di base per te a cui aggiungere o togliere le componenti necessarie ad altri.

Tutti gli schemi per il Reset ormonale hanno in comune la doppia verdura a cena, cruda all'inizio del pasto (pinzimonio con verdura e ortaggi di stagione con olio, limone e spezie o insalata di vario tipo, di finocchi, cetrioli, valeriana, rucola ecc.) e cotta alla fine del pasto o incorporata nelle pietanze. Questo conferisce maggiore sazietà e riduzione dell'indice glicemico del pasto.

Per tutti gli schemi valgono le seguenti regole:

- **fai colazione entro 30 minuti dal risveglio** per evitare il picco del cortisolo che fa aumentare di peso, causa ritenzione e logora i muscoli
- **prima di mangiare pulisci la lingua** con un cucchiaiino o con il nettalingua per rimuovere tossine, funghi ecc.
- **bevi un bicchiere di acqua a temperatura ambiente** o tiepida o calda per favorire la peristalsi, la diuresi e la depurazione. Puoi aggiungere succo di limone (ma bere con cannuccia in inox o bamboo per non ledere lo smalto dei denti) se non soffri di gastrite o reflusso, puoi aggiungere zenzero fresco grattugiato e cannella per ridurre infiammazione, fermentazione e migliorare la stabilità glicemica
- **salta gli snack solo se lo stomaco è pieno** e non hai fame, altrimenti rischi di arrivare al pasto successivo con una voracità incontrollata
- **ascoltati e cerca di capire realmente in che quantità hai bisogno di mangiare.**

**Mangiare significa informare.
Il cibo veicola informazioni per le cellule,
rimani in ascolto del tuo corpo,
saprà dirti se sei sulla strada giusta**

Le varie diete specifiche del Reset ormonale sono dedicate alle condizioni ormonali che stai vivendo.

La **DIETA CICLICA** prende il nome dalla ciclicità delle fasi del ciclo mestruale che si ripetono e si rinnovano a intervalli di tempo costanti come abbiamo visto a pagina 2.

Quando il ritmo si altera (il ciclo si allunga o si accorcia o è irregolare senza PCO) c'è bisogno di un reset, così come per mitigare i sintomi dell'odiosa Sindrome premestruale che ti fa maledire molte giornate, così come per la dismenorrea che ti fa attendere con terrore il ciclo successivo.

Anche se stai cercando una gravidanza, sai quanto è importante che tutto funzioni in armonia e in equilibrio.

Ma anche se il ciclo non ti crea nessun disturbo, è comunque un buon modo di occuparti di questo lungo periodo della vita. È utile in caso di ritenzione idrica e aumento di peso associato al ciclo, così come per la fame nervosa.

Ricordati una cosa fondamentale, possiamo **dividere in modo grossolano il ciclo in due fasi: quella follicolare dal 1° al 14° giorno del ciclo, in cui prevalgono gli estrogeni che migliorano la sensibilità insulinica – quindi con furbizia si possono consumare tranquillamente carboidrati complessi – e quella luteale, o luteinica, dal 15° al 28° giorno, in cui prevale il progesterone, si riduce la serotonina, si riduce la sensibilità insulinica, aumentano la fame “ormonale”, la ritenzione, il gonfiore e compare la Sindrome premestruale e abbiamo voglia di dolci e cioccolato.** Sapere questo ci consente di utilizzare gli alimenti funzionali con astuzia e di imparare a sentirsi meglio con semplicità.

Ricorda quindi che **la Dieta Ciclica** è studiata per:

- **periodo fertile, ricerca di una gravidanza**
- **Sindrome premestruale**
- **dismenorrea primaria**
- **alterazioni del ciclo (senza PCO)**
- **ritenzione idrica**
- **aumento di peso**
- **fame nervosa.**

Nella Dieta Ciclica opteremo per una rieducazione metabolica che passa anche attraverso il gusto, la stabilità glicemica e insulinica, un bilanciamento di estrogeni e progesterone. Utile a colazione alternare opzioni dolci e salate e non far mancare, come indicato per i vari biotipi, i carboidrati a cena quando previsti, questo per aumentare la sintesi di serotonina e di melatonina, per migliorare l'umore e per contrastare la fame nervosa ormonale. Via libera a cioccolata fondente, frutta oleosa e semi e burri di frutta oleosa.

Se hai seguito il Reset ormonale e la Dieta Ciclica per la ricerca della gravidanza, e la gravidanza arriva puoi:

- continuare a seguire lo schema del tuo biotipo
- evitare cannella, noce moscata, prezzemolo, pesce crudo, cozze, vongole, ostriche, prosciutto crudo.

Fai comunque sempre riferimento alle indicazioni del tuo ginecologo e al tuo endocrinologo di fiducia.

Nella mia pratica clinica sono felice di aiutare tante donne a realizzare il desiderio della maternità, le seguo con costanza prima, durante e dopo il parto, per accompagnarle in questa delicata fase della vita.

Ogni donna in gravidanza ha le sue personali esigenze, pertanto è fondamentale farsi seguire senza stress per vivere questo periodo nel miglior modo possibile, conservando salute e serenità.

Il **RESET ESTROGENICO** si occupa della dominanza estrogenica che può essere anche transitoria e secondaria a errori nutrizionali e ambientali (troppi interferenti endocrini), farmaci ecc. Le strategie del Reset Estrogenico sono utili per **modulare velocemente i livelli di estrogeni, soprattutto in caso di gonfiore e ritenzione eccessiva**. Probabilmente sono anche le strategie più "strette" che troverai in questo libro, perché leggermente severe, infatti il mio consiglio è di **utilizzare il Reset Estrogenico per un breve periodo e a intervalli**:

- dalla prima settimana del ciclo (dal 1° al 7° o dal 1° al 14° giorno) in caso di forte ritenzione idrica post "abbuffate" di dolci, latte e derivati del latte, merendine varie, soia, salsa di soia, cibi troppo salati, terapia farmacologica con cortisone e FANS
- utilizzo di pillola contraccettiva con forte ritenzione
- forte tensione mammaria
- stress cronico non gestito che causa stanchezza dei surreni ecc.
- se sei in menopausa anche a settimane alterne.

In caso di stress importante e associata dominanza estrogenica è fondamentale lavorare anche sulla componente surrenalica (cortisolica, adrenalinica) interrompendo il furto di pregnenolone, consentendo di sintetizzare più progesterone che contrasterà l'eccesso di estrogeni. Lo faremo con l'alimentazione funzionale e con l'integrazione.

**Ognuna deve imparare a trovare
il proprio ritmo e ad ascoltarsi**

La **DIETA ENDOMETRIOSI** prevede strategie specifiche per le donne che hanno una diagnosi presunta e accertata di endometriosi. Essa mira a ridurre:

- la sintomatologia dolorosa
- la stanchezza
- la spossatezza
- le fluttuazioni emotive
- l'infiammazione pelvica e sistemica
- la dominanza estrogenica.

Può essere associata e/o alternata al Reset Estrogenico. Andrebbe seguita per almeno 6 mesi.

La **DIETA PCO E ACNE** prevede *tips & tricks* per gestire la sintomatologia specifica della PCO, acne, irsutismo e ipertricosi spesso associate, irregolarità mestruale, ma è adatta anche quando è presente in menopausa. È utile in caso di diagnosi accertata.

Chi soffre di PCO si sente spesso incompresa e accusa sintomi sistematici come stanchezza, spossatezza, sovrappeso e obesità, fluttuazioni emotive, disagio emotivo legato all'acne e all'ipertricosi. Questi sintomi aumentano lo stress, che a sua volta favorisce la persistenza dell'iperandrogenismo e del sovrappeso da aumento del cortisolo e dell'iperinsulinemia. La Dieta PCO e Acne mira quindi a favorire la riduzione di tutta la sintomatologia associata ma anche delle cause scatenanti, nonché migliora la pelle.

Ricorda però che spesso l'acne è anche associata a disturbi e problemi intestinali causati per esempio da disbiosi, intolleranza al lattosio, sensibilità al glutine, malattie autoimmuni, candida intestinale, allergia al nichel, intolleranza all'istamina e così via, quindi preoccupati di sapere se sono presenti queste condizioni. Utilizza la Dieta PCO e Acne per tutto il tempo che lo ritieni utile, ma non dimenticare, quando non ti occorrerà più, di mantenere le buone abitudini acquisite per evitare che la problematica riaffiori.

La **DIETA MENOPAUSA** è ideata per contrastare, gestire, prevenire i disturbi legati al climaterio, sia i sintomi, sia i segni, ovvero i cambiamenti corporei a cui si va incontro.

Utile quindi in menopausa per:

- le vampate
- l'aumento di peso
- l'aumento della pressione
- l'osteopenia e l'osteoporosi
- la secchezza vaginale
- il calo della libido
- la sarcopenia (perdita di massa magra)
- la dislipidemia
- l'aumentato rischio cardiovascolare
- l'insonnia e i disturbi del sonno
- la secchezza cutanea
- la perdita di elasticità della pelle e le rughe
- l'umore fluttuante
- altro.

Segui il Reset ormonale in base al tuo biotipo associando la Dieta Menopausa per tutto il tempo che lo riterrai utile. Potrai solo trarne beneficio.

Al termine degli schemi del Reset ormonale in base ai biotipi, troverai i dettagli delle diete specifiche in base alle fasi della vita e alle problematiche presenti. Scegli quali strategie adottare in aggiunta allo schema biotipizzato. Più strategie utilizzi e prima troverai equilibrio e benessere, ma ti consiglio comunque di procedere per step, un passo alla volta, perché ogni cambiamento, anche positivo, implica costanza, perseveranza e adattamento.

Qui sotto trovi la legenda dei nutrienti, gli schemi del Reset ormonale in base al biotipo morfologico e un esempio di menu da cui partire; divertiti poi a creare il tuo menu personale partendo da quello che ho pensato per te.

Per la frequenza di rotazione delle quote proteiche fai riferimento alle indicazioni a pagina 147.

C: cereali, pseudo-cereali, patate, batate, legumi (hanno sia carboidrati sia proteine, si possono considerare quasi piatto unico a cui aggiungere se occorre una piccola porzione di carboidrati e/o proteine).

F: frutta fresca o $\frac{1}{2}$ porzione secca.

V: verdura, indifferente se cotta o cruda.

V co: verdura cotta.

V cr: verdura cruda.

G: olio, condimenti grassi, frutta oleosa, semi oleosi, avocado (i condimenti non grassi come l'aceto e il limone sono liberi).

P: carne, pesce, uova, legumi (hanno sia carboidrati sia proteine, si possono considerare quasi piatto unico a cui aggiungere, se occorre, una piccola porzione di carboidrati e/o proteine), derivati del latte consentiti.

B: brodo di ossi, brodo vegetale, centrifugato o estratto (vedi pag. 127).

Erbe e spezie aromatiche: possono essere utilizzate a piacere in qualsiasi momento della giornata.

Olive: non le considerare nella copertura del fabbisogno giornaliero se ne consumi 20 pezzi al giorno, se vai oltre considerale come $\frac{1}{3}$ dei grassi.

Tisane: libere in quantità.

±: più o meno, vuol dire che è opzionale.

* Ricetta che si ripete per far capire che la sera si può cucinare anche per il giorno seguente, lo stesso si può fare a pranzo per la cena.

	Lun	Mart	Mer	Giov	Ven	Sab	Dom
Colazione	CPG						
Snack	FG						
Pranzo	CPGV						
Snack	FG	CG	FG	CG	FG	FG o CG	FG o CG
Cena	CPG V cr V co						

Legenda a pag. 156

Il Reset ormonale Cerebrale prevede tutti i macronutrienti nei pasti principali per evitare cali di energia, ansia, nervosismo, mal di testa. Se non riesci a consumare tutto il pasto, non eliminare un macronutriente ma mangia meno di tutto, così come se hai appetito aumenta le porzioni di ogni macronutriente. La frutta è negli spuntini, la Cerebrale tende a tollerarla poco da un punto di vista intestinale, ma se gradita e tollerata può essere aggiunta alla colazione e/o sostituire metà porzione dei C a pranzo e cena.

Se sei in catabolismo muscolare, non ridurre C ad aumentare la frequenza di P integrando gli spuntini con mezza porzione di proteine.

Aumenta la frequenza della cioccolata nella fase luteinica. Si può decidere per comodità di fare sempre la stessa colazione o gli stessi spuntini, rispettando la presenza dei macronutrienti.

Esempio di menu per il Reset ormonale Cerebrale

Onnivora Cerebrale

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	
Colazione	Porridge d'avena + proteine in polvere o altra fonte proteica	Pane + crema di mandorle + ricotta	Pancake + cioccolata fondente	
Snack	Frutta + mandorle	Frutta + nocciole	Frutta + pistacchi	
Pranzo	Pane + tonno all'olio + rucola	Hummus di ceci + crostini di pane + pinzimonio	*Pollo arrosto con patate o batate + insalata	
Snack	Frutta + cioccolata fondente	Pane + paté d'olive	Frutta + mandorle	
Cena	Pinzimonio + pasta con olio anti-aging + uova in padella con salvia	Pinzimonio + *pollo arrosto con patate o batate + indivia in padella con olive	Pinzimonio + merluzzo in padella con patate o batate e pomodoro + radicchio stufo	

La CEREBRALE dovrebbe evitare le banane che possono causare ansia, tachicardia, pesantezza di stomaco, per la presenza di tiramina, un simpaticomimetico indiretto che agisce sul sistema nervoso.

Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pane e olio + uovo strapazzato	Yogurt greco + fiocchi d'avena + crema di mandorle	Pane + avocado + salmone affumicato + limone	Pancake ai mirtilli + crema di mandorle
Frutta + noci	Frutta + mandorle	Frutta + anacardi	Frutta + pistacchi
Pane + ricotta + songino	*Pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	Pasta al ragù + cicoria in padella	Riso basmati + pollo o tacchino al curry + insalata mista
Fiocchi d'avena + latte di cocco	Frutta + cioccolata fondente	Pane o frutta + olio o cioccolata fondente	Pane o frutta + olio o cioccolata fondente
Pinzimonio + *pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	Pinzimonio + calamari in padella + quinoa o patate lesse + radicchio in padella con olive e capperi	Pinzimonio + pizza con mozzarella di bufala + cicoria in padella	Pinzimonio + frittata con verdure di stagione + pane o pasta o riso

Pescetariana Cerebrale

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	
Colazione	Porridge d'avena + proteine in polvere o altra fonte proteica	Pane + crema di mandorle + ricotta	Pancake + cioccolata fondente	
Snack	Frutta + mandorle	Frutta + nocciole	Frutta + pistacchi	
Pranzo	Pane + tonno all'olio + rucola	Hummus di ceci + crostini di pane + pinzimonio	*Alici al forno con pangrattato + pane + insalata mista	
Snack	Frutta + cioccolata fondente	Pane + paté d'olive	Frutta + mandorle	
Cena	Pinzimonio + pasta con olio anti-aging + uova in padella con salvia	Pinzimonio + *alici al forno con pangrattato + patate americane al forno + indivia in padella con olive	Pinzimonio + merluzzo in padella con patate o batate e pomodoro + radicchio stufato	

Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pane e olio + uovo strapazzato	Yogurt greco + fiocchi d'avena + crema di mandorle	Pane + avocado + salmone affumicato + limone	Pancake ai mirtilli + crema di mandorle
Frutta + noci	Frutta + mandorle	Frutta + anacardi	Frutta + pistacchi
Pane + ricotta + songino	*Pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	Pasta al ragù di lenticchie + cicoria in padella	Riso al curry + ricotta + insalata mista
Fiocchi d'avena + latte di cocco	Frutta + cioccolata fondente	Pane o frutta + olio o cioccolata fondente	Pane o frutta + olio o cioccolata fondente
Pinzimonio + *pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	Pinzimonio + calamari in padella + quinoa o patate lesse + radicchio in padella con le olive e capperi	Pinzimonio + pizza con mozzarella di bufala + cicoria in padella	Pinzimonio + frittata con verdure di stagione + pane o pasta o riso

Vegetariana Cerebrale

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	
Colazione	Porridge d'avena + proteine in polvere o altra fonte proteica	Pane + crema di mandorle + ricotta	Pancake + cioccolata fondente	
Snack	Frutta + mandorle	Frutta + nocciole	Frutta + pistacchi	
Pranzo	Pane con ricotta + rucola	Hummus di ceci + crostini di pane + pinzimonio	*Uova sode o strapazzate e quinoa + insalata	
Snack	Frutta + cioccolata fondente	Pane + paté d'olive	Frutta + mandorle	
Cena	Pinzimonio + pasta con olio anti-aging + uova in padella con salvia	Pinzimonio + *ragù di lenticchie con quinoa + indivia in padella con olive	Pinzimonio + hummus di ceci + pane + scarola in padella con olive	

Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pane e olio e uovo strapazzato	Yogurt greco con fiocchi d'avena e crema di mandorle	Pancake + Avocado	Pancake ai mirtilli + crema di mandorle
Frutta + noci	Frutta + mandorle	Frutta + anacardi	Frutta + pistacchi
Pane con ricotta + songino	*Pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	Pasta al ragù di lenticchie + cicoria in padella	Riso basmati al curry con ricotta + insalata mista
Fiocchi d'avena + latte di cocco	Frutta + cioccolata fondente	Pane o frutta + olio o cioccolata fondente	Pane o frutta + olio o cioccolata fondente
Pinzimonio + *pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	Pinzimonio + cannellini alla salvia e aglio + riso rosso o patate lesse + radicchio in padella con le olive e capperi	Pinzimonio + pizza con mozzarella di bufala + cicoria in padella	Pinzimonio + frittata con verdure di stagione + pane o pasta o riso

Vegana Cerebrale

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	
Colazione	Porridge d'avena + proteine in polvere o altra fonte proteica	Pane + crema di mandorle + una fonte proteica a scelta	Frullato di frutta, latte di mandorle, mandorle, semi di lino + proteine vegetali in polvere	
Snack	Frutta + mandorle	Frutta + nocciole	Frutta + pistacchi	
Pranzo	Pane + fagioli azuki verdi con salvia e rosmarino + rucola	Hummus di ceci + crostini di pane + pinzimonio	*Farinata di ceci + songino e noci	
Snack	Frutta + cioccolata fondente	Pane + paté d'olive	Frutta + mandorle	
Cena	Pinzimonio + pasta con olio anti-aging + tondini in padella con semi di finocchio + verdura al forno	Pinzimonio + *ragù di lenticchie con quinoa + indivia in padella con olive	Pinzimonio + hummus di ceci + pane + scarola in padella con olive	

Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
*Farinata di ceci + cioccolata fondente	Farinata di ceci + crema di sesamo + marmellata senza zucchero	Pancake con farina e latte vegetale + crema di nocciole	Pancake con farina e latte vegetale + mirtilli + crema di mandorle
Frutta + noci	Frutta + mandorle	Frutta + anacardi	Frutta + pistacchi
Quinoa + piselli e carote + insalata	*Pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	*Pasta al ragù di lenticchie + cicoria in padella	Riso basmati e ceci al curry + insalata mista
Fiocchi d'avena + latte di cocco	Frutta + cioccolata fondente	Pane o frutta + olio o cioccolata fondente	Pane o frutta + olio o cioccolata fondente
Pinzimonio + *pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	Pinzimonio + cannellini alla salvia e aglio + riso rosso o patate lesse + radicchio in padella con le olive e capperi	Pinzimonio + pizza con verdure + cicoria in padella + proteina a scelta	Pinzimonio + *fagioli azuki + pane o pasta o riso + indivia al forno



	Lun	Mart	Mer	Giov	Ven	Sab	Dom
Colazione	CPG	FPG	CPG	FPG	CPG	CPG	FPG
Snack	G ± F	G ± F	G ± F	G ± F	G ± F	G ± F	G ± F
Pranzo	PGV	CPGV	PGV	CPGV	PGV	CPGV	CPGV
Snack	FG	CG	FG	CG	FG	FG	FG
Cena	CPG	PG	CPG	PG	CPG	CPG	PG
	V cr						
	V co						

Legenda a pag.156

Il Reset ormonale Biliosa prevede una modulazione della frequenza dei carboidrati, volta a rieducarne la ricerca, senza far percepire un senso di privazione.

La frequenza dei carboidrati (C) a pranzo può essere ridotta se è necessario perdere massa grassa ma senza ridurla a cena perché serve per modulare la sintesi di serotonina e ridurre, prevenire, contrastare la fame nervosa. Lasciare sempre i C nei giorni di allenamento.

Aumentare la frequenza della cioccolata e delle mandorle nella fase luteinica.

Si può decidere per comodità di fare sempre la stessa colazione o gli stessi spuntini, rispettando la presenza dei macro-nutrienti.

Esempio di menu per il Reset ormonale Biliosa

Onnivora Biliosa

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	
Colazione	Porridge d'avena + proteine in polvere o altra fonte proteica	Frutta + crema di mandorle + ricotta	Pancake + cioccolata fondente	
Snack	Mandorle	Nocciole	Pistacchi	
Pranzo	Tonno all'olio + rucola	Hummus di ceci + crostini di pane + pinzimonio	*Pollo arrosto + insalata	
Snack	Frutta + cioccolata fondente	Pane + paté d'olive	Frutta + mandorle	
Cena	Pinzimonio + pasta con olio anti-aging + uova in padella con salvia	Pinzimonio + *pollo arrosto + indivia in padella con olive	Pinzimonio + merluzzo in padella con patate o batate e pomodoro + radicchio stufato	

La BILIOSA dovrebbe consumare almeno una volta al giorno le olive (verdi o nere, in salamoia o sott'olio).

Utile un fritto a settimana per facilitare la pulizia epatica e intestinale.

Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Frutta + mandorle + uovo strapazzato	Yogurt greco + fiocchi d'avena + crema di mandorle	Pane + avocado + salmone affumicato + limone	Frullato con frutta + nocciole + bevanda di cocco + proteine in polvere (o altra proteina)
Noci	Mandorle	Anacardi	Pistacchi
Pane + ricotta + songino	*Pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse + verdura di stagione	Pasta al ragù + cicoria in padella	Riso basmati + pollo o tacchino al curry + insalata mista
Fiocchi d'avena + latte di cocco	Frutta + cioccolata fondente	Frutta + cioccolata fondente	Frutta + cioccolata fondente
Pinzimonio + *pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	Pinzimonio + calamari in padella + quinoa o patate lesse + radicchio in padella con olive e capperi	Pinzimonio + pizza con mozzarella di bufala + cicoria in padella	Pinzimonio + frittata con verdure di stagione

Pescetariana Biliosa

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	
Colazione	Porridge d'avena + proteine in polvere o altra fonte proteica	Frutta + crema di mandorle + ricotta	Pancake + cioccolata fondente	
Snack	Mandorle	Nocciole	Pistacchi	
Pranzo	Tonno all'olio + rucola	Hummus di ceci + crostini di pane + pinzimonio	*Alici al forno + insalata	
Snack	Frutta + cioccolata fondente	Pane + paté d'olive	Frutta + mandorle	
Cena	Pinzimonio + pasta con olio anti-aging + uova in padella con salvia	Pinzimonio + *alici al forno + indivia in padella con olive	Pinzimonio + merluzzo in padella con patate o batate e pomodoro + radicchio stufato	

Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Frutta + mandorle + uovo strapazzato	Yogurt greco + fiocchi d'avena + crema di mandorle	Pane + avocado + salmone affumicato + limone	Frullato con frutta + nocciole + bevanda di cocco + proteine in polvere (o altra proteina)
Noci	Mandorle	Anacardi	Pistacchi
Pane + ricotta + songino	*Pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	Pasta al ragù di lenticchie + cicoria in padella	Riso basmati al curry + ricotta + insalata mista
Fiocchi d'avena + latte di cocco	Frutta + cioccolata fondente	Frutta + cioccolata fondente	Frutta + cioccolata fondente
Pinzimonio + *pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	Pinzimonio + calamari in padella + quinoa o patate lesse + radicchio in padella con olive e capperi	Pinzimonio + pizza con mozzarella di bufala + cicoria in padella	Pinzimonio + frittata con verdure di stagione

Vegetariana Biliosa

	Lunedì	Martedì	Mercoledì
Colazione	Porridge d'avena + proteine in polvere o altra fonte proteica	Frutta + crema di mandorle + ricotta	Pancake + cioccolata fondente
Snack	Mandorle	Nocciole	Pistacchi
Pranzo	Fagioli azuki verdi con salvia, aglio e rosmarino + rucola	*Hummus di ceci + crostini di pane + pinzimonio	*Uova sode o strapazzate con quinoa + insalata
Snack	Frutta + cioccolata fondente	Pane + paté d'olive	Frutta + mandorle
Cena	Pinzimonio + pasta con olio anti-aging + uova in padella con salvia	Pinzimonio + *ragù di lenticchie con quinoa + indivia in padella con olive	Pinzimonio + *hummus di ceci + pane + scarola in padella

Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Frutta + mandorle + uovo strapazzato	Yogurt greco + fiocchi d'avena + crema di mandorle	Pancake + cioccolata fondente	Frullato con frutta + nocciole + bevanda di cocco + proteine in polvere (o altra proteina)
Noci	Mandorle	Anacardi	Pistacchi
Pane + ricotta + songino	*Pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	Pasta al ragù di lenticchie + cicoria in padella	Riso basmati al curry + ricotta o ceci + insalata mista
Fiocchi d'avena + latte di cocco	Frutta + cioccolata fondente	Frutta + cioccolata fondente	Frutta + cioccolata fondente
Pinzimonio + *pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	Pinzimonio + cannellini alla salvia e rosmarino + quinoa o patate lesse + radicchio in padella con olive e capperi	Pinzimonio + pizza con mozzarella di bufala + cicoria in padella	Pinzimonio + frittata con verdure di stagione

Vegana Biliosa

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	
Colazione	Porridge d'avena + proteine in polvere o altra fonte proteica	Frutta + crema di mandorle + fonte proteica a scelta o proteine vegetali in polvere	Pancake + cioccolata fondente	
Snack	Mandorle	Nocciole	Pistacchi	
Pranzo	*Fagioli azuki verdi con salvia, aglio e rosmarino + rucola	*Hummus di ceci + crostini di pane + pinzimonio	Radicchio con olive + riso rosso e piselli in padella	
Snack	Frutta + cioccolata fondente	Pane + paté d'olive	Frutta + mandorle	
Cena	Pinzimonio + pasta con olio anti-aging + tondini con salvia e semi di finocchio + verdura al forno	Pinzimonio + *ragù di lenticchie + indivia in padella con olive	Pinzimonio + *hummus di ceci + pane + scarola in padella	

Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Frutta + mandorle + latte di cocco + fonte proteica a scelta	Farinata di ceci + crema di nocciole	Pancake + cioccolata fondente	Frullato con frutta + nocciole + bevanda di cocco + proteine in polvere (o altra proteina)
Noci	Mandorle	Anacardi	Pistacchi
Crepes di farina di lupini + songino con olio e limone	*Pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	Pasta al ragù di lenticchie + cicoria in padella	Riso basmati + ceci al curry + insalata mista
Fiocchi d'avena + latte di cocco	Frutta + cioccolata fondente	Frutta + cioccolata fondente	Frutta + cioccolata fondente
Pinzimonio + *pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	Pinzimonio + cannellini alla salvia e rosmarino + quinoa o patate lesse + radicchio in padella con olive e capperi	Pinzimonio + pizza con verdura + cicoria in padella + proteina a scelta	Pinzimonio + fagioli azuki + verdura al forno



	Lun	Mart	Mer	Giov	Ven	Sab	Dom
Colazione	CPG	FPG	CPG	FPG	CPG	CPG	FPG
Snack	V cr + G	V cr + G	V cr + G	V cr + G	V cr + G	V cr + G	V cr + G
Pranzo	PGV	PGV	PGV	PGV	PGV	CPGV	CPGV
Snack	FG	CG	FG	CG	FG	FG	FG
Cena	CPG V cr V co	PG V cr V co	CPG V cr V co	PG V cr V co	PG V cr V co	CPG V cr V co	PG V cr V co

Legenda a pag.156

Il Reset ormonale Sanguigna prevede una modulazione della frequenza dei carboidrati, volta a rieducarne la ricerca, senza far percepire un senso di privazione. Sono sempre presenti a colazione, nel fine settimana e in giorni tendenzialmente alterni agli spuntini pomeridiani per evitare la fame nervosa quando si avvicina l'ora di cena e tre volte a cena.

La frequenza dei carboidrati (C) a cena può essere ridotta se è necessario perdere massa grassa ma senza ridurla agli spuntini perché serve per modulare la sintesi di serotonina e ridurre, prevenire, contrastare la fame nervosa. Lasciare sempre i C nei giorni di allenamento.

Lo snack della mattina prevede verdura cruda e grassi per stimolare la funzione biliare e indurre senso di sazietà.

Aumentare la frequenza della cioccolata e delle mandorle nella fase luteinica. Si può decidere per comodità di fare sempre la stessa colazione o gli stessi spuntini, rispettando la presenza dei macronutrienti.

Esempio di menu per il Reset ormonale Sanguigna

Onnivora Sanguigna

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	
Colazione	Porridge d'avena + proteine in polvere o altra fonte proteica	Frutta + crema di mandorle + ricotta	Pancake + cioccolata fondente	
Snack	Sedano + mandorle	Finocchio + olive	Belga + pistacchi	
Pranzo	Tonno all'olio + rucola	Hummus di ceci + pinzimonio	*Pollo arrosto + insalata	
Snack	Frutta + cioccolata fondente	Pane + paté d'olive	Frutta + mandorle	
Cena	Pinzimonio + pasta con olio anti-aging + uova in padella con salvia	Pinzimonio + *pollo arrosto + indivia in padella con olive	Pinzimonio + merluzzo in padella con patate o batate e pomodoro + radicchio stufato	

La SANGUIGNA dovrebbe consumare almeno una volta al giorno le olive (verdi o nere, in salamoia o sott'olio) e almeno 2 volte a settimana verdure calmanti come la valeriana. Se è necessario perdere peso, sostituire 2 pranzi a settimana con B. Utile un fritto a settimana per facilitare la pulizia epatica e intestinale.

Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Frutta + mandorle e uovo strapazzato	Yogurt greco + fiocchi d'avena + crema di mandorle	Pane + avocado + salmone affumicato + limone	Frullato con frutta + nocciole + bevanda di cocco + proteine in polvere (o altra proteina)
Carota + olive	Radicchio + mandorle	Sedano + olive	Sedano + pistacchi
Ricotta + songino con olio e limone	*Pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	Pasta al ragù + cicoria in padella	Riso basmati + pollo o tacchino al curry + insalata mista
Fiocchi d'avena + latte di cocco	Frutta + cioccolata fondente	Frutta + cioccolata fondente	Frutta + cioccolata fondente
Pinzimonio + *pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	Pinzimonio + calamari in padella + radicchio in padella con olive e capperi	Pinzimonio + pizza con mozzarella di bufala + cicoria in padella	Pinzimonio + frittata con verdure di stagione

Pescetariana Sanguigna

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	
Colazione	Porridge d'avena + proteine in polvere o altra fonte proteica	Frutta + crema di mandorle + ricotta	Pancake + cioccolata fondente	
Snack	Sedano + mandorle	Finocchio + olive	Belga + pistacchi	
Pranzo	Tonno all'olio + rucola	Humus di ceci + pinzimonio	*Alici al forno + insalata	
Snack	Frutta + cioccolata fondente	Pane + paté d'olive	Frutta + mandorle	
Cena	Pinzimonio + pasta con olio anti-aging + uova in padella con salvia	Pinzimonio + *alici al forno + indivia in padella con olive	Pinzimonio + merluzzo in padella con patate o batate e pomodoro + radicchio stufato	

Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Frutta + mandorle + uovo strapazzato	Yogurt greco + fiocchi d'avena + crema di mandorle	Pane + avocado + salmone affumicato + limone	Frullato con frutta + nocciole + bevanda di cocco + proteine in polvere (o altra proteina)
Carota + olive	Radicchio + mandorle	Sedano + olive	Sedano + pistacchi
Ricotta + songino con olio e limone	*Pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	*Pasta al ragù di lenticchie + cicoria in padella	Riso basmati + ceci al curry + insalata mista
Fiocchi d'avena + latte di cocco	Frutta + cioccolata fondente	Frutta + cioccolata fondente	Frutta + cioccolata fondente
Pinzimonio + *pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	Pinzimonio + calamari in padella + radicchio in padella con le olive e capperi	Pinzimonio + pizza con mozzarella di bufala + cicoria in padella	Pinzimonio + frittata con verdure di stagione

Vegetariana Sanguigna

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	
Colazione	Porridge d'avena + proteine in polvere o altra fonte proteica	Frutta + crema di mandorle + ricotta	Pancake + cioccolata fondente	
Snack	Sedano + mandorle	Finocchio + olive	Belga + pistacchi	
Pranzo	*Fagioli azuki verdi con salvia e rosmarino + rucola	Hummus di ceci + pinzimonio	*Uova strapazzate o sode + insalata	
Snack	Frutta + cioccolata fondente	Pane + paté d'olive	Frutta + mandorle	
Cena	Pinzimonio + pasta con olio anti-aging + uova in padella con salvia	Pinzimonio + *ragù di lenticchie + indivia in padella con olive	Pinzimonio + *hummus di ceci + pane + radicchio stufato	

Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Frutta + mandorle + uovo strapazzato	Yogurt greco + fiocchi d'avena + crema di mandorle	Pancake + crema di nocciole	Frullato con frutta + nocciole + bevanda di cocco + proteine in polvere (o altra proteina)
Carota + olive	Radicchio + mandorle	Sedano + olive	Sedano + pistacchi
Ricotta + songino con olio e limone	*Pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	*Pasta al ragù di lenticchie + cicoria in padella	Riso basmati + ceci al curry + insalata mista
Fiocchi d'avena + latte di cocco	Frutta + cioccolata fondente	Frutta + cioccolata fondente	Frutta + cioccolata fondente
Pinzimonio + *pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse + verdura in padella	Pinzimonio + cannellini alla salvia + radicchio in padella con olive e capperi	Pinzimonio + pizza con mozzarella di bufala + cicoria in padella	Pinzimonio + frittata con verdure di stagione

Vegana Sanguigna

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	
Colazione	Porridge d'avena + proteine in polvere o altra fonte proteica	Frutta + crema di mandorle + fonte proteica a scelta o proteine vegetali in polvere	Pancake + cioccolata fondente	
Snack	Sedano + mandorle	Finocchio + olive	Belga + pistacchi	
Pranzo	*Fagioli azuki verdi con salvia e rosmarino + rucola	*Hummus di ceci + pinzimonio	Radicchio e olive + piselli con semi di finocchio	
Snack	Frutta + cioccolata fondente	Pane + paté d'olive	Frutta + mandorle	
Cena	Pinzimonio + pasta con olio anti-aging + tondini con salvia	Pinzimonio + *ragù di lenticchie + indivia in padella con olive	Pinzimonio + *hummus di ceci + pane + radicchio stufato	

Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Frutta + mandorle + latte di cocco + fonte proteica a scelta	Farinata di ceci + crema di cocciole	Pancake + crema di nocciole	Frullato con frutta + nocciole + bevanda di cocco + proteine in polvere (o altra proteina)
Carota + olive	Radicchio + mandorle	Sedano + olive	Sedano + pistacchi
Crepes con farina di lupini + songino con olio e limone	*Pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	*Pasta al ragù di lenticchie + cicoria in padella	Riso basmati + ceci al curry + insalata mista
Fiocchi d'avena + latte di cocco	Frutta + cioccolata fondente	Frutta + cioccolata fondente	Frutta + cioccolata fondente
Pinzimonio + *pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse + verdura in padella	Pinzimonio + cannellini alla salvia + radicchio in padella con olive e capperi	Pinzimonio + pizza con verdura + cicoria in padella + proteina a scelta	Pinzimonio + *fagioli azuki verdi con verdure di stagione

IL RESET ORMONALE LINFATICA							
	Lun	Mart	Mer	Giov	Ven	Sab	Dom
Colazione	CPG	FPG	CPG	FPG	CPG	CPG	FPG
Snack	Tisana + G	Tisana + G	Tisana + G	Tisana + G	Tisana + G	Tisana + G	Tisana + G
Pranzo	PGV	B + V co	PGV	B + V co	PGV	CPGV	CPGV
Snack	FG	CG	FG	CG	FG	FG	FG
Cena	PG V cr V co	PG V cr V co	CPG V cr V co	PG V cr V co	B V cr V co	CPG V cr V co	PG V cr V co

Legenda a pag.156

Il Reset ormonale Linfatica prevede una modulazione della frequenza dei carboidrati, volta a rieducarne la ricerca che spesso è spasmodica, senza far percepire un senso di privazione; infatti ogni pomeriggio è previsto uno snack con frutta o carboidrati e una fonte di grassi che può essere sempre rappresentata dal cioccolato fondente. Sono sempre presenti a colazione alternati alla frutta, nel fine settimana e in giorni tendenzialmente alterni agli spuntini pomeridiani per evitare la fame nervosa quando si avvicina l'ora di cena e 2 sere a cena. La Linfatica ha necessità di drenare e probabilmente di perdere peso, pertanto sono previsti 2 pranzi con B e verdura cotta e una cena con B e verdura cruda (pinzimonio) e cotta. Se si vive un periodo di particolare stress sostituire B con P e ½ porzione di C.

La frequenza dei carboidrati (C) a cena può essere ridotta se è necessario perdere massa grassa ma senza ridurla agli spuntini perché serve per modulare la sintesi di serotonina e ridurre, prevenire, contrastare la fame nervosa. Lasciare sempre i C nei giorni di allenamento.

Lo snack della mattina prevede tisana a piacere e grassi per stimolare la funzione biliare e indurre senso di sazietà ma anche il drenaggio.

Aumentare la frequenza della cioccolata e delle mandorle nella fase luteinica.

Si può decidere per comodità di fare sempre la stessa colazione o gli stessi spuntini, rispettando la presenza dei macro-nutrienti.



Esempio di menu per il Reset ormonale Linfatica

Onnivora Linfatica

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	
Colazione	Porridge d'avena + proteine in polvere o altra fonte proteica	Frutta + crema di mandorle + ricotta	Pancake + cioccolata fondente	
Snack	Tisana + mandorle	Tisana + olive	Tisana + pistacchi	
Pranzo	Tonno all'olio + rucola	*Brodo o centrifuga + cicoria in padella	*Pollo arrosto + insalata	
Snack	Frutta + cioccolata fondente	Pane + paté d'olive	Frutta + mandorle	
Cena	Pinzimonio + uova in padella con salvia	Pinzimonio + *pollo arrosto + indivia in padella con olive	Pinzimonio + merluzzo in padella con patate o batate e pomodoro + radicchio stufato	

La LINFATICA dovrebbe consumare almeno una volta al giorno le olive (verdi o nere, in salamoia o sott'olio) e almeno 2 volte a settimana verdure drenanti e depurative come il radicchio, la cicoria, l'indivia.

Utile un fritto a settimana per facilitare la pulizia epatica e intestinale.

Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Frutta + mandorle + uovo strapazzato	Yogurt greco + fiocchi d'avena + crema di mandorle	Pane + avocado + salmone affumicato + limone	Frullato con frutta + nocciole + bevanda di cocco + proteine in polvere (o altra proteina)
Tisana + olive	Tisana + mandorle	Tisana + olive	Tisana + pistacchi
*Brodo o centrifugato + cicoria in padella	*Pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	Pasta al ragù + cicoria in padella	Riso basmati + pollo o tacchino al curry + insalata mista
Fiocchi d'avena + latte di cocco	Frutta + cioccolata fondente	Frutta + cioccolata fondente	Frutta + cioccolata fondente
Pinzimonio + *pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	Brodo o centrifugato + pinzimonio + radicchio in padella	Pinzimonio + pizza con mozzarella di bufala + cicoria in padella	Pinzimonio + frittata con verdure di stagione

Pescetariana Linfatica

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	
Colazione	Porridge d'avena + proteine in polvere o altra fonte proteica	Frutta + crema di mandorle + ricotta	Pancake + cioccolata fondente	
Snack	Tisana + mandorle	Tisana + olive	Tisana + pistacchi	
Pranzo	Tonno all'olio + rucola	*Brodo vegetale o centrifugato + cicoria in padella	*Alici al forno + insalata	
Snack	Frutta + cioccolata fondente	Pane + paté d'olive	Frutta + mandorle	
Cena	Pinzimonio + uova in padella con salvia	Pinzimonio + *alici al forno + indivia in padella con olive	Pinzimonio + Merluzzo in padella con patate o batate e pomodoro + radicchio stufo	

Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Frutta + mandorle + uovo strapazzato	Yogurt greco + fiocchi d'avena + crema di mandorle	Pane + avocado + salmone affumicato + limone	Frullato con frutta + nocciole + bevanda di cocco + proteine in polvere (o altra proteina)
Tisana + olive	Tisana + mandorle	Tisana + olive	Tisana + pistacchi
*Brodo vegetale o centrifugato + cicoria in padella	*Pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	Pasta al ragù + cicoria in padella	Riso basmati + ceci al curry + insalata mista
Fiocchi d'avena + latte di cocco	Frutta + cioccolata fondente	Frutta + cioccolata fondente	Frutta + cioccolata fondente
Pinzimonio + *pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	*Brodo vegetale o centrifugato + pinzimonio + radicchio in padella	Pinzimonio + pizza con mozzarella di bufala + cicoria in padella	Pinzimonio + frittata con verdure di stagione

Vegetariana Linfatica

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	
Colazione	Porridge d'avena + proteine in polvere o altra fonte proteica	Frutta + crema di mandorle + ricotta	Pancake + cioccolata fondente	
Snack	Tisana + mandorle	Tisana + olive	Tisana + pistacchi	
Pranzo	*Fagioli azuki + rucola	*Brodo vegetale o centrifugato + cicoria in padella	*Hummus di ceci + insalata	
Snack	Frutta + cioccolata fondente	Pane + paté d'olive	Frutta + mandorle	
Cena	Pinzimonio + uova in padella con salvia + verdura in padella	Pinzimonio + *hummus di ceci + indivia in padella con olive	Pinzimonio + ricotta + pane + radicchio stufato	

Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Frutta + mandorle + uovo strapazzato	Yogurt greco + fiocchi d'avena + crema di mandorle	Pancake + crema di nocciole	Frullato con frutta + nocciole + bevanda di cocco + proteine in polvere (o altra proteina)
Tisana + olive	Tisana + mandorle	Tisana + olive	Tisana + pistacchi
*Brodo vegetale o centrifugato + cicoria in padella	*Pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	Pasta al ragù di lenticchie + cicoria in padella	Riso basmati + ceci al curry + insalata mista
Fiocchi d'avena + latte di cocco	Frutta + cioccolata fondente	Frutta + cioccolata fondente	Frutta + cioccolata fondente
Pinzimonio + *pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	*Brodo vegetale o centrifugato + pinzimonio + radicchio in padella	Pinzimonio + pizza con mozzarella di bufala + cicoria in padella	Pinzimonio + frittata con verdure di stagione o *fagioli azuki con verdura in padella

Vegana Linfatica

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	
Colazione	Porridge d'avena + proteine in polvere o altra fonte proteica	Frutta + mandorle + latte di cocco + proteine in polvere o altra fonte proteica	Pancake + cioccolata fondente	
Snack	Tisana + mandorle	Tisana + olive	Tisana + pistacchi	
Pranzo	*Fagioli azuki + rucola	*Brodo vegetale o centrifugato + cicoria in padella	*Hummus di ceci + insalata	
Snack	Frutta + cioccolata fondente	Pane + paté d'olive	Frutta + mandorle	
Cena	Pinzimonio + *farinata di ceci + verdura in padella	Pinzimonio + *hummus di ceci + indivia in padella con olive	Pinzimonio + cannellini con salvia e rosmarino + radicchio stufato	

Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Frutta + mandorle + latte di cocco + proteine in polvere o altra fonte proteica	*Farinata di ceci + crema di mandorle	Pancake + crema di nocciole	Frullato con frutta + nocciole + bevanda di cocco + proteine in polvere (o altra proteina)
Tisana + olive	Tisana + mandorle	Tisana + olive	Tisana + pistacchi
*Brodo vegetale o centrifugato + cicoria in padella	*Pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	Pasta al ragù di lenticchie + cicoria in padella	Riso basmati + ceci al curry + insalata mista
Fiocchi d'avena + latte di cocco	Frutta + cioccolata fondente	Frutta + cioccolata fondente	Frutta + cioccolata fondente
Pinzimonio + *pasta di lenticchie rosse o lenticchie rosse con verdura di stagione	*Brodo vegetale o centrifugato + pinzimonio + radicchio in padella	Pinzimonio + pizza con verdura + cicoria in padella + proteina a scelta	Pinzimonio + *fagioli azuki con verdura in padella

Il Reset ormonale per i biotipi misti

Quale schema seguire se sei un biotipo misto, ovvero una combinazione delle caratteristiche fisiche e/o psichiche di 2 o più biotipi?

Ricordati che vale sempre la regola che devi dare la precedenza al biotipo prevalente, ma ovviamente non devi trascurare gli altri come abbiamo visto nel Capitolo 3.

Come comportarsi in caso di biotipo misto:

- se sei un **biotipo misto 50:50**, segui a settimane alterne lo schema di entrambi i biotipi ma se sei anche Cerebrale segui le indicazioni che trovi sotto
- sei un **biotipo misto 60:40**, segui lo schema del biotipo prevalente per 2-3 settimane e quello del secondario per 1 settimana e poi ricomincia
- se sei un **biotipo misto 80:20**, segui per 4-5 settimane lo schema del biotipo prevalente e per 1 settimana quello del biotipo secondario
- se sei un **biotipo misto al 90:10**, segui per 4-6 settimane la dieta del biotipo prevalente e se occorre per 1 settimana quello del biotipo secondario dopo aver ripetuto i test
- per le componenti linfatiche funzionali segui le indicazioni che trovi più avanti. Se invece sei prevalentemente e realmente Linfatica segui lo schema per la Linfatica, e se sei mista le regole di cui ti ho parlato qui sopra.

I principali biotipi misti 50:50 che ho riscontrato nel mio lavoro e nei quali potresti rivederti sono:

- **Cerebrale-Biliosa:** segui per 4 settimane lo schema per la Cerebrale e per 1 settimana quello per la Biliosa
- **Biliosa-Cerebrale:** segui per 3-4 settimane lo schema per la Biliosa e per 1 settimana quello per la Cerebrale

- **Biliosa-Sanguigna:** segui per 3-4 settimane lo schema per la Biliosa e per 1 settimana quello per la Sanguigna
- **Sanguigna-Biliosa:** segui per 4 settimane lo schema per la Sanguigna e per 1 settimana quello per la Biliosa.

Per la componente linfatica:

- **Cerebrale o Biliosa-Linfatica localizzata:** segui per 4-6 settimane lo schema per Cerebrale o Biliosa, poi rifai il test, se la componente linfatica localizzata è ancora presente segui per 1 settimana quello per la Linfatica e poi ricomincia
- **Sanguigna-Linfatica:** segui per 4-6 settimane lo schema per la Sanguigna e per 2 settimane quello per la Linfatica
- **Sanguigna-Linfatica localizzata:** segui per 4 settimane lo schema per la Sanguigna e per 1 settimana quello per la Linfatica.

Come vedi le combinazioni possono essere molte, potresti avere anche 3 biotipi di cui due prevalenti. Segui lo schema del biotipo in cui ti riconosci di più in quel momento perché, come ti ho detto, comanda la mente, se sei Biliosa-Sanguigna-Linfatica ma in quel momento ti senti più Biliosa, segui prevalentemente lo schema per la Biliosa e inserisci 1 o 2 settimane ogni 3-4 per gli altri biotipi.

**Forse ancora non te ne rendi conto ma
hai in mano uno strumento formidabile
per comprendere meglio te stessa e gli altri
e avere il ruolo di prima donna nella tua vita**

Che la biotipizzazione sia uno strumento formidabile lo sanno bene quelle categorie sanitarie, che, da quando è stata pubblicata *La Dieta dei Biotipi®* ormai diversi anni fa, hanno tentato di utilizzare il metodo, senza però, lasciamelo dire, esserci entrati dentro appieno. Sicuramente la mia esperienza

ventennale sull'argomento fa la differenza, e anche il fatto che il Metodo Missori-Gelli® Biotipizzato lo abbiamo ideato e colaudato e profondamente sviscerato. Me ne accorgo quando vedo sui social riferimenti ai miei libri (senza che vengano menzionati ma riconosco le frasi e il metodo) oppure quando ricevo nuove pazienti che mi mostrano i fogli delle prescrizioni fatte da altri dove riconosco frasi e similitudini di schemi. Mi fa piacere essere stata di ispirazione per altri...anche se l'onestà intellettuale non sempre fa loro onore, mi fa però più piacere aiutarti a non aver bisogno sempre di qualcuno per stare in forma e in salute.

Nessun altro ti conosce come te stessa, nessuno sa come ti senti e come vorresti sentirsi, cosa ti passa veramente nella testa, cosa provi quando devi affrontare giornate di lavoro, famiglia, amici e senti che c'è qualcosa che non va a causa della Sindrome premestruale, del dolore, delle vampate, dell'irritabilità da insomnia, della ritenzione ecc.

Bene, adesso sai per certo quale schema del Reset ormonale biotipizzato seguire.

Come associarci la dieta specifica per le fasi della vita?

Te lo spiego immediatamente!

Qui sotto troverai dei box dedicati alle diete specifiche. In ognuno saranno riportate le strategie nutrizionali, *tips & tricks* da utilizzare il più possibile per aiutarti a raggiungere velocemente e stabilmente i tuoi obiettivi. Sia chiaro che **già seguire il Reset ormonale farà la differenza sulla tua salute, sul tuo benessere e sui sintomi, ma le diete specifiche ti faranno mettere il turbo!** Non dovrà seguire degli schemi a parte, ma integrare le informazioni per la dieta specifica nel tuo schema per il Reset ormonale biotipizzato.

Le diete specifiche

La **DIETA CICLICA** per il periodo fertile, ricerca di una gravidanza, Sindrome premestruale, alterazioni del ciclo senza PCO, dismenorrea primaria, ritenzione idrica, fame nervosa.

LA DIETA CICLICA

In caso di ciclo regolare

Dal 1° al 14° giorno del ciclo (fase follicolare):

- Prediligere come fonte di carboidrati pane, pasta, farine, cereali a basso tenore di glutine o senza.
- Mantenere la frequenza assegnata dei carboidrati a cena per ridurre la fame nervosa, aumentare la sintesi di serotonina. Ridurre eventualmente la frequenza dei carboidrati della cena solo se è necessario perdere massa grassa, ma non eliminarli nei giorni di allenamento.
- Utilizzare 1 cucchiaino/cucchiaio di semi di lino e di zucca al giorno da aggiungere alle insalate, frullati ecc. (in caso di diverticoli macinarli).
- Tisane da prediligere: tè matcha, tè verde, cardo mariano e tarassaco, zenzero e limone, cannella.

Dal 15° al 28° giorno del ciclo (fase luteale):

- Prediligere come fonte di carboidrati riso rosso, quinoa, grano saraceno, zucca, patate americane, patate.
- Consumare almeno 3 porzioni di crucifere a settimana (rucola, cavolo, verza, broccoli, broccoletti ecc.).
- Aumentare la frequenza settimanale della cioccolata fondente, salvo allergia e intolleranze consentita sino a 40 g al giorno.
- Aumentare la frequenza delle mandorle sino a 20-30 al giorno.



LA DIETA CICLICA

- Mezzo o 1 avocado al giorno come condimento.
- Utilizzare 1 cucchiaino/cucchiaio di semi di girasole e di sesamo al giorno da aggiungere alle insalate, frullati, pane ecc. (in caso di diverticoli macinarli).
- Utilizzare basilico, salvia, timo, rosmarino ogni giorno (freschi o secchi in base alla stagione).



Tisane: tè matcha, tarassaco, cardo mariano, cannella, agnocasto, biancospino, valeriana, passiflora.



In caso di ciclo irregolare lungo

Seguire le indicazioni del periodo luteale ma dal 15° giorno sino al 1° giorno delle mestruazioni. Quando il ciclo si regolarizza seguire la cadenza 15-28°. Seguire le indicazioni della fase follicolare dal 1° al 14° giorno.

In caso di ciclo irregolare corto

Seguire le indicazioni della fase follicolare per tutta la durata del ciclo e dal 20° seguire anche quelle della fase luteale.



Il **RESET ESTROGENICO** per la dominanza estrogenica, ritenzione accentuata, utilizzo di estroprogestinico, forte stress. Per la leggenda vedi pagina 156.

IL RESET ESTROGENICO

Da seguire per 1-2 settimane dal 1° giorno del ciclo o in menopausa in qualsiasi momento

Lunedì e martedì (variazioni rispetto allo schema del Reset ormonale in base al biotipo):

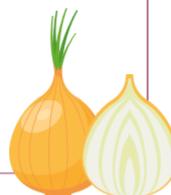
- non aggiungere condimenti liquidi alle pietanze
- snack della mattina: PG
- snack del pomeriggio: F
- cena: CPV cr V co.

Mercoledì-giovedì-venerdì-sabato e domenica (variazioni rispetto allo schema del Reset ormonale in base al biotipo):

- sostituire i carboidrati della colazione con la frutta
- snack della mattina: PGV cr
- snack del pomeriggio: FPV cr ½G
- cena: P ½ G V cr V co
- utilizzare 1 cucchiaio al giorno di semi di sesamo e di girasole (anche macinati in caso di diverticoli).

Tutti i giorni (per favorire il lavoro epatico nel metabolismo degli estrogeni)

- **tisana Estro** a colazione, metà mattina, metà pomeriggio. Con ¼ cucchiaino di peperoncino, ½ cucchiaino di zenzero secco o 1 cm fresco grattugiato, 1 cucchiaio foglie di tarassaco, 1 cucchiaio di agnacasto
- consumare 1 porzione di crucifere al giorno (rucola, cavolo, verza, broccolo, broccoletti, cavolo riccio, cavolo toscano)
- utilizzare 1 cipolla o porro al giorno
- prediligere come fonte di carboidrati batate, riso rosso, grano saraceno e quinoa.



La **DIETA ENDOMETRIOSI** specifica per chi ha sospetto o diagnosi certa di endometriosi (vedi pag. 154).

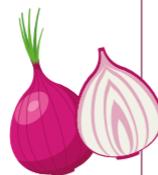
LA DIETA ENDOMETRIOSI

Lo scopo è ridurre l'infiammazione, il dolore, l'eccesso di estrogeni.

- Ridurre i derivati del latte consentiti una volta a settimana (le loro proteine possono aumentare l'infiammazione stimolando la produzione delle prostaglandine infiammatore PGE2, PGE2A).
- Carne rossa (evitare per 2-4 settimane poi 1 ogni 2 settimane se gradita ma biologica) può aumentare la produzione di prostaglandine infiammatorie e può contenere ormoni se da allevamento intensivo.
- Evitare insaccati e carne di maiale.
- Evitare zuccheri semplici e dolci confezionati e grassi idrogenati.
- Evitare carne bianca per 2-4 settimane poi 2-3 volte a settimana se gradita ma biologica.
- Avena 1 volta a settimana (contiene, seppur in piccola quantità, una quota di fitoestrogeni).
- Evitare soia e derivati della soia che contengono xenostrogeni.
- Evitare l'alcol che altera la funzione epatica indispensabile per rimuovere gli estrogeni.
- Prediligere frutta oleosa e bevande di frutta oleosa, avocado, pesce azzurro di piccola taglia (ricco di omega 3), salmone selvatico.
- Per 2-4 settimane ridurre l'assunzione di glutine e prediligere cereali a basso tenore come Senatore Cappelli, farro, timilia, e senza glutine come riso, quinoa, miglio, sorgo, grano saraceno. Il glutine può causare infiammazione e le donne con endometriosi sembrano essere più sensibili al glutine.

LA DIETA ENDOMETRIOSI

- Fare 1 fritto a settimana in evo a 170° per facilitare la pulizia di fegato e colecisti (il fegato è fondamentale per il metabolismo per gli estrogeni) e associarlo a 1 frutto e a verdura cruda.
- Consumare spesso cicoria, tarassaco, radicchio per favorire la disintossicazione epatica e il drenaggio.
- Quando in stagione consumare basilico ogni giorno (contiene acido boswellico che è antinfiammatorio).
- Ridurre-eliminare il caffè che aumenta i crampi addominali, riduce il metabolismo degli estrogeni.
- Sì al caffè di cicoria.
- Non saltare le verdure di stagione, almeno due porzioni al giorno, le fibre aiutano a contrastare il saliscendi dell'insulina.
- Consumare una porzione di crucifere al giorno (rucola, cavolo, verza, broccolo, broccoletti, cavolo riccio, cavolo toscano).
- Utilizzare 1 cipolla o porro al giorno.
- Consumare almeno 3 volte a settimana frutti rossi (freschi se di stagione o congelati).
- Sì ai legumi ma decorticati o passati, associati a semi di finocchio per ridurre il gonfiore.
- Utilizzare 1 cucchiaio di curcuma al giorno.
- Utilizzare l'olio anti-aging (vedi pag. 143) per condire a crudo tutte le volte che è possibile.



LA DIETA ENDOMETRIOSI

Seed cycling o rotation (rotazione ciclica dei semi oleosi): Dal 1° al 14° giorno del ciclo utilizzare 1 cucchiaino/cucchiaio di semi di lino e di zucca al giorno da aggiungere alle insalate, frullati, pane ecc. (in caso di diverticoli, macinarli), aiutano a migliorare i livelli di estrogeni e ne prevengono l'eccesso. I semi di zucca contengono zinco che stimola la sintesi del progesterone mentre quelli di lino contengono lignami che sono fitoestrogeni che bloccano l'eccesso di estrogeni.

Dal 15° al 28° o sino al 1° giorno di ciclo utilizzare 1 cucchiaino/cucchiaio di semi di girasole e di sesamo al giorno da aggiungere alle insalate, frullati, pane ecc. (in caso di diverticoli macinarli). Migliorano la produzione di progesterone e la disintossicazione epatica per il contenuto di selenio (girasole).

Tisana Estro plus 1-3 volte al giorno: ½ cucchiaino di zenzero secco o 1 cm fresco grattugiato, 1 cucchiaio foglie di tarassaco, 1 cucchiaio di agnocasto, 1 cucchiaino di partenio.

Tisana mix lenitiva: 1 cucchiaino di biancospino, 1 cucchiaino di malva, 1 cucchiaino di agnocasto, 1 cucchiaio di melissa, 1 cucchiaino di passiflora per 300 ml d'acqua, da bere a piacere.



La **DIETA PCO E ACNE** utile per quelle donne che a qualsiasi età soffrono di policistosi ovarica più o meno associata all'acne o per quelle donne che soffrono di acne senza PCO (vedi pag. 154).

LA DIETA PCO E ACNE

La dieta ha lo scopo di ottimizzare la maturazione dei follicoli e ridurre l'iperandrogenismo, il sovrappeso e l'obesità, la peluria eccessiva, l'irregolarità mestruale quando presente, la stanchezza, l'iperinsulinemia ecc.

- Evitare diete eccessivamente drastiche, senza carboidrati e digiuni prolungati, perché causano stress e frustrazione con aumento del cortisolo e peggioramento dei sintomi della PCO.

In caso di ciclo regolare (può essere regolare ma senza ovulazione)

Dal 1° al 14° giorno del ciclo (fase follicolare):

- Prediligere come fonte di carboidrati pane, pasta, fariñe, cereali a basso tenore di glutine o senza.
- Mantenere la frequenza assegnata dei carboidrati a cena per ridurre la fame nervosa, aumentare la sintesi di serotonina. Ridurre eventualmente la frequenza dei carboidrati della cena solo se è necessario perdere massa grassa, ma non eliminarli nei giorni di allenamento.
- Utilizzare 1 cucchiaino/cucchiaio di semi di lino e di zucca al giorno da aggiungere alle insalate, frullati ecc. (in caso di diverticoli macinarli).
- Tisane da prediligere: tè matcha, tè verde, cardo mariano e tarassaco, zenzero e limone, cannella.



LA DIETA PCO E ACNE

Dal 15° al 28° giorno del ciclo (fase luteale):

- Prediligere come fonte di carboidrati riso rosso, quinoa, grano saraceno, zucca, patate americane, patate.
- Consumare almeno 3 porzioni di crucifere a settimana (rucola, cavolo, verza, broccoli, broccoletti ecc.).
- Aumentare la frequenza settimanale della cioccolata fondente, salvo allergia e intolleranze consentita sino a 40 g al giorno.
- Aumentare la frequenza delle mandorle sino a 20-30 al giorno.
- Mezzo o 1 avocado al giorno come condimento.
- Utilizzare basilico, salvia, timo, rosmarino ogni giorno (freschi o secchi in base alla stagione).
- Tisane: tè matcha, tarassaco, cardo mariano, cannella, agnocasto, biancospino, valeriana, passiflora.

In caso di ciclo irregolare lungo

- Seguire le indicazioni del periodo luteale ma dal 15° giorno sino al 1° giorno delle mestruazioni. Quando il ciclo si regolarizza seguire la cadenza 15-28°. Seguire le indicazioni della fase follicolare dal 1° al 14° giorno.

In caso di ciclo irregolare corto

- Seguire le indicazioni della fase follicolare per tutta la durata del ciclo e dal 20° seguire anche quelle della fase luteale.



LA DIETA PCO E ACNE

- Ridurre i derivati del latte consentiti 1 volta a settimana.
- Carne rossa (evitare per 2 settimane poi consumarla 1 volta ogni 2 settimane se gradita ma biologica).
- Evitare insaccati e carne di maiale se non biologica.
- Evitare zuccheri semplici, dolci confezionati e grassi idrogenati.
- Incrementare la frequenza di assunzione dei cibi con inositol (vitamina B7) come agrumi, cereali integrali, tuorlo d'uovo, noci, banane.
- Incrementare la frequenza di assunzione dei cibi con acido folico (vitamina B9) come verdura a foglia verde (lattuga, broccoli, spinaci, asparagi, betta, indivia), arance, kiwi, limoni, cereali integrali.
- Quando in stagione consumare ½-1 avocado almeno 3 volte a settimana.

Seed cycling o rotation (rotazione ciclica dei semi oleosi):

Dal 1° al 14° giorno del ciclo utilizzare 1 cucchiaino-cucchiaio di semi di lino e di zucca al giorno da aggiungere alle insalate, frullati, pane ecc. (in caso di diverticoli macinarli), aiutano a migliorare i livelli di estrogeni e ne prevengono l'eccesso. I semi di zucca contengono zinco che stimola la sintesi del progesterone e quelli di lino contengono lignami che sono fitoestrogeni che bloccano l'eccesso di estrogeni.

Dal 15° al 28° o sino al 1° giorno di ciclo utilizzare 1 cucchiaino/cucchiaio di semi di girasole e di sesamo al giorno da aggiungere alle insalate, frullati, pane ecc. (in caso di diverticoli macinarli). Migliorano la produzione di progesterone e la disintossicazione epatica per il contenuto di selenio (girasole).



La **DIETA MENOPAUSA** (vedi pag. 155)

LA DIETA MENOPAUSA

Ha lo scopo di ridurre i sintomi e i segni della menopausa, fare prevenzione ossea, oncologica, cardiovascolare e metabolica, favorire il peso forma con una corretta distribuzione di massa grassa, massa magra, massa ossea.

- Non eliminare le proteine dai pasti principali (in menopausa si assiste a una perdita di muscolo che causa anche lassità della pelle, prolasso, incontinenza) salvo nei pasti in cui utilizzi B (vedi oltre).
- Non eliminare i carboidrati a cena quando previsti, servono per ottimizzare la sintesi di serotonina e melatonina, ridurre la fame nervosa, favorire il rilassamento e ridurre le vampate notturne.
- Prediligere carboidrati a medio/basso indice glicemico (cereali e pseudo-cereali integrali).

A cena evitare la carne rossa, è più lunga da digerire, disturba il sonno anche perché stimola la dopamina che tiene svegli e vigili.

A cena prediligere verdura cruda e cotta rilassante come la valeriana o il songino, il broccolo (quando di stagione).

Il petto di tacchino è ricco di idrossitriptofano facilita la sintesi della serotonina e della melatonina, quindi aiuta a ottimizzare la qualità del sonno e l'umore.

Consumare verdura a foglia larga e mandorle tutti i giorni per il loro contenuto di calcio e magnesio necessari per la salute delle ossa.



LA DIETA MENOPAUSA

Consumare semi oleosi ogni giorno (1 cucchiaio, macinati se si soffre di diverticoli) perché aiutano a bilanciare gli ormoni. Ceci, fagioli e lenticchie decorticati o passati aiutano a essere sazie e a bilanciare gli ormoni.

I fagioli azuki rossi hanno un effetto drenante utile anche in caso di lieve ipertensione.

Consumare avena in chicchi, farina e fiocchi 3-4 volte a settimana (ottimizza la funzione intestinale, contiene fitoestrogeni che contrastano l'ipoestrogenismo, fa prevenzione oncologica e cardiovascolare).

Fare 1 fritto a settimana in olio evo a 170°: attiva il fegato, la colecisti e l'intestino.

Se c'è necessità di perdere grasso addominale e sfiammare l'intestino:

- ridurre i derivati del latte a 1 volta a settimana
- ridurre gli alimenti ad alto tenore di glutine per almeno 4 settimane
- sostituire 2 pranzi e 2 cene in giorni differenti con B (brodo d'osso o brodo vegetale o centrifugato a pag. 127) associando a pranzo una verdura cotta e a cena sia cruda sia cotta; almeno una settimana al mese sino al raggiungimento dell'obiettivo.

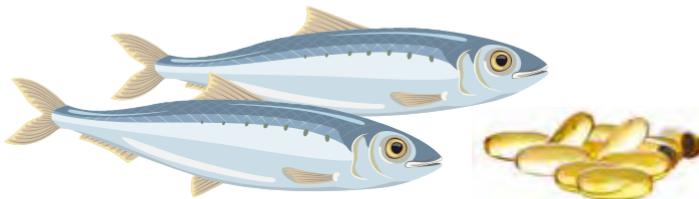


LA DIETA MENOPAUSA

Variare l'assunzione di verdura per coprire tutto lo spettro vitamino e di minerali.

Non saltare le verdure, il loro contenuto in fibre aiuta a contrastare l'insulino-resistenza e l'adipe viscerale.

Consumare pesce azzurro di piccolo taglio per il contenuto di omega 3 almeno 3 volte a settimana. Se non gradito integrare con omega 3 in capsule o olio.



Consumare 5-6 foglie di salvia tutti i giorni (ha un effetto calmante sulle fluttuazioni ormonali e sulle vampate).

Aumentare l'apporto di crucifere a 4-5 volte a settimana (rucola, broccoli, cavoli, verze ecc.) per le fibre, la prevenzione oncologica e la detossinazione epatica.

Limitare il consumo di sale e prediligere quello integrale, iodato se presente ipotiroidismo, aromatizzato (con erbe e spezie).



Tisana Bon relax dopo cena per ridurre le vampate: 1 cucchiaino di biancospino, 1 cucchiaino di valeriana, 1 cucchiaino di passiflora, 1 cucchiaino di tiglio.

Bene! Adesso hai tutti i piani specifici per le fasi e le problematiche della vita che potresti incontrare.

Come utilizzare le diete specifiche del RESET ORMONALE?

Semplice, ti guido passo per passo:

- 1 Individua il tuo biotipo prevalente.
- 2 Scegli lo schema del RESET ORMONALE per il tuo biotipo prevalente.
- 3 Se sei un biotipo misto segui le istruzioni a pagina 196.
- 4 Memorizza, fotografa, stampa la legenda dei nutrienti (vedi pag. 156).
- 5 Fai la lista della spesa utilizzando il menu e l'elenco che trovi nella dispensa funzionale (vedi pag. 115).
- 6 Organizza il *meal prep* (vedi pag. 124).
- 7 Puoi iniziare a seguire il tuo programma personalizzato sul biotipo, per prendere dimestichezza con il Metodo Missori-Gelli®.
- 8 Segui il menu che ho preparato per te oppure modificalo in base al tuo gusto.
- 9 Nel frattempo puoi individuare le tue necessità specifiche in base alla fase della vita e alle problematiche in atto e integrare il tuo schema biotipizzato con la Dieta specifica del Reset ormonale scegliendo tra ben 5 piani di Reset ormonale che ho ideato per te:
 - la Dieta Ciclica
 - il Reset Estrogenico
 - la Dieta Endometriosi
 - la Dieta PCO e Acne
 - la Dieta Menopausa.

**Buona rivoluzione
nella tua nuova vita consapevole!**

Nutraceutici funzionali e terapia con ormoni bioidentici

Il mondo dell'integrazione alimentare, o meglio, dei nutraceutici, è vastissimo, può rischiare di creare confusione e di far incappare in errori nelle scelte, soprattutto se compiute senza conoscenze e frettolosamente.

Anche una grande fetta della classe medica tende a sminuire l'efficacia dei nutraceutici, perché ne ignora il valore e l'efficacia supportata da solide basi scientifiche, sempre più ricche e aggiornate.

I nutraceutici/integratori non sono innocui, esattamente come i farmaci, soprattutto se i principi attivi non vengono utilizzati correttamente e in modo specifico per problematiche ben definite. Per esempio, se utilizziamo erroneamente un principio attivo che stimola il sistema nervoso ma tendiamo all'ansia e al nervosismo, lo stimolo aggiuntivo può far peggiorare la sintomatologia. Ergo, è importante conoscere almeno le basi delle funzioni dei nutraceutici prima di assumerli.

Se utilizzati in modo funzionale, specifico e personalizzato anche sul biotipo e sulle necessità del momento, sono estre-

mamente efficaci nell'aiutarci a stare in equilibrio, a risolvere sintomi sgradevoli, a favorire il benessere e la salute, a sopportare la terapia farmacologica e/o, in molti casi, a metterci nella condizione di non doverla utilizzare.

Voglio quindi favorire la tua scelta in merito alla tua voglia e/o necessità di integrare la tua alimentazione funzionale biotipizzata (ma ricorda sempre di chiedere consiglio al tuo medico di fiducia), parlandoti dei nutraceutici che utilizzo per me stessa e che prescrivo abitualmente alle mie pazienti per gestire le problematiche femminili nelle diverse fasi della vita.

Troverai quindi informazioni specifiche sui vari nutraceutici e i loro campi di applicazione, così sarà più semplice per te scegliere in base alle tue esigenze personali, ma troverai anche dei box con consigli specifici su argomenti che sono sicura ti stanno a cuore.

Scegli sempre prodotti di qualità, certificati, senza coloranti artificiali, senza eccipienti dannosi, senza glutine, senza lattosio. Per i dosaggi dei nutraceutici, chiedi consiglio al medico di riferimento e comunque in automedicazione segui le dosi riportate in etichetta. Assicurati di non avere allergie agli ingredienti.

Nutraceutici funzionali per il periodo fertile, ricerca gravidanza, Sindrome premenstruale, dismenorrea, fame nervosa, controllo del peso, PCO, dominanza estrogenica, menopausa

MULTIVITAMINICO

Energizzante, anti-stanchezza, prevenzione.

COMPLESSO B

Utile in caso di menopausa, utilizzo di estroprogestinico, dominanza estrogenica, PMS, sarcopenia.



VITAMINA C a rilascio graduale

Per il sistema immunitario, per la sintesi del collagene, per migliorare l'assorbimento del ferro in caso di flusso abbondante e anemia.

FERRO e VITAMINA B12

In caso di flusso abbondante, anemia (valutare l'integrazione in base alle analisi specifiche soprattutto in caso di dieta vegana).

MAGNESIO

Meglio se citrato, utile per gestire nervosismo, irritabilità, crampi addominali, dismenorrea, PMS, sintomi vasomotori (vampate), disturbi del sonno, osteoporosi, tensioni muscolari, stress.

VITAMINA D

Per il sistema immunitario, metabolismo del calcio, contrasta osteopenia e osteoporosi. Prediligere l'assunzione giornaliera in base alle proprie esigenze valutate anche con prelievo ematico.

VITAMINA K2

In sinergia con la vitamina D ne favorisce il funzionamento e la gestione del calcio.

ACIDO FOLICO

Nell'irregolarità mestruale, ricerca di una gravidanza, nella PCO (valutare in base alle analisi e assumere la forma metilata in caso di aumento dell'omocisteina e mutazione MTHFR).

INOSITOLO

Per l'irregolarità mestruale, anovularietà, PCO.

OMEGA 3

Antinfiammatori sistemicci, migliorano le funzioni cognitive, riducono i sintomi della PMS, buona protezione cardiovascolare, migliorano l'assetto lipidico.



PARTENIO

Antinfiammatorio e antidolorifico utile in caso di PMS con tensione mammaria, dismenorrea, endometriosi, emicrania ormonale, cefalea tensiva.

ARTIGLIO DEL DIAVOLO

Antinfiammatorio e antidolorifico utile in caso di PMS con tensione mammaria, dismenorrea, endometriosi, emicrania ormonale, cefalea tensiva.



BOSWELLIA SERRATA

Antinfiammatorio e antidolorifico utile in caso di PMS con tensione mammaria, dismenorrea, endometriosi, emicrania ormonale, cefalea tensiva.

CURCUMA

Antiossidante, antinfiammatoria, colagoga (evitare in caso di calcolosi alla colecisti).

ZENZERO

Antiossidante, antinfiammatorio.

ANGELICA SINENSIS o DONG QUAI

Modulatore ormonale, riduce i sintomi della PMS e le vampane.

AGNOCASTO

Modulatore ormonale, migliora la produzione del progesterone, utile in caso di alterazioni del ciclo, dominanza estrogenica, endometriosi, utile per ottimizzare la fase luteinica, contrastare i sintomi della PMS e della premenopausa.

LUPPOLO

Contiene fitoestrogeni (evitare pertanto in caso di dominanza estrogenica ed endometriosi, ci sono studi che mettono in luce proprietà antitumorali ma valutare caso per caso). Ha proprietà sedative, calmanti, contro l'irrequietezza e l'insonnia (può causare vertigini e reazioni allergiche nei soggetti predisposti).



KUDZU

Ricco di isoflavoni come la genisteina che ottimizzano la sintesi di serotonina, GABA e dopamina.



È adattogeno anti-stress e grazie ai fitoestrogeni è utile per ridurre i disturbi della menopausa come vampate, sudorazione, perdita di massa ossea, protezione cardiovascolare. Ha effetto antidolorifico e miorilassante (non assumere in caso di neoplasie del seno, patologie tiroidee in terapia sostitutiva, utilizzo di antidepressivi).

VERBENA

Calmante, sedativa e anti-stress, anti-spasmodica. Utile quindi in caso di PMS, dismenorrea, menopausa. È indicata anche per le malattie da raffreddamento, dolori reumatici, crampi addominali ecc.

MELISSA

Anti-spastica, utile per la dismenorrea e il dolore pelvico da endometriosi. Riduce l'ansia con somatizzazioni viscerali come gastrite, colite, nausea, vomito, tachicardia. Blanda azione rallentante sulla tiroide.

VALERIANA

Sedativa, calmante, contro ansia e tachicardia, riduce gli spasmi muscolari e viscerali.

BIANCOSPINO

Sedativo, rilassante, favorisce la calma vigile, riduce la tachicardia e le contrazioni muscolari dolorose anche viscerali uterine.



L-TEANINA

Stimola l'onda alpha cerebrale che favorisce il rilassamento e il riposo, migliore resistenza allo stress.

PASSIFLORA

Antispastica, riduce il dolore mestruale, effetto calmante e sedativo, contrasta l'insonnia, utile in caso di ansia e stress, riduce la tachicardia, contrasta la fame nervosa.

RODIOLA ROSEA

Titolata in rosavin, aiuta a stabilizzare l'umore aumentando la sintesi della serotonina, a ridurre il grasso viscerale, è adattogena anti-stress, contro la stanchezza fisica e mentale. Riduce la fame nervosa.



GRIFFONIA

Favorisce la sintesi di serotonina grazie alla presenza di 5-idrossitriptofano ottimizzando la sintesi della melatonina, utile per stabilizzare l'umore, contro la fame nervosa, energizzante (valutare se tollerata in caso di ansia e/o nervosismo, in caso di sovradosaggio causa agitazione).

ASWHAGANDHA/WHITANIA SOMNIFERA/ GINSENG INDIANO

Adattogena anti-stress, rilassante, anti-ansia, contrasta l'insonnia, aumenta la memoria e la concentrazione, aumenta la resistenza psico-fisica, migliora le funzioni cognitive, promuove la forza e il recupero muscolare.

TARASSACO

Drenante, disintossicante epatico, migliora il transito intestinale, migliora il metabolismo degli estrogeni contribuendo alla gestione della dominanza estrogenica.

BROMELINA da gambo d'Ananas

Azione antinfiammatoria, anti-edemigena, utile in caso di ritenzione, cellulite, tensione mammaria, dolore pelvico. Non utilizzare in caso di reflusso e gastrite in fase attiva.

TÈ VERDE e CAFFÈ VERDE

Termogenici, migliorano il metabolismo basale, antiossidanti, drenanti, contribuiscono al mantenimento di un buon peso corporeo.



COLEUS FORSKOLII

Modula il metabolismo tiroideo con miglioramento del metabolismo basale e del peso corporeo.

Migliora l'azione dell'insulina e il metabolismo dei grassi. Utile in caso di sovrappeso, rallentamento della funzione tiroidea, PCO, insulino-resistenza.

CITRUS AURANTIUM

Coadiuga il dimagrimento, riduce l'appetito grazie alla sinefrina, utile quindi in caso di fame nervosa, digestivo, riduce la flatulenza.

GARCINIA CAMBOGIA

L'acido idrossicitrico contenuto aiuta nel processo di dimagrimento, contro le dislipidemie, riduce l'appetito attraverso la modulazione dei livelli di serotonina (alcune persone lamentano, con dosi eccessive, mal di testa, diarrea, crampi addominali ecc.).

GUARANÀ/PAULLINIA CAPUANA

Ricco di caffeina, effetto tonico, riduce la percezione della fatica (attenzione, in caso di stress cronico potrebbero non ascoltarsi i segnali del corpo che dice di fermarsi), effetto diuretico, facilita l'ossidazione dei substrati energetici favorendo il dimagrimento (non assumere in caso di ipertiroidismo, gastrite e colite in fase attiva).

GYMNEMA SILVESTRIS

La gymnema è utile per la gestione di iperglicemia, iperinsulinemia, Sindrome metabolica, diabete mellito di tipo 2. La gurmarina si lega ai recettori del gusto sulla lingua e inibisce il senso del gusto dolce quindi è utile in caso di fame nervosa se il principio attivo viene masticato perché agisce per applicazione topica.

ACIDO LIPOICO

Antiossidante, migliora l'assetto lipidico, azione anti-aging, corretta funzionalità epatica, migliore metabolismo glucidico, ipoglicemizzante, mioprotettivo nei confronti dello stress ossidativo. Utile in caso di sovrappeso, obesità, PCO, menopausa, dominanza estrogenica, steatosi epatica, insulino-resistenza, iperglicemia (in caso di sovradosaggio può causare reazioni allergiche o pseudo allergiche cutanee).

ISOFLAVONI DELLA SOIA

Migliorano i sintomi della menopausa, i livelli dei lipidi nel plasma e i livelli sierici delle metalloproteinasi di matrice. Riducono l'intensità e la frequenza delle vampe. Sono fitoestrogeni. Assicurarsi di poterli assumere (evitare in caso di problemi alla tiroide, valutare se assumere derivati della soia).

CIMICIFUGA RACEMOSA

È utilizzata per ridurre le vampate di calore e questo effetto pare non essere dovuto alla sua componente estrogenica quanto a un'azione a livello centrale che coinvolge i recettori della serotonina, la quale sembra avere un ruolo importante in questi fenomeni.

TRIFOGLIO

Utile da solo o in associazione per contrastare vampate e sudorazione, anche notturna. Contiene fitoestrogeni, cumarine e glicosidi che aiutano ad alleviare i disturbi della menopausa.

DIOSCOREA VILLOSA

Contiene in particolare la diosgenina, sostanza naturale in grado di normalizzare il rapporto estrogeno-progesterone, funzione quindi importantissima per mantenere l'esatto equilibrio ormonale femminile, per cui è indicata sia per i disturbi della menopausa sia per la Sindrome premestruale. Per quanto riguarda la menopausa contribuisce a combatterne i sintomi tipici come vampate, stanchezza, secchezza delle mucose vaginali e maggior predisposizione alle infezioni vaginali e urinarie.

Alcuni studi consentono di dire che riduce la perdita ossea in menopausa, cosa che, se confermata da ulteriori studi, rende ottimisti per l'uso di questa pianta anche per la prevenzione dell'osteoporosi.

ERBA MEDICA

Regola la sudorazione da vampate, soprattutto notturne.



SALVIA

Regola la sudorazione da vampe, soprattutto notturne, riduce il gonfiore addominale, riduce gli spasmi addominali.



MELATONINA

Ormone anti-aging, favorisce la regolazione del ritmo sonno/veglia, contro l'insonnia, riduce le vampe, aiuta a contrastare l'osteoporosi favorendo il lavoro degli osteoblasti (le cellule che creano nuovo osso).

TRIBULUS TERRESTRIS

Aumenta l'ormone LH, migliora la libido, favorisce la sintesi di progesterone.

MACA

Utile come adattogeno, anti-stanchezza e per la libido.

DAMIANA

Regola la sudorazione da vampe, soprattutto notturne.

IPERICO

Utile contro le fluttuazioni dell'umore in senso depressivo (non utilizzare in estate perché è fotosensibilizzante), regola la sintesi di serotonina.

FIENO GRECO

Titolato 50% in fenuside (Libifem®) utile grazie alla presenza di fitoestrogeni per la salute sessuale femminile, riduce i sintomi della menopausa, promuove la libido grazie alle saponine steroidee, aumenta la vitalità sessuale. Migliora il metabolismo glucidico, utile nel controllo del peso, migliora la sensibilità insulinica, epatoprotettivo, ipocolesterolemizzante. Utile quindi in menopausa, sovrappeso, obesità, PCO, astenia, calo della libido.

Come hai potuto constatare molti nutraceutici hanno azioni simili o sovrapponibili. Molti sono adatti a tutte le fasi della vita, alcuni per un periodo specifico, altri per problematiche comuni come il dolore pelvico della dismenorrea, della PMS e dell'endometriosi. Spesso sono presenti nello stesso prodotto affinché l'efficacia sia maggiore e più garantita. Non essendo farmaci hanno tempi di azione più lunghi, ma se utilizzati con intelligenza possono favorire il mantenimento e il recupero del benessere costante. Sta a te, e al tuo medico di riferimento, valutare di cosa effettivamente hai bisogno in base alle tue necessità e sintomi.

Ti ho menzionato i nutraceutici fondamentali per la gestione delle problematiche femminili, ma per esempio puoi beneficiare di ulteriori supporti come NAC (N-acetilcisteina), glutathione liposomiale, hericium (yamabushi take), L-carnitina, coenzima Q10, aminoacidi (taurina, aminoacidi ramificati per il tono muscolare, glutammmina per il sistema immunitario e per ottimizzare la barriera intestinale, fosfatidilserina per la memoria e contrastare l'ipercolesterolemia da stress ecc.) e altri estratti vegetali oltre a quelli menzionati, da valutare caso per caso. Ma adesso non perdere il box qui a seguire perché ti parlerò di un argomento che sono sicura ti sta veramente a cuore, e che affligge le donne di tutte le età.

La fame nervosa

La fame nervosa è veramente una “**brutta nemica**” e chi la prova lo sa bene!

È un mostro che si impossessa della mente, delle mani e della bocca e sembra che nulla la possa sconfiggere.

Ma non è affatto così, perché se ne conosci i meccanismi che la innescano la puoi sconfiggere definitivamente.

Spesso coincide con il CARB CRAVING, ovvero la dipendenza da zuccheri semplici, e proprio il consumo routinario e abitudinario degli stessi può favorire la continua necessità di consumarne altri a causa delle fluttuazioni della glicemia (che sale e scende) e dell'insulina (che sale e scende).

Questo meccanismo può favorire l'aumento di peso, la frustrazione, il nervosismo e nel tempo anche malattie metaboliche (insulino-resistenza, diabete ecc.).

In generale si parla di fame nervosa perché, nel momento in cui sopraggiunge, ci rende nervose, irascibili, meno tolleranti e ci sembra di non riuscirci a controllare emotivamente. È un momento molto frustrante che poi lascia spazio ai sensi di colpa, che spesso vengono tamponati mangiando nuovamente con automantenimento del circolo vizioso oppure mettendo in atto condotte di compensazione deleterie (digiuni, vomito ecc.)

In primis devi realmente capire di che tipo di fame si tratta. Per comodità clinica e favorire la comprensione oggettiva del tipo di fame ho ideato delle distinzioni chiare e precise.

- **Fame legittima o giustificata** se c'è stato un dispendio energetico importante e non ci si è nutriti a sufficienza nei momenti giusti della giornata. Per esempio, se rispetto alle tue abituali attività e alimentazione, fai attività fisica o mentale extra routine, potresti sentire la necessità di mangiare di più. Se salti ripetutamente i pasti oppure consumi troppi pochi carboidrati la tua fame legittima non è altro che la richiesta del tuo corpo di avere rifornimenti. Se la fame sembra eccessiva può dipendere da meccanismi di stress esasperati che ti comunicano che sei in catabolismo e forte depravazione nutrizionale.

Il biotipo Cerebrale ha sempre fame di carboidrati perché a causa del suo temperamento psico-fisico consuma nutrienti velocemente. Nel tempo la depravazione nutrizionale favorisce l'abbassamento del metabolismo basale (sicuramente avrai sentito dire "Ho il metabolismo basso" oppure "Consumo troppo poco") con conseguente aumento di peso, perché il corpo stremato si mette in riserva e stocca più scorte di grasso che può. Quindi, la prossima volta che decidi di fare da sola o di farti prescrivere diete molto al di sotto del tuo metabolismo basale ricordati a cosa vai incontro.

Un altro motivo è l'errata distribuzione dei macronutrienti nell'arco della giornata, magari solo carboidrati a colazione, con conseguente fame dopo 1-2 ore, nessuna fonte di fibre e carboidrati a pranzo con conseguente fame pomeridiana e serale.

- **Fame illegittima o ingiustificata** rispetto all'introito calorico e nutrizionale. Se ti nutri correttamente ma hai fame all'improvviso e frequentemente nella stessa giornata e per più giorni consecutivi possono esserci delle cause svincolate dall'adeguatezza della tua alimentazione. Spesso questo tipo di fame dipende da una riduzione della sintesi di serotonina da parte dell'intestino, noia, frustrazione, ansia, PMS, menopausa, alterazioni ormonali cicliche o continue, condizioni patologiche non note come la disbiosi, la candida intestinale, l'ipertiroidismo ecc. Questo tipo di fame non si risolve mangiando, perché il cibo gratifica solo per pochissimo tempo. È una fame spesso caratterizzata da desiderio di zuccheri semplici, dolci, merendine, ma anche di salato e grassi.

Capire di cosa hai fame può fornire delle indicazioni utili. Se hai fame di:

- **Dolce:** probabilmente soffri di carb craving, deficit di serotonina, candida, iperinsulinemia, ma anche tristezza, noia, carenza di attenzioni e affetto. Queste emozioni hanno a che fare con la serotonina, le endorfine e l'appagamento.



- **Salato:** potresti essere sotto stress cronico non gestito e gli ormoni dello stress, come il cortisolo che causa ritenzione, ti fanno desiderare cibi salati.
- **Grassi:** potresti avere un ingolfamento epatico, delle vie biliari e della colecisti, ricordi? Il fritto stimola il fegato e la colecisti, probabilmente il tuo corpo ti sta chiedendo aiuto, ma se ne mangi troppi... addio benefici.
- **Tutto:** è una fame indiscriminata e passi dal dolce al salato al grasso, potrebbero essere presenti le condizioni di cui sopra, potresti essere in forte depravazione nutrizionale per errori volontari o inconsapevoli e/o soffrire di *Binge-eating disorder* o di disturbi del comportamento alimentare. Di base, quando la fame è così importante e irrefrenabile nella mente c'è un po' di confusione, disordine e non si riesce a riprendere il filo metabolico e psico-fisico. È una condizione molto frustrante.



Anche il momento di insorgenza della fame nervosa durante la giornata può fornire indicazioni utili.

Se la fame si manifesta:

- **Tra la colazione e il pranzo**, probabilmente hai consumato solo carboidrati, hai saltato lo snack, c'è stato un grande dispendio energetico (fisico oppure mentale).
- **Tra il pranzo e la cena**, probabilmente hai saltato il pranzo o lo snack. Il pranzo è stato tardivo o insufficiente, la colazione è stata inadeguata. Il pranzo è stato consumato velocemente, senza pausa dal lavoro. Probabilmente c'è stress lavorativo non gestito, stress personale e familiare. Queste condizioni innescano un meccanismo di sopravvivenza che attraverso la fame ti inducono a mangiare.
- **Dopo cena**, probabilmente ti sei trascinata gli errori di cui sopra, oppure vivi una condizione di frustrazione personale, c'è uno squilibrio ormonale, ci sono PMS o menopausa, hai disturbi del sonno che ti fanno iniziare la giornata già stanca e stressata, facendoti arrivare a fine serata esausta. Può essere presente anche in caso di *Binge-eating disorder*. Gli errori che ci si porta dietro tutto il giorno, fanno sì che la sera, tra le mura domestiche, quando ci si rilassa, i freni inibitori che prevalgo-



no anche sul controllo alimentare si riducano drasticamente. Si ha quasi l'impressione che se si mangia di sera non se ne accorge nessuno, è una sorta di trasgressione che si ritiene ci aiuti a recuperare le energie della giornata. Questo può essere vero sporadicamente, ma sulla lunga distanza, oltre alla frustrazione, può favorire l'aumento di peso, la difficoltà a perderlo e disturbi metabolici.

Di base, comunque, c'è quasi sempre un errore nella distribuzione giornaliera e nella quantità dei macronutrienti che, in sintonia negativa con le fluttuazioni ormonali e lo stress, innesca i meccanismi della fame nervosa.

Come rimediare alla fame nervosa?

Prima di tutto devi identificare il tuo tipo di fame nervosa, verificare se stai commettendo errori nella distribuzione di nutrienti, iniziare a seguire il tuo Reset ormonale biotipizzato e valutare se in 1-2 settimane la fame nervosa si riduce e diventa gestibile. In caso contrario valuta se è necessario fare degli esami. Utilizza uno o più nutraceutici utili per il controllo della fame nervosa, per favorire la stabilità glicemica, nonché per contrastare e gestire lo stress favorendo la calma.

Utilizza spesso la cannella che favorisce la stabilità glicemica, aggiungila alle tisane, sulla frutta, e a qualsiasi alimento che gradisci. **Mastica lentamente, il cervello impiega circa 20 minuti per capire che hai mangiato.** Se i pasti sono troppo veloci e poco nutrienti, il cervello penserà che tu non abbia mangiato e ti indurrà il senso della fame.

Non deprivarti di carboidrati, consumali nei momenti corretti della giornata e nelle giuste quantità in base alle tue necessità. Sono fondamentali per il tuo benessere fisico e mentale, per avere livelli corretti di glicemia e di serotonina. Il deficit di serotonina (prodotta prevalentemente dall'intestino), causa attacchi di fame e nervosismo.

L'ipoglicemia innesca una risposta allo stress con produzione di glucagone, adrenalina e cortisolo che attivano la gluconeogenesi con utilizzo delle scorte di zuccheri ma anche la loro nuova sintesi a partire dai muscoli con conseguente catabolismo e consensuale aumento della fame legittima.

Evita i prodotti definiti light, sono meno palatabili, ne mangi di più, non sono sazianti.

Evita i dolcificanti artificiali anche se a zero calorie, inducono fame e dipendenza da zuccheri.

Concediti la cioccolata fondente a fine pasto a pranzo, ma anche allo snack pomeridiano anche insieme alla frutta e alla cannella per favorire il senso di appagamento e sazietà.

Non saltare lo snack pomeridiano, se questo precede un allenamento, al posto della frutta prediligi cereali o pane.

Quando torni a casa dal lavoro e ti si apre una voragine, oppure se sei già a casa ma dal pomeriggio ti senti irrequieta, ricordati per il giorno successivo di non fare gli errori di cui ti ho già parlato e tampona con 20-30 g di cioccolata fondente o con una manciata di mandorle o pane e olio o olive (senza esagerare con le quantità) a seconda che tu preferisca il dolce o il salato, e a seguire consuma un pinzimonio di verdura, per esempio una costa di sedano, una carota, 3-4 foglie di radicchio, 1/4 di finocchio da intingere in un cucchiaino di olio evo arricchito con limone, un pizzico di sale e pepe. Se hai fame dopo cena, una tazza di latte di mandorle tiepido-caldo con cannella può aiutarti a gestire la situazione così come una mousse preparata con 1/4 di avocado, cacao e una puntina di miele.



Importante!

Per gestire la fame nervosa quando sei fuori casa, è utile avere degli **snack in borsa** (cioccolata fondente, frutta oleosa, frutta, pane, olive ecc.). Per gestire la fame nervosa quando sei a casa è necessario mettere **ordine nella dispensa**!

Una dispensa caotica, disordinata e rifornita con prodotti confezionati, con troppi zuccheri, grassi e conservanti, facilita e favorisce la fame nervosa. Basilare quindi avere una dispensa il più funzionale e sana possibile affinché la fame nervosa sia eventualmente rivolta verso alimenti corretti.

Per la dispensa funzionale e la lista della spesa vai al Capitolo 4.



Sapevi che la pelle è un organo? E mangia anche!

Esistono formulazioni farmacologiche e galeniche (creme) che contengono principi attivi che vengono assorbiti dalla pelle e agiscono negli strati sottostanti, oppure vengono veicolati nel circolo sanguigno avendo così un effetto sistemico. Non potevo quindi non parlarti dei nutraceutici per la pelle, per la cellulite, per l'idratazione, per le rughe e così via.



Nutraceutici per la pelle

I nutraceutici per la pelle hanno molteplici funzioni. Nascono per soddisfare le più disparate esigenze, ma effettivamente i più ricercati sono quelli per contrastare le rughe, la cellulite e l'adipe sottocutanee.

Il mercato è vastissimo e la scelta è spesso condizionata dalla pubblicità, ma è importante non farsi abbindolare e scegliere con oculatezza se si vuole un prodotto che non abbia solo un effetto cosmetico di abbellimento ma che sia realmente efficace in profondità, determinando un cambiamento reale dell'epidermide e del derma e che non si limiti ad un abbellimento superficiale. Una pelle setosa e liscia si può ottenere velocemente in modo fittizio con creme che contengono siliconi ma che non nutrono in profondità, anzi soffocano la pelle, oppure con prodotti più naturali, in più tempo e con più costanza ma garantendo un reale apporto nutritivo e di sostegno alla pelle.

La pelle mangia. Non nutrirla con conservanti dannosi e fotosensibilizzanti che favoriscono le macchie cutanee, lasciala respirare e non coprirla con i siliconi. Impara a leggere le etichette. Se non conosci gli ingredienti, utilizza app appropriate che lo fanno per te e scegli prodotti cosmetici con INCI verde.

In merito ai prodotti per la cellulite, la ritenzione e l'adipe superficiale, la gamma è infinita; il mio consiglio quindi è quello di scegliere i prodotti senza siliconi e senza parabeni, così che i principi attivi possano essere realmente assorbiti, con principi attivi dichiarati anche nelle quantità e non solo menzionati.

Ingredienti utili ed efficaci sono cafféina, teofillina, treonina, escina, alghe come la laminaria e fucus (da evitare in caso di ipertiroidismo), equiseto, edera, fosfatidilcolina, L-carnitina, centella asiatica, ginseng).

Quello che fa anche la differenza in termini di efficacia è la modalità di applicazione dei prodotti di uso topico. Il massaggio è la chiave.

Per il viso: massaggiare con le mani dal basso verso l'alto, ma avvalersi anche di rulli e *Ghua sha* (pietre naturali per favorire il drenaggio, lo scollamento dei tessuti, per attivare la microcircolazione, spianare le rughe, aumentare l'elasticità della pelle).

Per le gambe: eseguire il massaggio tenendole a 90° stando sdraiata su un tappetino, in questo modo il drenaggio sarà più efficace. Io lo chiamo automassaggio antigravizionale e trovi le modalità di esecuzione sul mio sito www.serenamissori.it ma anche più avanti.

Per l'addome: tenere l'addome contratto e massaggiare la crema in modo circolare cercando di scollare il tessuto sottocutaneo dallo strato muscolare.

Per le braccia: procedere dal gomito al cavo ascellare tenendo la muscolatura contratta per favorire l'attivazione del microcircolo e un maggiore assorbimento di principi attivi.

Aromaterapia per le fasi della vita

A supporto dell'alimentazione funzionale e dei nutraceutici, c'è anche l'aromaterapia il cui effetto non è affatto da sottovalutare.

L'aromaterapia è una sotto-branca della fitoterapia che sfrutta gli oli essenziali per favorire il benessere dell'organismo sia a livello fisico sia a livello emotivo-mentale. Si affianca bene anche alla medicina convenzionale, ma ricordiamoci bene che, come per tutto, può avere effetti collaterali o controindicazioni. Le essenze degli oli essenziali, sono prodotti concentrati estratti da numerose piante con le loro peculiari proprietà.

Il loro campo di applicazione è a 360° e in generale vengono utilizzati in tre modalità per uso esterno, mentre per uso interno fare sempre riferimento al medico:

- ① **Massaggio sulla pelle:** gli oli essenziali vanno aggiunti in un olio base per il corpo, come l'olio di mandorle o l'olio di cocco, e massaggiati delicatamente sul corpo (generalmente 40 gocce per 100 ml di olio).
- ② **Per diffusione:** si può utilizzare un diffusore di essenze o dell'acqua calda per permettere l'inalazione della loro fragranza, tipo i classici fumetti con la pentola di acqua bollente. Un semplice fazzoletto imbevuto con 1 o 2 gocce può essere utile per alleviare stress e tensione.
- ③ **Bagno caldo:** una modalità che permette di godere dell'effetto dell'olio, associato a un bel bagno rilassante aggiungendo 20-40 gocce nella vasca con acqua calda-tiepida.

Nelle varie fasi della vita di una donna, l'aromaterapia può essere un supporto gentile e non invasivo per ottimizzare la propria vita.

Pensiamo a quanto gli odori ci influenzano, un profumo che ci piace ci fa sentire subito bene, uno non gradito può anche scatenare senso di nausea o mal di testa, un cattivo odore ci crea disagio e allarme. Ebbene **l'aromaterapia unisce l'odore all'effetto**. Vediamo cosa può esserci utile.

Per Sindrome premenstruale, dismenorrea, dominanza estrogenica, PCO, periodo fertile (non utilizzare in gravidanza), in generale gli oli essenziali che consiglio sono:

- **bergamotto:** stimola il buonumore, aiuta in caso di ansia, irritabilità, umore flesso
- **geranio:** aiuta a ridurre il disagio emotivo, a diminuire aggressività e scontentezza

- **salvia sclarea:** antispastica e lenitiva
- **rosa:** utile per l'umore flesso e la sensazione di oppressione nonché per la malinconia
- **camomilla romana:** aiuta a ridurre gli spasmi uterini
- **lavanda:** rilassante, calmante, facilita il sonno, contro l'acne, antispastica, anti-coliche gassose
- **verbena:** per le tensioni emotive, l'irritabilità, per migliorare la qualità del sonno
- **incenso (boswellia):** calmante, anti-stress, concilia il sonno, contro ansia e umore flesso, riequilibrante, antinfiammatorio, antidolorifico
- **melissa:** calmante e antispastica
- **gelsomino:** stimola la libido, è considerato afrodisiaco, riduce l'ansia di origine sessuale, aiuta a favorire l'autostima e l'ottimismo, a migliorare il tono dell'umore
- **finocchio:** diuretico, digestivo, emmenagogo, ovvero favorisce il flusso mestruale, tonico per il sistema nervoso.

Prova questa mia ricetta per contrastare la PMS e la dismenorrea. **Olio-crema per il corpo per la Sindrome premestruale e la dismenorrea:**

- 6 gocce di olio di limone
- 6 gocce di olio di camomilla
- 4 gocce di olio di geranio
- 8 gocce di olio di salvia
- 8 gocce di olio di incenso
- 4 gocce di olio di verbena
- 4 gocce di olio di finocchio
- 100 ml di olio di mandorle o crema per il corpo inodore

Unisci gli ingredienti. Utilizza almeno una volta al giorno come olio-crema da massaggio.



Anche in premenopausa e menopausa conclamata, alcuni oli essenziali possono essere di supporto, rendendo le giornate più facili e più serene. Ti accorgerai che, come per i nutraceutici, alcuni oli essenziali sono utili in tutte le fasi della vita di una donna (e non solo), pertanto conoscerli e imparare a utilizzarli può diventare una buona routine salutare.

Per la menopausa sono solita consigliare gli oli essenziali di:

- **salvia:** utile per l'umore e per controllare le vampate di calore
- **melissa:** azione calmante
- **arancio e mandarino:** favoriscono il rilassamento e il sonno
- **lavanda:** rilassante, calmante, facilita il sonno
- **geranio:** contro ansia, stress e sbalzi di umore
- **angelica:** riduce le vampate
- **gelsomino:** stimola la libido, è considerato afrodisiaco, riduce l'ansia di origine sessuale, aiuta a favorire l'autostima e l'ottimismo, migliorare il tono dell'umore
- **finocchio:** diuretico, digestivo, grazie ai fitoestrogeni aiuta a lenire i disturbi della menopausa, tonico per il sistema nervoso.



Prova la mia ricetta aromaterapica per la menopausa.

Olio-crema corpo per la menopausa

- 6 gocce di olio di limone
- 6 gocce di olio di mandarino
- 8 gocce di olio di geranio
- 4 gocce di olio di salvia
- 2 gocce di olio di angelica
- 3 gocce di olio di gelsomino
- 100 ml di olio di mandorle o crema per il corpo inodore.

Unisci gli ingredienti. Utilizza almeno una volta al giorno come olio-crema da massaggio.

Puoi sperimentare le combinazioni di oli che più preferisci, ricorda che alcuni, soprattutto quelli di agrumi, sono fotosensibilizzanti, pertanto, non utilizzarli come crema o olio prima di esporti al sole.



Terapia con ormoni bioidentici (BHT)

Molte donne in menopausa, per i più svariati motivi, preferiscono non utilizzare la Terapia Ormonale Sostitutiva (TOS) per contrastare i sintomi e i segni della menopausa. Tale terapia richiede sempre la prescrizione medica e un'attenta valutazione della situazione clinica della persona. Una valida alternativa, che necessita sempre di prescrizione medica specialistica e di un adeguamento del dosaggio, è rappresentata dagli ormoni bioidentici.

Gli **ormoni bioidentici**, ovvero chimicamente uguali, e quindi bioidentici, a quelli prodotti fisiologicamente dal nostro corpo, stanno trovando sempre più largo impiego nella medicina anti-aging, nella prevenzione e nella menopausa.

Tali ormoni vengono utilizzati in caso di carenza di ormoni o di gruppi di ormoni, documentata in seguito a esami ormonali specifici. Il loro impiego è infatti strettamente personalizzato in base ai valori ormonali della singola persona.

L'obiettivo dell'impiego degli **ormoni bioidentici** è quello di alleviare i sintomi causati dalla diminuzione fisiologica della produzione di ormoni e ridurre quindi l'incidenza di sintomi e patologie degenerative legate al processo di invecchiamento.

Quali sono gli ormoni bioidentici più utilizzati?

Tra gli ormoni bioidentici più utilizzati vengono annoverati:

- gli **ormoni sessuali** (estradiolo, estriolo, progesterone, DHEA, pregnenolone e testosterone)
- gli **ormoni tiroidei** (estratto di tiroide secca suina)
- gli **ormoni pineali** (melatonina, metossitriptamina – metabolita della melatonina –, e pinealina – dal metabolismo della melatonina).

Sicuramente nella tua vita ti sarà capitato di assumere, o magari assumi, la melatonina: non sapendolo stai già facendo terapia con ormoni bioidentici.

Qui ti parlerò degli ormoni che possono esserti utili nelle fasi della tua vita ormonale. La tiroide secca è invece ampiamente trattata nel mio libro *La Dieta della Tiroide Biotipizzata* (Edizioni LSWR).

Estrogeni: utili per la pelle, i capelli, la secchezza vaginale e il benessere generale

Gli estrogeni comprendono **estrone**, **estriolo** ed **estradiolo**.

Estradiolo ed estriolo vengono talvolta prescritti come BIEST (biestrogeni).

I benefici degli estrogeni si possono così riassumere:

- aiutano a ridurre l'incidenza e la progressione dell'**osteoporosi** e dell'**osteopenia**
- aiutano a ridurre i **sintomi della menopausa** (**vampate, sudorazione, insonnia** ecc.)
- aiutano a ridurre la **perdita di collagene** con miglioramento del tono della pelle
- rallentano la comparsa di **placche aterosclerotiche**;
- riducono l'**atrofia urogenitale**, migliorando la secchezza vaginale, riducendo l'insorgenza di infezioni correlate all'atrofia
- hanno un effetto positivo sulla **riparazione e sulla resistenza muscolare**.

Testosterone: l'ormone della libido

È l'ormone maschile per eccellenza ma è prodotto anche dalle donne. Il calo fisiologico favorisce la riduzione della libido e della spinta sessuale, nonché la sarcopenia con debolezza muscolare.

La somministrazione di testosterone naturale bioidentico nella donna:

- **migliora la libido**
- **riduce la perdita di muscolo**
- **aumenta la forza fisica**
- **diminuisce il tessuto adiposo**
- **aumenta la densità ossea** contrastando osteopenia e osteoporosi
- **migliora la capacità decisionale e la memoria.**



DHEA: per l'energia vitale e la giovinezza

Il **DHEA** è il precursore di **estrogeno, progesterone e testosterone**.

Il DHEA **favorisce l'aumento dell'energia e della vitalità** tanto da essere considerato l'ormone della giovinezza.

Migliora le funzioni cognitive, è utile per il sistema immunitario, favorisce l'aumento della densità ossea.

Negli USA non è considerato un farmaco, infatti è venduto come integratore alimentare e non necessita di prescrizione medica.

In Italia dal 2021 è prescrivibile come galenico, dallo specialista, solo per uso topico.

Progesterone: considerato l'ormone della felicità

Il progesterone è l'ormone femminile che lavora in bilanciamento con gli estrogeni, è infatti insufficiente in caso di dominanza estrogenica ed endometriosi, ma anche nell'irregolarità mestruale.

Viene anche chiamato l'**ormone della felicità** perché di grande aiuto nel **migliorare lo stato d'animo** e la percezione soggettiva di benessere.

Un difetto di progesterone può causare infertilità, ansietà e irritabilità.

La carenza di progesterone si può verificare già nella peri-menopausa, ovvero in quella fase che può durare anche qualche anno prima dell'ultima mestruazione. La produzione di estrogeni in questa fase può causare insonnia, ansia, ritenzione idrica, aumento di peso. Si può ovviare a questi disturbi assumendo il progesterone dal 14° al 28° giorno del ciclo, previo consulto e prescrizione medica.

I **benefici** dell'utilizzo dell'ormone bioidentico **progesterone** sono i seguenti:

- prevenzione e terapia dell'**osteoporosi**
- riduzione dei **sintomi premestruali**
- **prevenzione oncologica** per il tumore al seno
- riduzione della **ritenzione idrica e buona diuresi**
- miglioramento del **metabolismo dei grassi**
- buon **antidepressivo**
- favorisce la normale **funzionalità della tiroide**, contrastando l'effetto degli estrogeni.

Melatonina: per rigenerarti dormendo

La **melatonina** induce rilassamento profondo a livello del sistema nervoso ma anche muscolare; questo si traduce in una migliore qualità del sonno. **Regolatore dei ritmi circadiani** del corpo, quindi anche della secrezione ormonale delle varie ghiandole endocrine che sono legate ai ritmi cronologici (circadiani, circamensili, circannuali), funge quindi un po' come una sorta di **"direttore d'orchestra"** delle ghiandole endocrine, per non parlare del fatto che ha un forte potere antiossidante. Esistono studi che hanno dimostrato che la melatonina è in grado di riparare la membrana mitocondriale che col tempo va incontro a una perdita di funzionalità diminuendo il potenziale d'azione tra ambiente endo- ed extracellularare. La melatonina, andando a ripristinare le normali funzionalità delle membrane, favorisce nuovamente la



produzione di ATP da parte dei mitocondri. In parole semplici ci aiuta a rimanere giovani, vitali, energici.

Ci sono poi studi che mostrano la sua efficacia come antiossidante, nella prevenzione oncologica e nella cura, in affiancamento con farmaci e altre terapie, del cancro.

Da non sottovalutare poi il suo ruolo di stimolo sugli osteoblasti, le cellule deputate a formare nuovo osso, quindi è utile per prevenire e trattare l'osteopenia e l'osteoporosi.

Come si somministrano gli ormoni bioidentici?

Tutti gli ormoni bioidentici necessitano, a eccezione della melatonina, di prescrizione medica specialistica.

Importante anche avere accortezze per quanto riguarda il metodo di somministrazione per garantirne la massima biodisponibilità.

Le vie di somministrazione utilizzate sono:

- la via **transdermica**
- la via **sublinguale**
- la via **vaginale**
- la via **orale**.

L'idea è quella di favorire il massimo assorbimento e garantire **picchi ematici** simili a quelli fisiologici degli ormoni prodotti dal nostro corpo.

Per accedere alle terapie con ormoni bioidentici è necessario rivolgersi a un medico specialista. Anche se sono di derivazione naturale, sono veri e propri farmaci. È necessaria la prescrizione per la preparazione galenica.

Adesso tocca a te!

Hai a disposizione un arsenale per affrontare al meglio le fasi della vita: il Reset ormonale in base al biotipo, la dieta specifica per la fase della vita e le problematiche, i nutraceutici, l'aromaterapia, la terapia con ormoni bioidentici.

• Capitolo 7 •

I boost e le tecniche pratiche del metodo Missori-Gelli® per il Reset ormonale

Non ne potrai fare più a meno!!!

I boost e le tecniche pratiche del Metodo Missori-Gelli® ti daranno quel quid in più che metterà il turbo alla tua vita, alla tua salute, alla tua energia fisica e mentale.

Sono degli strumenti preziosi che avrai sempre a disposizione per ogni specifica esigenza.

Rispecchiano il detto:

“impara l’arte e mettila da parte”

perché una volta fatti tuoi, saranno lì per te, per sempre, pronti per essere utilizzati e messi in pratica ogni volta che ne avrai bisogno.

Non ti toglieranno tempo prezioso ma te ne regaleranno, perché ti faranno sentire meglio, più energica e briosa.

Io li trovo fantastici e li propongo sempre ai miei pazienti, ma anche in tutti i libri che ho scritto (con questo siamo a 12), adattandoli all’argomento specifico, con le dovute modifiche del caso.

I boost e le tecniche del Metodo Missori-Gelli® sono dei potenziatori opzionali ma caldamente consigliati, da inserire nella propria routine, che aggiungono potere ed efficacia al mosaico personalizzato sul biotipo morfologico e che aiutano a fare la differenza nel raggiungimento dei propri obiettivi.

Sono un mix di rimedi scientifici, tecnici e pratici ma anche popolari (i cosiddetti rimedi della nonna), dei quali abbiamo verificato l'efficacia e che negli anni ho sperimentato in prima persona.

Generalmente, nella nostra era super tecnologica, non consideriamo validi i rimedi semplici e naturali che invece sono in grado di riconnetterci con i ritmi della natura e della nostra fisiologia.

Non sei obbligata a metterli in pratica tutti, scegli solo quelli che sono di tuo gradimento, e non è detto che ti servano tutti nelle tue fasi della vita. Sono però utili perché **servono a ridurre lo stress, a disintossicarti velocemente, a contrastare tensioni e dolori, a ridurre l'infiammazione, la costipazione, la ritenzione e la cellulite, a mettere il turbo alla dieta per il tuo Reset ormonale**. Utilizzarli controvoglia sortisce l'effetto opposto. **Sceglie però almeno uno o due al giorno.**

Li puoi continuare a utilizzare sempre, scegli quelli che ti fanno sentire meglio, io, per esempio, faccio tutte le mattine la pulizia della lingua e l'*oil pulling* e non resto mai senza brodo d'osso o vegetale (vedi pag. 127), ne ho sempre scorte nel freezer. Meno che mai rinuncio al *dry brushing* che mi regala subito una sferzata di energia, attiva la microcircolazione, aiuta la pelle a rimanere giovane ed elastica.

Jihwa Dhauti

Dhauti in sanscrito significa “pulizia”, *Jihwa* significa “lingua”, quindi *Jihwa Dhauti* significa “**pulizia della lingua**”.

Nella forma tradizionale la pulizia si esegue spremendo la lingua con le mani o con un apposito strumento chiamato netta lingua. In una versione moderna e pratica, qualora non si disponesse del netta lingua si può ricorrere all'utilizzo di un cucchiaiino o di un cucchiaio.

Sulla lingua si accumulano tossine, funghi, batteri e cellule di sfaldamento della mucosa della bocca. Rimuovere tutte queste sostanze riduce l'alitosi, migliora la digestione e l'intossicazione.

Procedimento: la mattina al risveglio, tirare fuori la lingua e con il netta lingua o con il cucchiaiino (o cucchiaio), rimuovere le impurità (patina bianca) passando più volte sulla lingua.



Oil pulling

L'oil pulling è un'antica **pratica ayurvedica** utilizzata per migliorare la salute della bocca e per favorire la disintossicazione dell'organismo. Si pratica utilizzando oli vegetali puri, come l'olio di sesamo o l'olio di cocco, per pulire i denti, la bocca e le gengive da batteri e tossine. Aiuta a eliminare la placca e le tossine senza danneggiare i denti o le gengive.

Procedimento: praticare l'oil pulling dopo aver pulito la lingua con *Jihwa Dhauti*. Mettere in bocca 1 cucchiaio di olio e lasciarlo passare fra i denti, sopra e sotto la lingua, muovendo rapidamente le guance per 2-5 minuti, senza deglutire. Sciacquare la bocca.

Laghu shankhaprakshalana e pulizia intestinale

Laghu shankhaprakshalana significa letteralmente “lavare completamente la conchiglia”, poiché lava gli intestini posti a forma di conchiglia. È un metodo gentile di lavare completamente l’intero tubo digerente dalla bocca all’ano; differisce completamente, per la diversa efficacia e comfort, da idrocolon terapia, clisteri e purghe.

Laghu shankhaprakshalana si effettua assecondando la fisiologia, ovvero la completa evacuazione che procede in modo naturale dall’alto verso il basso coinvolgendo la bocca, l’esofago, lo stomaco, il duodeno, l’intestino tenue, il colon, il retto e l’ano.

L’idrocolon terapia (così come i clisteri) segue una via ascendente (dal basso verso l’alto), poiché prevede l’irrigazione e l’aspirazione colica attraverso un tubo inserito nell’ano, inoltre pulisce il colon con un’evacuazione forzata. Può causare dolore ed è sconsigliata in caso di diverticoli, perché, in seguito alla forte pressione, se infiammati possono danneggiarsi. È una procedura invasiva che può essere fastidiosa nonché imbarazzante, inoltre libera solo il tratto terminale del tubo digerente e non risolve la disfunzione del GUT, soprattutto se c’è disbiosi nel tenue o SIBO. I purganti (che possono essere irritanti della parete intestinale e quindi peggiorativi dell’infiammazione del GUT, oppure osmotici che richiamano acqua) tendono a espletare la loro funzione in modo “violento” e improvviso, alterando la flora batterica intestinale e lasciando una dolenzia addominale.

Laghu shankhaprakshalana esiste in due versioni: una breve con acqua e sale, e una lunga, sempre con acqua e sale ma con una quantità maggiore di liquidi (anche fino a 6-8 litri di acqua). La versione lunga tradizionale viene eseguita in India, solo ed esclusivamente negli ashram o monasteri.

In Occidente, alcuni fautori dello yoga sono propensi a farla eseguire nello stesso modo anche agli occidentali. Trovo questo molto superficiale e scorretto per due motivi. In primo luogo, gli orientali hanno meno tabù rispetto agli occidentali in merito all'evacuazione espletata in gruppo (cosa che succede nei bagni pubblici dei monasteri); in secondo luogo la pratica viene fatta eseguire con gli stessi tempi a tutti, senza fare distinzione fra le condizioni di salute, i maleducati, le malattie pregresse e in atto, e questo può comportare anche dei rischi.

Ritengo che la versione lunga debba essere fatta eseguire al singolo, e non al gruppo, con la supervisione del medico esperto in tali tecniche. Ecco perché i miei utenti possono contare sul mio supporto per impararla.

Una volta acquisita la metodica con le varianti del caso, perché ognuno è un caso a sé, ciascuno potrà usufruirne da solo e a costo zero.

La versione breve è quella che è possibile effettuare da soli sin dall'inizio, ogni mattina per le prime 2 settimane di un programma specifico e poi 1 volta a settimana o più di rado, in base alle proprie necessità.



Laghu shankhaprakshalana versione breve

La versione breve tradizionale, così come quella lunga, prevede l'utilizzo di acqua e sale in soluzione ipertonica che richiama acqua nel lume intestinale, agendo da purgante salino. La versione che ho messo a punto, e che ha dato i migliori risultati, prevede invece l'utilizzo di *acqua calda, succo di limone e sciroppo d'acero*.

L'acqua calda a digiuno stimola la peristalsi in modo naturale, il succo di limone è disinettante, lo sciroppo d'acero è disintossicante e lenitivo per l'apparato digerente. Consente inoltre di effettuare tutta la pratica senza calo glicemico, cosa che può succedere nella versione con acqua e sale.

Procedimento: la mattina al risveglio praticare *Jihwa Dhauti*; scaldare a una temperatura gradevole 500 ml di acqua filtrata o di bottiglia e versarla in 4 bicchieri. Aggiungere in ogni bicchiere il succo di mezzo limone e 1 cucchiaino colmo di sciroppo d'acero. Mescolare bene per far sciogliere lo sciroppo. Bere il primo bicchiere d'acqua il più velocemente possibile e praticare le 5 asana o posizioni (vedi pag. 249), 8 volte ciascuna. Sedere sulla toilette per circa 1 minuto senza forzare. Bere il secondo bicchiere, ripetere le posizioni e sedersi nuovamente sulla toilette per 1 minuto. Bere il terzo bicchiere e ripetere; bere il quarto e ripetere. Generalmente, dopo il terzo o il quarto bicchiere, si avverrà lo stimolo a evacuare. Qualcuno anche dopo il primo, qualcuno dopo qualche tempo dall'ultimo. Ognuno è un caso a sé e l'obiettivo della sequenza modificata e qui utilizzata è quello di favorire una peristalsi fisiologica e una disintossicazione più accentuata.

A differenza della versione lunga con acqua e sale, che prevede di continuare a bere e a fare le asana fino a che non si evacua acqua pulita (segno che tutto l'apparato digerente è stato lavato), con la versione breve, addolcita con lo sciroppo

d'acero, si potrà lenire un intestino infiammato e favorire la disintossicazione graduale giornaliera in modo soft. Molti miei utenti, con una versione ancora più breve di questa, dopo aver ripristinato il GUT seguendo le mie indicazioni, hanno risolto una stitichezza ostinata che durava da anni.

Fra la bocca e l'ano esistono molti sfinteri o valvole che si aprono e si chiudono per permettere la progressione controllata del cibo lungo tutto il tratto digerente. Le asana servono per stimolarne l'apertura e rimuovere più velocemente gli ingorghi.

Bisogna ribadire la differenza fra gli orientali e gli occidentali: questi ultimi sono più intossicati e meno inclini per cultura a praticare tecniche di purificazione. Per gli orientali, è normale fare la versione lunga di *Laghu shankhaprakshalana* a digiuno, per poi andare al lavoro il giorno dopo; per un occidentale, impegnato nel lavoro e stressato, questo diventa praticamente impossibile. Ecco perché è necessario adattare le pratiche orientali a un uso occidentale.

Con le modifiche, gli occidentali stressati e con poco tempo a disposizione possono trarre grande beneficio, senza tuttavia nulla togliere alle versioni tradizionali messe a punto per persone sane e senza problemi.

Lo scopo della pratica è anche quello di ripristinare, laddove assente, una frequenza di evacuazione fisiologica. Si tende a pensare che liberarsi una volta al giorno sia normale e sufficiente. Ma se ci pensiamo bene, i conti non tornano: introduciamo cibo ogni giorno in media dalle 3 alle 5 volte, eppure ci sembra corretto liberarci una sola volta. È ovvio che non può essere sufficiente e che questo provochi un accumulo di scorie e di tossine che nel tempo vanno a sovraccaricare il GUT.

Noi tutti abbiamo una vita frenetica; spesso sento dire dai miei utenti: "Oggi non ho avuto nemmeno il tempo di andare in bagno!". Rimandare le funzioni fisiologiche non farà altro

che rallentare, progressivamente nel tempo, i sistemi di depurazione e detossinazione. Con la pratica di *Laghu shankhaprakshalana* si può, con costanza e perseveranza, ristabilire la depurazione fisiologica.

Se assumiamo 3 pasti principali, sarebbe opportuno liberarsi altrettante volte. Eppure, quando succede, la maggior parte delle persone considera ciò anomalo. Ma i conti devono tornare per mantenere l'equilibrio: se entra 3 deve uscire 3.

Le 5 asana di *Laghu shankhaprakshalana*

- ① **Tadasana** (allungamento verso il cielo): posizione eretta, piedi distanziati di 10-15 cm. Alzare le braccia sopra la testa con le dita delle mani intrecciate e i palmi rivolti verso l'alto, tenere lo sguardo fisso sul dorso delle mani. Sollevare i talloni e stiracchiarsi verso l'alto mentre si inspira, abbassare i talloni ed espirare. Ripetere 8 volte.
- ② **Tiryaka Tadasana** (albero che oscilla nel vento): assumere la posizione di Tadasana senza alzare i talloni (versione facilitata) o alzandoli (versione più avanzata). Espirando inclinarsi lateralmente, alternatamente verso destra e verso sinistra (8 volte per lato). Inspirare quando si torna in Tadasana, prima di inclinarsi nuovamente.
- ③ **Kati Chakrasana** (rotazione della vita): posizione eretta con i piedi separati di 45-50 cm. Portare le braccia lateralmente al livello delle spalle, ruotare il busto verso destra, mettere la mano sinistra sulla spalla destra, tenendo il gomito parallelo al pavimento e il braccio destro attorno al tronco. Ripetere dall'altro lato invertendo le braccia. Inspirare nella posizione di partenza ed espirare nella posizione di torsione.
- ④ **Tiryaka Bhujangasana** (cobra che si torce): sdraiarsi sull'addome con le gambe tese e i piedi in estensione che poggiano sulle dita. Mettere il palmo delle mani sul pavimen-

to all'altezza del petto. Poggiare la fronte sul pavimento. Inspirare e sollevare testa e spalle con l'aiuto delle braccia fino a stenderle completamente (non inarcare eccessivamente la schiena in caso di discopatie). Ruotare da un lato la parte superiore del tronco e il capo, sino a guardare il tallone del piede controlaterale. Tornare alla posizione di partenza espirando. Ripetere 8 volte per lato alternando di volta in volta.

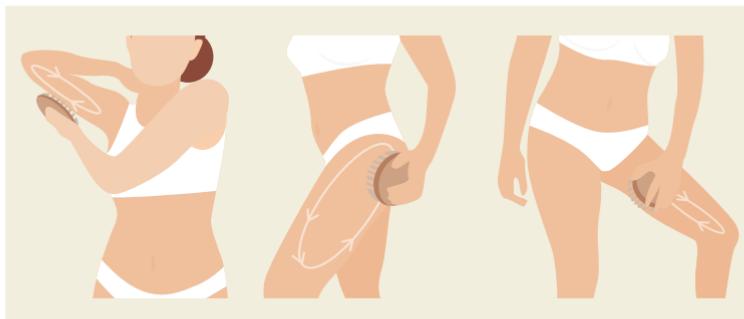
- 5 **Udarakarshan asana** (posizione del massaggio addominale): mettersi accovacciati con le mani sulle ginocchia. Inspirare e portare il ginocchio sinistro al pavimento mentre si ruota il più possibile il tronco verso destra, espirando e guardando sopra la spalla. Ritornare alla posizione di partenza e ripetere dall'altro lato. Eseguire 8 volte per lato alternatamente.



Tutte le asana vanno eseguite con abbigliamento comodo, senza scarpe e su un tappetino morbido. Non eseguire in caso di mal di schiena in fase acuta, contratture muscolari, discopatie sintomatiche ecc.

Dry brushing

Il *dry brushing*, o spazzolatura a secco, consente di favorire la disintossicazione eliminando le cellule morte, liberando i pori, stimolando la circolazione locale e l'elasticità della pelle. Lo spazzolamento deve essere energico ma non fastidioso e non deve irritare la pelle. Praticato 2-3 volte a settimana consente di liberarsi di molte tossine e delle sostanze che si accumulano sulla pelle tramite i detergenti, le creme, gli abiti, l'atmosfera, come i siliconi, i parabeni, i tensioattivi, i metalli pesanti, lo smog ecc. Questo è un ottimo rimedio economico per illuminare la pelle, averne maggiore percezione, migliorare la circolazione, favorire la riduzione della cellulite e ottimizzare il dimagrimento, laddove necessario, perché attiva localmente la circolazione favorendo la lipolisi localizzata in sinergia con l'allenamento, l'integrazione e l'alimentazione biotipizzata.



La pelle è uno degli organi più grandi di cui siamo dotati e rappresenta la nostra prima barriera con l'esterno, oltre a essere la depositaria delle percezioni sensoriali legate al tatto. Una pelle sana, detossinata, vitale e reattiva consentirà di beneficiare di esperienze sensoriali amplificate, con piena consapevolezza del proprio "involtucro".

Occorrente: una spazzola a setole morbide naturali oppure un guanto di crine con trama sottile, o una garza di lino o cotone.

Procedimento: spogliarsi in un ambiente caldo-umido (la stanza da bagno sarebbe l'ideale). Spazzolare la pelle asciutta con movimenti dapprima longitudinali e poi circolari, partendo dai piedi sino al collo, procedendo per zone. Occuparsi prima dei piedi e delle gambe, poi delle ginocchia e delle cosce, dei glutei, dei fianchi, dell'addome, del torace (procedere con delicatezza sul seno), della schiena, delle braccia e del collo. Al termine dello spazzolamento, se possibile, procedere con una doccia alla quale far seguire, sulla pelle bagnata, un massaggio con olio di cocco o mandorle.

Bagno con il sale di Epsom

Il sale di Epsom è solfato di magnesio, la cui scoperta risale ai depositi di evaporazione delle sorgive di Epsom (Inghilterra). Sembra favorire l'eliminazione delle tossine, migliora la digestione, riduce le tensioni muscolari da stress e la pressione arteriosa, restituisce vitalità alla pelle e ai capelli.

Procedimento: versare 2-3 cucchiai di sale nella vasca da bagno piena di acqua a 37-40 °C e rimanere immersi per 10-15 minuti. Si può anche utilizzare come maschera facciale, aggiungendone un cucchiaino alla maschera abituale, ottenendo una pelle morbida e setosa. Non ingerire senza il parere del medico perché ha potenti effetti lassativi.



Per un *boost* ulteriore, aggiungere nella vasca gli oli essenziali per l'aromaterapia in base alle tue necessità. Fai riferimento per la scelta alla pagina 231.

Scrub al limone

Rimuovere le cellule morte e, al tempo stesso, nutrire ed elasticizzare la pelle è un buon modo per prendersene cura.

Procedimento: in una ciotolina mettere 5 cucchiaini di sale fino, 3 cucchiaini di olio di mandorle o di oliva, il succo di 1 limone, la scorza del limone finemente grattugiata. Mescolare. Bagnare la pelle (l'ideale è sotto la doccia) e massaggiare il preparato su tutto il corpo. Sciacquare e asciugare.



La pelle risulterà nutrita grazie all'olio, levigata e luminosa grazie al succo, che è esfoliante, e più giovane e con meno cellulite visibile grazie alla scorza di limone, che contiene oli essenziali anti-aging e anticellulite. Ripetere il trattamento 1-2 volte a settimana.

Per un *boost* ulteriore, aggiungere nella ciotolina gli oli essenziali per l'aromaterapia in base alle tue necessità. Fai riferimento per la scelta a pagina 231.

Automassaggio dell'addome

L'automassaggio dell'addome favorisce la distensione del colon irritato dagli abusi alimentari e dallo stress, migliora la peristalsi e stimola il dimagrimento del grasso sottocutaneo. Durante il periodo della Sindrome premenstruale o nella fase mestruale con dismenorrea, aiuta a lenire il dolore.

Occorrente: utilizzare l'olio di mandorle o di oliva da scaldare leggermente a bagnomaria nella stagione invernale o poggiando il flacone su un termosifone caldo, a cui aggiungere:

- 2-3 gocce di olio essenziale di finocchio se prevale il gonfiore
- 2-3 gocce di olio essenziale di limone se prevale il grasso
- 2-3 gocce di olio essenziale di lavanda se sono presenti la colite da stress, spasmi e dolori uterini
- 2-3 gocce di olio essenziale di incenso e melissa o verbena per la dismenorrea.

È possibile utilizzarli contemporaneamente.

Procedimento: sdraiarsi sul letto, sul divano o su un tappetino e scoprire la pancia. Applicare l'olio con la mano destra piatta con un movimento circolare da destra a sinistra, tenendo la mano premuta per 4-5 secondi sulle zone più dolori. Un automassaggio di 5 minuti faciliterà il dimagrimento, perché migliora la circolazione venosa e linfatica dell'addome.

dome, aiuta a rimuovere i ristagni di gas e cibo, riduce le tensioni uterine e il dolore mestruale, migliora la percezione del proprio corpo rendendoci più consapevoli sullo stato di salute dell'apparato digerente e della pelvi. Utile la sera prima di dormire o in qualsiasi momento se ne senta la necessità.

Automassaggio anticellulite

Che sia presente su gambe, braccia, addome o fianchi, è uno degli inestetismi che colpisce quasi tutte le donne: alimentazione scorretta, sedentarietà, alcune caratteristiche biotipologiche, fumo, genetica ed età, eccesso ponderale, dominanza estrogenica, irregolarità mestruale, sono alcune delle cause. Spesso è scambiata per ritenzione idrica ma si tratta di una vera e propria infiammazione e stasi del tessuto sottocutaneo. Massaggiare le zone colpite dalla cellulite attiva la circolazione venosa e linfatica, mobilita il grasso, porta la nostra attenzione in quelle zone e riduce l'infiammazione che sottende al processo che genera la cellulite.

Occorrente: utilizzare olio da massaggio (cocco, oliva, mandorle) sulla pelle umida o bagnata, addizionato con oli essenziali drenanti, antinfiammatori e anticellulite, come quello di limone, pompelmo, rosmarino, menta, betulla, in questo rapporto: 100 ml di olio, 20-40 gocce di oli essenziali in totale. Utile dopo il *dry brushing* o lo scrub.



Procedimento: massaggiare le gambe e le cosce per almeno 2-3 minuti. Poi passare ai piedi, fare un nuovo passaggio sulle gambe e procedere massaggiando l'addome, i fianchi e per finire le braccia, partendo dal gomito fino sotto le ascelle, per altri 2-3 minuti.

Se c'è un eccesso di olio, spruzzare acqua e continuare a emulsionare. In alternativa è possibile utilizzare una crema da massaggio, addizionata con gli oli essenziali nello stesso rapporto dell'olio.

Automassaggio antigravitazionale

L'automassaggio antigravitazionale (ampiamente copiato) fa parte da decenni delle tecniche del Metodo Missori-Gelli®. È stato ideato per favorire la gestione della cellulite, della ritenzione idrica e del grasso sottocutaneo, a domicilio, affinché la persona possa concretamente ottenere dei risultati veloci e duraturi.

La cellulite è il problema che accomuna tutte le donne e di cui vorremmo liberarci per sempre.

Se vuoi combattere e migliorare questo fastidioso inestetismo, ti consiglio di provare il mio automassaggio anticellulite in posizione antigravitazionale!

L'automassaggio anticellulite in posizione antigravitazionale permette di migliorare:

- la definizione muscolare
- il ristagno dei liquidi
- il microcircolo di linfa e sangue.

Procedimento: sdraiarsi in posizione supina e sollevare le gambe a 90°: questa è la posizione antigravitazionale che apporterà tantissimi benefici, non solo alle tue gambe!

Per ottenere effetti concreti e visibili con il massaggio, sarebbe opportuno massaggiare dalle caviglie fino all'inguine. Successivamente poggiare i talloni a un supporto rigido e sollevare leggermente il bacino, per consentire un maggiore deflusso venoso e linfatico, mantenere la posizione per almeno 1 minuto. Massaggiarsi in posizione antigravitazionale per 5 minuti al giorno consente di ottenere risultati più efficaci e veloci rispetto a un massaggio fatto in piedi.

Prediligi creme che non si assorbano velocemente e che consentano di far scorrere per qualche minuto le mani sulla pelle delle gambe. Una crema ad assorbimento rapido ti porterebbe a frizionare la pelle, che potrebbe subire dei microtraumi con rottura dei capillari.

In alternativa **prova questa emulsione fatta in casa:**

- 30% olio di mandorle
- 70% di acqua
- oli essenziali (mix incenso, rosmarino, pompelmo, più tutti gli oli utili per la tua fase della vita facendo riferimento al paragrafo sull'aromaterapia a pagina 231), 30 gocce per 100 ml.

Quali sono i benefici dell'automassaggio anticellulite in posizione antigravitazionale?

- si favorisce lo scarico venoso e linfatico
- si riduce la ritenzione idrica
- si fa un lavoro isometrico sull'addome favorendone il dimagrimento
- mantenendo in contrazione gambe e addome, si snelliscono
- con un massaggio vigoroso si avrà un effetto dimagrante e tonificante anche delle braccia.

A fine massaggio consuma questa **acqua aromatizzata fredda o calda:**

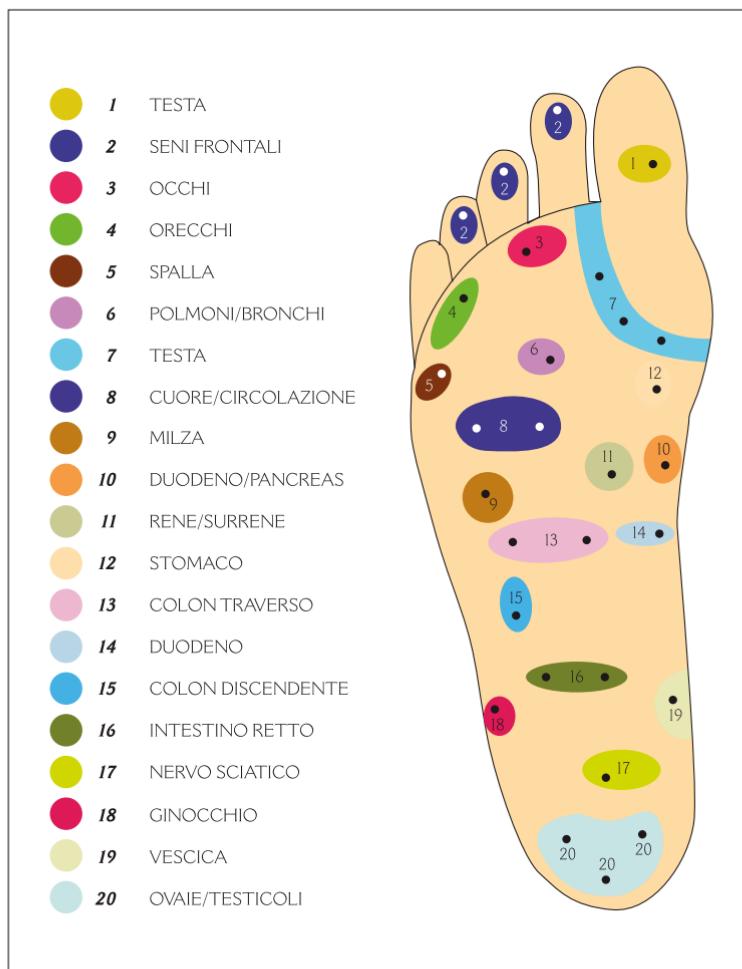
- 1 litro di acqua
- 2 fette di ananas a cubetti (con il torsolo) o cetriolo a fettine (scegliere in base alla stagione)
- 5/6 foglie di basilico o 1 cucchiaino secco
- 1 cm di zenzero grattugiato.

Automassaggio dei piedi

I piedi ci supportano ogni giorno e molto spesso li trascuriamo perché vivono nascosti dalle scarpe, ma sono un pilastro per la nostra salute. Un piede dolorante, con calli e con un appoggio alterato interferisce con la nostra postura, causandoci non pochi fastidi. Sottoposti a un ambiente caldo umido, dove proliferano batteri e funghi, nonché a scarpe non sempre comode, i piedi necessitano di particolari attenzioni. Inoltre, secondo la riflessologia plantare e le medicine orientali tradizionali, sulla pianta e sul dorso dei piedi si trovano riflesse tutte le zone del corpo, pertanto, trattando i punti specifici per i singoli organi e apparati, sembra possibile esercitare indirettamente un'azione su di essi.

Procedimento: utilizzando l'immagine alla pagina successiva con i relativi punti corrispondenti, identificare sui propri piedi la zona da massaggiare. È altresì consigliabile iniziare con un massaggio generalizzato, anche dopo un pediluvio, prima di procedere sulle zone specifiche. Massaggiarsi da soli fa aumentare la percezione di sé stessi, ma è anche consigliabile, per esempio, massaggiarsi in coppia.

Guarda la mappa e individua sui piedi (tendenzialmente i talloni) i punti che corrispondono ad apparato genitale, utero e ovaie e massaggiali per ridurre i sintomi che accusi.



Riflessologia plantare.

Automassaggio vaginale e del pavimento pelvico

L'automassaggio vaginale favorisce la lubrificazione vaginale, l'elasticità della parete vaginale, aiuta a contrastare la secchezza e l'atrofia vaginale, a contrastare la dispareunia (dolore durante i rapporti sessuali), l'incontinenza urinaria e il prolasso vaginale.

Puoi utilizzare un emulgel preparato con:

- 70 ml di olio di mandorle
- 30 ml di gel d'aloe
- 10 gocce di olio essenziale di lavanda
- 10 gocce di olio essenziale di finocchio.

Puoi aiutarti con supporti meccanici e/o vibranti (vibratore), palla o palline di Kegel, che sono utili per riabilitare il pavimento pelvico ma anche per il piacere, la lubrificazione, la dispaurenia, la secchezza e l'atrofia vaginale.

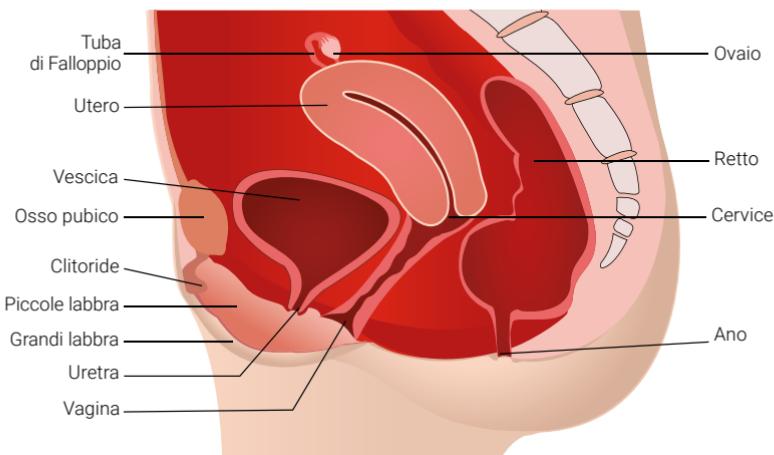
**Non c'è nulla di cui vergognarsi
nel prendersi cura della propria vagina!**

Mula Bandha

Mula Bandha è una tecnica yogica che ha risvolti spirituali ma anche pratici e che si occupa della salute del pavimento pelvico, della vagina, dell'apparato femminile in toto e delle energie femminili che da esso sprigionano. Coinvolge il chakra della radice dove ha sede la Kundalini, Muladhara, e ha risvolti benefici per il corpo e per la mente.

Procedimento:

- inspira, e mentre lo fai, contrai e tira verso l'alto la zona che va dall'ano al clitoride, tieni la contrazione per 1-2



secondi, rimanendo a polmoni pieni; con il tempo diventerai più brava e riuscirai a mantenere la contrazione per molti secondi (svincolandoti dal respiro)

- espira e rilassa la zona
- ripeti almeno 10 volte consecutive, anche più volte al giorno, in qualsiasi momento della giornata, perché è una tecnica invisibile.

Ne trarrai massimo beneficio praticandola anche durante i rapporti con penetrazione e con l'impiego dei supporti per l'automassaggio vaginale. Favorisce anche l'aumento del piacere, con conseguente aumento delle endorfine e benessere generale. Favorisce la lubrificazione e la riduzione della secchezza e dell'atrofia vaginale.

Trataka: concentrazione unidirezionale ottimizzata

Amo tantissimo *Trataka*, faccio questa tecnica tutti i giorni e non se ne accorge mai nessuno, ma la mia mente sì! I benefici

sono impagabili, è una di quelle cose di cui personalmente non faccio mai a meno. È una tecnica che aiuta a mantenere l'equilibrio mentale, essere concentrati, non avere pensieri parassiti che fanno perdere tempo e divagare, stabilizzare le emozioni, sincronizzare mente e azione, ridurre le fluttuazioni emotive in generale e legate al ciclo, e avere anche a disposizione una strategia contro la fame nervosa. L'effetto sulla qualità della vista è veloce e ripetibile perché aiuta a ottimizzare la visione, sia da vicino sia da lontano, ridurre la stanchezza oculare da abuso della vista con i dispositivi elettronici (smartphone, tablet, notebook, PC ecc.), ridurre i movimenti dei corpi vitreali, rendere meno faticoso il lavoro degli occhi.

La tecnica originale di derivazione yogica consiste nel fissare la fiammella di una candela, mantenendo gli occhi aperti, senza sbattere le palpebre, nel focalizzarsi sui suoi colori, chiudere gli occhi quando non si riesce più a tenerli aperti e rivedere la fiammella nella propria mente, nello spazio tra le sopracciglia (*Ajna chackra*, il nostro "terzo occhio").

La candela accesa dovrebbe essere posizionata all'altezza degli occhi, ma se non è possibile, va benissimo ugualmente. La tecnica, almeno le prime volte, andrebbe praticata in un luogo tranquillo, silenzioso e solitario (in casa possono andare benissimo il bagno, la camera da letto, qualsiasi luogo in cui puoi stare in santa pace almeno 5 minuti, anche la lavanderia, un sottoscala, lo stanzino ecc.).



Una volta presa dimestichezza con la pratica, potrai fare la tecnica in qualsiasi luogo visualizzando la candela nella tua mente o utilizzando qualsiasi altro oggetto vicino o lontano per allenare anche la vista (il cappuccio di una penna, il dettaglio di un anello, un dettaglio di una pianta, di un albero, ma anche un disegno ecc.).

Se ti è possibile, puoi posizionare una candela sulla tua scrivania e puoi praticare la tecnica per focalizzare l'attenzione quando hai cali nella prestazione e ti senti distratta o irrequieta. Se non puoi utilizzare una candela, metti sulla scrivania la foto di una candela o di un'immagine rilassante che in dettaglio ha anche la fiamma di una candela; il risultato sarà il medesimo, se avrai fatto pratica in precedenza con una candela vera. L'importante è aver sperimentato almeno una volta la sensazione di essere centrata, focalizzata sull'obiettivo. Questo ti aiuterà a calmarti, a non perdere, e a recuperare, la concentrazione e ad andare dritta all'obiettivo anche se hai altre mille cose per la testa, che con questa tecnica imparerai ad accantonare per potertene occupare successivamente.

È in assoluto una delle mie tecniche preferite.

Respira

Respirare sembra scontato, ma farlo in modo corretto e consapevole anche per ottenere dei benefici tangibili e immediati è tutta un'altra cosa.

Ti riporto qui sotto quelle che secondo me sono le principali tecniche di respirazione (*pranayama* in sanscrito) alle quali non dovresti rinunciare. Imparale e applicale all'occorrenza, per rilassarti, per ridurre le vampate, per favorire la stabilità emotiva, per ossigenare la mente, per migliorare il metabolismo e la qualità del sonno.

Pranayama è un termine sanscrito composto da due parole: **PRANA** che significa **respiro, energia, forza, vita, e AYAMA** ossia **lunghezza, controllo ed espansione**.

Pranayama è dunque il controllo ritmico del respiro a più livelli e il controllo dell'energia vitale mediante la respirazione.

**Senza respiro non c'è vita,
con il respiro scorretto la vita è peggiore**

Respirare correttamente e con la giusta tecnica è un'azione che si può compiere in qualsiasi momento della giornata, in qualsiasi luogo e/o posizione: seduti sul divano, una poltrona, una sedia, in macchina, a terra a gambe incrociate, da sdraiati, in piedi, al chiuso, all'aperto, al mare, in montagna, al parco ecc.

Respirazione addominale-diaframmatica o della calma

Questo tipo di respirazione può essere eseguito seduti su una sedia, seduti a gambe incrociate o anche in piedi.

È davvero semplice da compiere: metti le mani sull'addome (nella fase di apprendimento o se gradito), inspira dalle narici, spingi in fuori l'addome, espira dalle narici portando in dentro l'addome.

Il ritmo respiratorio di inspirazione ed espirazione farà la differenza sull'effetto che si otterrà.

Ritmo pari: per esempio 5:5, 8:8 o 10:10 secondi per



ottenere un effetto rilassante via via maggiore all'aumentare dei secondi.

Ritmo doppio: per esempio 4:8, 6:12 o 8:16 secondi per favorire la fase di espirazione e di rilassamento più profondo, rispetto a quella con il ritmo pari.

Ritmo pari o doppio con ritenzione del respiro: 5:2/5:2 o 6:2/12:2 e così via, dove il primo numero indica i secondi di inspirazione, il secondo di ritenzione del respiro a polmoni pieni, il terzo di espirazione e il quarto di ritenzione del respiro a polmoni vuoti. La ritenzione del respiro favorisce, a polmoni pieni, una maggiore espansione dei polmoni e una maggiore ossigenazione; a polmoni vuoti, favorisce l'allentamento delle tensioni. Ripetere le respirazioni dalle 10 alle 20 volte o per tutto il tempo che si desidera.

Questa respirazione ci fa rilassare, allontana le tensioni, aiuta a controllare l'ansia e il nervosismo. Ci mette in uno stato di calma vigile, favorisce il sonno, aiuta a rimuovere le tensioni e le contratture addominali. È da **evitare la ritenzione del respiro a polmoni pieni in caso di pressione arteriosa alta.**

Respirazione toracica

Come prima puoi eseguire questa respirazione da seduta o in piedi. Metti le mani sul torace (nella fase di apprendimento o se gradito), inspira dalle narici e solleva il torace, quindi espira dalle narici e abbassa il torace.

Il ritmo respiratorio di inspirazione ed espirazione farà la differenza sull'effetto che si otterrà.

Ritmo pari: 4:4, 5:5, 6:6, 8:8, 10:10 ecc. secondi per ottenere un effetto rivitalizzante, energizzante, carico.

Ritmo pari con ritenzione del respiro: 5:2/5:2 e così via, dove il primo numero indica i secondi di inspirazione, il se-

condo di ritenzione del respiro a polmoni pieni, il terzo di espirazione e il quarto di ritenzione del respiro a polmoni vuoti. A polmoni pieni, favorisce l'espansione toracica e degli apici polmonari; a polmoni vuoti, aiuta a espellere pulviscolo residuo dai polmoni.

Ripetere le respirazioni dalle 10 alle 20 volte o per tutto il tempo che si desidera.

Questa respirazione permette di ricaricare le energie, migliorare l'umore depresso, ridurre la tristezza e l'apatia, caricarsi subito prima di un evento importante in cui serve concentrazione e/o forza fisica (in associazione alla respirazione addominale per ottenere calma, in caso di necessità).

Respirazione completa o a onda

Puoi eseguire questa respirazione seduta o in piedi. Metti una mano sul torace e una sull'addome (nella fase di apprendimento o se gradito), inspira dalle narici spingendo l'addome verso l'esterno e successivamente il torace verso l'alto; espira dalle narici abbassando il torace, porta l'addome momentaneamente in fuori e, successivamente, terminata l'espirazione, tiralo dentro. Quando la tecnica diventerà familiare, si potrà percepire il movimento di un'onda fluida.

A differenza delle altre, questa respirazione prevede un coordinamento volontario delle fasi respiratorie. Non è semplicissimo



se non hai dimestichezza in fatto di coordinazione, ma con un po' di costanza e allenamento ti risulterà facile.

Il ritmo respiratorio di inspirazione ed espirazione farà la differenza sull'effetto che si otterrà.

Ritmo pari: 4:4, 6:6, 8:8, 10:10 ecc., per un effetto rigenerante, rivitalizzante, riequilibrante profondo con calma vigile. In metà del tempo dei secondi dell'inspirazione spingere l'addome in fuori e in metà alzare il torace; in metà del tempo abbassare il torace e poi tirare in dentro l'addome espirando.

Ritmo dispari con tempo doppio di espirazione: 4:8, 6:12, 8:16 ecc., per un maggior effetto rilassante, di distacco dai pensieri parassiti, una maggiore rigenerazione ed eliminazione dei residui di aria polmonare e con essa di pulviscolo, tossine, allergeni.

Ritmo pari e doppio con ritenzione del respiro: 4:2/4:2, 6:2/6:2, 8:2/8:2 ecc., 4:2/8:2, 6:2/12:2 ecc., dove il primo numero indica i secondi di inspirazione, il secondo di ritenzione del respiro a polmoni pieni, il terzo di espirazione e il quarto di ritenzione del respiro a polmoni vuoti. Utile per aumentare la detossinazione, la rigenerazione, l'elasticità della gabbia toracica e del diaframma, il distacco dai pensieri.

Questa respirazione aiuta a riequilibrare le energie e l'umore, a caricare la grinta e la determinazione.

Respirazione a narici alternate (nadi shodhana pranayama)

Questa è una variante di *pranayama* (ne esistono diverse). La puoi fare da seduta a gambe incrociate o in piedi. Poggia l'indice e il medio al centro della fronte alla base del naso, quindi con l'anulare chiudi la narice sinistra. Inspira e chiudi con il pollice la narice destra, trattieni il respiro, solleva l'anulare ed espi-

ra dalla narice sinistra; inspira dalla narice sinistra, chiudi nuovamente con l'anulare, trattiene il respiro ed espira dalla narice destra sollevando il pollice; inspira nuovamente dalla narice destra e ripeti il ciclo.

Ritmo respiratorio: secondo la tradizione yogica deve avere una proporzione di 1-4-2. Per esempio, in 3 secondi si inspira, in 12 secondi si trattiene il respiro, in 6 secondi si espira. Noi consigliamo di mantenere una proporzione di 1-1-1 (per esempio 4 secondi di inspirazione, 4 di ritenzione, 4 di espirazione) per poi aumentare a 1-2-1 e, successivamente, solo dopo aver sperimentato a lungo, provare la versione tradizionale.

Questa respirazione è utile per riequilibrare il sistema nervoso simpatico e parasimpatico, rimuovere le impurità dai seni frontali e dal naso, calmare la mente, ristabilire un flusso di aria regolare attraverso entrambe le narici, ridurre la congestione nasale, favorire il rilassamento.

Bramari pranayama (respirazione a orecchie chiuse)

Seduta su una sedia, a gambe incrociate o in piedi, chiudi entrambe le orecchie con il dito indice delle mani. Inspira profondamente e lentamente, trattiene brevemente il respiro ed espira producendo un suo-



no simile al ronzio di un'ape, mantenendo la bocca chiusa e concentrando sul suono prodotto.

Puoi tenere il ritmo respiratorio che più ti piace.

Con questa respirazione potrai staccare la spina ai pensieri, produrre una vibrazione rilassante per la testa, il collo e le spalle, fortificare la gola e la laringe, rendere meno aspra la voce.

Respirazione in ritiro dei sensi

Seduta su una sedia, a gambe incrociate o in piedi, metti le mani sul volto senza coprire il naso. Respira con il tipo di *pranayama* desiderato. Ti consiglio la respirazione addominale lenta.

Con questa respirazione potrai rilassare gli occhi stanchi, ritrarti momentaneamente nel tuo "luogo privato" (vedi più avanti il paragrafo "Luogo privato"), lenire il mal di testa e la tensione cervicale. Per qualcuno funziona bene in sinergia con la respirazione a orecchie chiuse.

Respirazione per favorire il sonno

Sdraiata sul letto, esegui la respirazione toracica con il ritmo 6:6: inspira dalle narici in 6 secondi, espira dalla bocca (tecnica dello sbuffo) in 6 secondi. Ripeti 20 volte.

Esistono tre varianti base (e altre più progredite che non trattiamo in questo libro). Per le tre varianti base il tempo di fuoriuscita dello sbuffo può essere lievemente più breve, uguale o più lungo rispetto al tempo di inspirazione. Per capire quale variante ti fornisce maggior sollievo ti basta sperimentare. Successivamente passa alla respirazione addominale o diaframmatica con un ritmo doppio 6:12, con ritenzione del respiro a polmoni vuoti per 1-2 secondi. È possibile allenare la tecnica anche da seduti in qualsiasi momento della giornata si voglia ottenere un effetto rilassante.

Questa respirazione è utile per chiunque soffra d'insonnia, chi ha difficoltà ad addormentarsi, chi ha risvegli notturni.

Vampate: soffiale via!

Se sei in premenopausa o in meno-pausa conclamata o conosci una "sorella" che ci sta passando, sai quanto siano super fastidiose e in-nervosenti le vampate di calore se-guite anche da sudorazione fredda. Fanno sentire a disagio, creano insi-curezza, aumentano il nervosismo e se sono notturne ti rubano letteralmente il sonno e la serenità. Oltre alla gestione con il Reset ormonale, la dieta meno-pau-sa e le strategie con nutraceutici specifici, ringrazierai il cielo quando proverai questa tecnica che ho messo a punto. Le mie pazienti l'adorano! Stronca sul nascere la vampata e fa sentire immediatamente meglio.

Si chiama: **soffia via le vampate**.

Quando sta per arrivare la vampata, la temperatura nel cer-vello e sul torace aumenta e l'errore più grande che puoi com-mettere è trattenere il respiro perché, così facendo, non farai altro che intensificarla.

Prova a trattenere il respiro per qualche secondo, proprio adesso, mentre stai leggendo. Ti accorgerai che avvertirai un certo tepore. Se lo fai mentre sta arrivando la vampata, la fai esplodere.

Adesso prova a soffiare lentamente come quando soffi su un cucchiaio colmo di minestra bollente. L'aria intorno a te si raf-fredderà immediatamente.

Ecco adesso sai cosa fare, quando senti arrivare la vampata, soffiala via, delicatamente ma costantemente. Anziché con-trastarla, falla fluire fuori dal tuo corpo generando aria fresca. È una tecnica di una semplicità disarmante, ma funziona su-bitamente: **provare per credere!**



Induzione Sistematica e Progressiva al Rilassamento (ISPR)

Il tempo sembra diventato un bene di lusso, ne abbiamo sempre meno e pensare di rilassarsi diventa un'utopia. C'è chi prova tecniche di meditazione leggendo articoli o estratti di libri senza davvero apprendere una tecnica e questo porta a non ottenere granché, se non frustrazione e nervosismo.

Alcuni credono di potersi rilassare ingannando i sensi. Sono quelli che "staccano" fumando una sigaretta, guardando la televisione o facendo tardi la notte per andare a divertirsi ecc. Tutto questo però non è rilassamento, ma una diversione sensoriale, ovvero si impegnano i sensi in qualcosa di diverso dalla routine lavorativa e familiare, il che non porta assolutamente a un rilassamento profondo.

L'ISPR consiste in una serie di movimenti sistematici e progressivi, associati alla tecnica dello sviluppo degli opposti (contrazione-rilassamento) in sincronia alla respirazione (*pranayama*).

Passo dopo passo, si impara a lasciarsi andare senza timori, paure o sussulti, in uno stato di rilassamento attivo e consapevole dal quale accedere al luogo privato (vedi più avanti il paragrafo "Luogo privato"): un luogo virtuale in cui dimenticare le pressioni mentali ed emotive, rafforzarsi e rigenerarsi.

L'ISPR può essere fine a sé stessa, come tecnica di rilassamento e rilassamento progressivo, o propedeutica agli step successivi quali la meditazione attiva e la rievocazione del luogo privato.

Nell'ISPR non viene chiesto di rilassarsi ma di concentrarsi inizialmente sulle fasi di inspirazione ed espirazione.

Può essere eseguita, una volta appresa, in qualsiasi luogo e momento, da seduti (versione breve e facilitata, utilissimo in

situazioni di stress acuto) e in posizione supina, la migliore per un rilassamento più completo e profondo.

Questa tecnica assimila in sé le 3 R sulle quali stai lavorando iniziando il tuo percorso della dieta della pancia. Infatti, l'**ISPR**:

- **Rimuove** le tensioni psico-fisiche.
- **Ripara** la percezione di se stessi.
- **Rigenera** la capacità oggettiva di auto-valutazione.

Il Dott. Alessandro Gelli ha creato due versioni: quella in posizione supina che puoi approfondire leggendo il libro *Vincere la Stanchezza lo Stress e la Fatica* (Edizioni LSWR) e quella in posizione seduta che puoi applicare da subito.

ISPR nella posizione seduta

Siediti dove ti è più comodo o dove puoi: su una sedia, in macchina, sulla poltrona, sul divano. Poggia le mani sulle cosce e tieni i piedi a terra (con o senza scarpe).

Inspira e solleva le braccia contratte parallele alle cosce, serra i pugni o metti le mani ad artiglio; trattieni il respiro 1-2 secondi; espira effettuando la **tecnica dello sbuffo** (facendo fuoriuscire l'aria esattamente come quando si sbuffa, per scaricare e sfogare istintivamente la noia o il nervosismo), facendo cadere le braccia sulle cosce con i palmi verso l'alto. Ripeti 10-20 volte.

Inspira e stendi le gambe contratte (parallele al suolo) e fletti i piedi a martello, contrai anche le cosce; trattieni il respiro 1-2 secondi; espira sbuffando e lascia cadere le gambe a terra. Ripeti 10-20 volte.

Inspira e solleva contemporaneamente le braccia contratte parallele alle cosce, serra i pugni o metti le mani ad artiglio, estendi le gambe e posiziona i piedi flessi a martello, contrai anche le cosce; trattieni il respiro 1-2 secondi; espira sbuffando e torna alla posizione di partenza.

Ripeti 10-20 volte.

Esegui l'ISPR da seduta ogni volta che senti la necessità di ridurre le tensioni fisiche e psichiche. Non sdraiarti. Sono sufficienti da 30 secondi a un minuto per ottenere benefici.

Questa tecnica ti aiuta a contrastare gli sbalzi emotivi, ridurre l'agitazione e il nervosismo in circostanze in cui sono richieste calma vigile e lucidità.

L'ISPR da seduti può essere eseguita in ufficio, nella pausa pranzo, in bagno, in macchina. Con pochi secondi d'impegno si ottengono ore di beneficio. La pratico io stessa anche nel mio studio, tra un paziente e l'altro. È una pratica utilissima per ricollegarsi con sé stessi quando si è sotto pressione ma non ci si può lasciar andare. Essa permette infatti di controllare il nervosismo perché la percezione oggettiva della contrazione e del rilassamento sortisce un effetto psico-fisiologico velocissimo. In alcuni casi la consiglio per far abbassare la pressione arteriosa quando si alza in seguito a nervosismo, ansia e frustrazione in associazione alla respirazione addominale.

Meditazione con il Metodo Missori-Gelli® e benefici

Meditazione, dal latino *meditatio*, significa riflessione.

La meditazione è una pratica potentissima per acquisire e mantenere una maggiore padronanza della nostra mente, in modo da renderla più efficiente, meno dispersiva e unidirezionale, serena, calma e vigile con una concentrazione rilassata

La meditazione si è rivelata efficace nel combattere lo stress, migliorare l'umore, favorire la giovinezza con un'azione sui te-

lomeri: i cappucci protettivi dei nostri cromosomi che diminuiscono con l'avanzare dell'età.

Io e il Dott. Alessandro Gelli abbiamo lavorato anni e anni per giungere alla meditazione ottimizzata occidentalizzata partendo dalla meditazione tradizionale orientale, mediante l'esperienza con migliaia di persone che lamentavano i disturbi più vari, e ne abbiamo modificato gli schemi rispetto alle scuole di pensiero tradizionali, adattandoli alle esigenze degli occidentali. Abbiamo iniziato a farlo quando in Italia, parlare di meditazione, faceva sorridere i più, soprattutto nell'ambiente medico che, con scherno, considerava questa tecnica appannaggio di persone senza chissà quali scopi nella vita.

Il Dott. Alessandro Gelli dice: "Oggi medici e operatori nel settore salute, per assecondare la grande richiesta del pubblico e il business che ne deriva, parlano e scrivono di meditazione in senso generale, prendendo spunti qua e là, senza averne fatto realmente esperienza, senza studi e ricerche personali, dimenticando le risatine che facevano mentre, nello svolgimento di congressi scientifici, esponevo concetti ai tempi all'avanguardia riguardanti queste materie.

Il sistema di metodologie anti-aging e anti-stress e il Metodo Missori-Gelli® sono intimamente integrati con un tipo di medicina anch'essa attualmente all'avanguardia: la Medicina Quantica Funzionale, ovvero la fusione della medicina quantica con la medicina funzionale. Queste si basano sulla visione e l'applicazione del "tutto", termine che si rifà alla teoria del tutto (Einstein, Witten della teoria M e altri).

In questo ambito è fondamentale aver acquisito grande esperienza in tanti anni, con un notevole numero di persone, perché gli occidentali hanno una grande variabilità soggettiva e di risposta alle varie tecniche, sia fisiche sia mentali, mentre gli orientali hanno una fisicità e una mentalità molto

simili tra loro con una variabilità soggettiva assai inferiore rispetto a quella occidentale.

Quindi ogni tipo di pratica che ho insegnato e inseguo è stata messa a punto in numerosi anni di ricerca, sperimentazione e insegnamento. Fu molto importante il passaggio dall'insegnamento a piccoli gruppi a quello a grandi gruppi, tenendo regolarmente corsi più volte durante la settimana, in palestre circoscrizionali e presso privati. Tale periodo di insegnamento e acquisizione di esperienza intensa durò circa 15 anni e, come hanno detto in molti, penso di essere l'unico in Italia che ha coniugato gli aspetti scientifici ufficiali e accademici con quelli di un insegnamento costante e pratico sul campo. Tutto ciò ha generato qualcosa che è unico e che i giovani spesso sottovalutano: l'esperienza".

Imparare a meditare nel modo corretto migliora abissalmente la qualità della vita

Quando si parla di meditazione spesso emergono pregiudizi in merito all'argomento. Si pensa che sia una pratica per pochi, per persone che hanno tempo e non troppi impegni. Si pensa a luoghi di ritiro isolati come monasteri o a gruppi elitari e "un po' fuori di testa". Viene spesso legata a religioni, filosofie, spiritualità di ogni genere.

Anche se, in parte, la meditazione viene utilizzata in molte filosofie religiose, ne può beneficiare chiunque anche per ottenere l'ottimizzazione psico-fisica a prescindere dallo scopo più spirituale. Meditare, in realtà, non è una pratica per pochi, anzi, è universale, applicabile per tutti e porta benefici concreti.

**La meditazione fa parte
del Metodo Missori-Gelli® per recuperare
la salute e la qualità del sonno**

Esistono molti tipi e scuole di meditazione, con tecniche e scopi molto differenti tra loro; non esiste solo la tecnica meditativa per rilassare associata a specifiche respirazioni (*pranayama*), ma anche quella per favorire il rilancio dell'ego e rafforzare la volontà, nonché per aiutare a fare chiarezza interiore per poi prendere decisioni importanti valutando tutti i dati in nostro possesso.

La meditazione:

- **Rimuove** lo stato d'animo negativo, la stanchezza, i pensieri parassiti, le contratture muscolari, la cefalea tensiva, la somatizzazione dello stress ecc.
- **Ripara** l'alterazione psico-fisiologica, la tendenza al nervosismo, all'ansia, all'iperattività (simpaticotonia), la biochimica cellulare ecc.
- **Rigenera** l'equilibrio psico-fisiologico, favorisce il sonno profondo ristoratore e rigenerante, pilastro del nostro sistema anti-aging, favorisce la concentrazione e lo sviluppo della mente unidirezionale efficiente ecc.

Abbiamo messo a punto due forme di meditazione: la meditazione profonda, per la quale ti rimandiamo al libro *Vincere la Stanchezza lo Stress e la Fatica* (Edizioni LSWR), e la meditazione rapida illustrata qui di seguito.

Fast-meditation (meditazione rapida) del Metodo Missori-Gelli®

La *fast-meditation* o meditazione rapida è utilissima ed efficace per ottenere rapidamente benefici e per affrontare al meglio lo stress, per rilassarsi rapidamente in ogni luogo, per prendere decisioni, aumentare la grinta e la determinazione. La puoi mettere in pratica nei tuoi ritagli di tempo e, una volta che sarai allenata, farà effetto già dopo un minuto.

Il Dott. Alessandro Gelli ha messo a punto tre tipi base di *fast-meditation*: per il relax, la calma rapida e contro la stanchezza accumulata; per prendere decisioni importanti; per la grinta e la determinazione.

La *fast-meditation* ha una durata media da 2 a 5 minuti e può essere eseguita in qualsiasi luogo, da seduti o sdraiati, ma anche in piedi omettendo l'ISPR.

Per riuscire nella *fast-meditation* è fondamentale avere sufficiente esperienza con le tecniche di *pranayama* qui riportate. Come dice il Dott. Alessandro Gelli, la mente e il cervello (oggi si ipotizza che il cervello abbia funzionalità quantiche per la capacità che ha di processare moltissimi dati contemporaneamente) hanno un grande potere positivo o negativo. Pensa agli incubi e a quanto possano essere sgradevoli, ep pure è la mente a crearli (per comunicare qualcosa in modo archetipale). Quindi lo stesso potere canalizzato e allenato gradualmente in positivo può dare senso di calma o di vitalità/euforia.

Fast-meditation tipo A: per il relax, la calma rapida e contro la stanchezza

Tecnica base

Posizione seduta o sdraiata (è bene eseguirla in ogni posizione per allenare la percezione del corpo nello spazio).

ISPR per 2-3 volte.

Eseguire la respirazione completa a onda con ritmo doppio per 5-6 respiri per poi passare alla respirazione addominale. Visualizzare le onde del mare in sincronia al ritmo respiratorio, che arrivano quando espiri e si allontanano in inspirazione per almeno 15 respiri.

In caso di avversione al mare per motivi personali, scegliere un elemento naturale con ritmo ciclico come per esempio una goccia che cade ritmicamente. È essenziale che ci sia un ritmo costante e duraturo per poter entrare in uno stato di ritiro dei sensi.

Passare alla respirazione completa pari rapida per 2-3 respiri. Passare alla respirazione toracica rapida sino alla fine della pratica.

Se sei sdraiata mettiti a sedere mantenendo gli occhi chiusi. Sfrega le mani 4-5 volte, poggiale sugli occhi per 2-3 secondi, apri gli occhi e buon ritorno dalla *fast-meditation* rilassata, calma e rigenerata.

Fast-meditation tipo B: per prendere decisioni importanti

Due tecniche base

① Fase iniziale comune

Posizione seduta a occhi chiusi.

Eseguire l'ISPR per 3-4 volte.

Eseguire la respirazione completa a onda con ritmo pari.

Rievocare la fiammella di una candela (*trataka*) o l'immagine del software virtuale (luogo privato) per favorire il ritiro dei sensi esterni e amplificare quelli interni.

Proseguire con la tecnica della dimensione virtuale (2a) o della miscelazione della dimensione virtuale e reale (2b) (si consiglia di allenarle entrambe); per quest'ultima devi posizionare sulla scrivania o su un tavolo vicino al quale stai per fare la pratica un foglio grande con una penna.

② Dimensione virtuale

Metti in campo i pensieri relativi alle decisioni da prendere per soppesare i fatti, i dati, le informazioni, i risvolti, i pro e i contro. Elabora il tutto e prendi una decisione.

Miscelazione della dimensione virtuale e reale

Apri gli occhi e afferra la penna sul tavolo. Disegna dei cerchi grandi in cui poter scrivere gli argomenti, i dati, le informazioni, i pro e i contro relativi alla decisione che devi prendere.

Cancella, aggiungi, disegna frecce di collegamento.

Valuta e prendi la tua decisione scrivendola.

Chiudi gli occhi e visualizza la decisione presa.

③ Fase di uscita comune

Esegui la respirazione toracica con ritmo pari e rapido.

Sfrega rapidamente le mani per 4-5 volte e poggiale sugli occhi per 2-3 secondi.

Massaggia sfregando il viso e le tempie.

Apri gli occhi e buona risoluzione con la *fast-meditation*.

Fast-meditation tipo C: per la grinta e la determinazione

Tecnica base

Posizione seduta o in piedi a occhi chiusi.

Eseguire l'ISPR per 3-4 volte (omettere se nella posizione in piedi).

Eseguire la respirazione completa a onda con ritmo pari per 4-5 respiri.

Rievocare la fiammella di una candela o l'immagine del software virtuale scegliendone uno fra quelli energizzanti (luogo privato), che coincide con un luogo reale in cui ci si è

sentiti realizzati, si è conseguito un successo, ci si è sentiti sicuri e forti, padroni della situazione. Chi non ne possiede uno, dovrà precedentemente crearlo *ad hoc* e inserirlo nell'elenco dei luoghi privati personali.

Esegui la respirazione toracica con ritmo pari e rapido.

Sfrega rapidamente le mani per 4-5 volte e poggiale sugli occhi per 2-3 secondi.

Massaggia sfregando il viso e le tempie.

Apri gli occhi e porta le braccia in avanti chiudendo i pugni, emulando un gesto di vittoria e soddisfazione. Buona grinta con la *fast-meditation!*

Luogo privato

Il luogo privato è un luogo-dimensione virtuale mentale, una sorta di software psichico che viene creato in modo personalizzato **e rievocato al bisogno**, rievocato nello stesso modo in cui si accede a un software (programma) installato precedentemente in un hardware (computer), con un clic, ma in questo caso mentale. Il clic può essere un segnale, un gesto, un *mudra*, un suono ecc., ovvero un comando che fa entrare rapidamente il soggetto già discretamente allenato nella dimensione di luogo privato.

Chi deve allenarsi perché ha poca esperienza deve praticare tutti i vari step fino qui riportati, poi però l'entrata nella dimensione del luogo privato può diventare davvero rapida (1-5 secondi) rievocando le già ben registrate, ben note e ben sperimentate sensazioni di calma e/o di grinta, a seconda del tipo di luogo privato in cui si entra. L'effetto è tanto più potente quanto più si è capaci di rievocare le sensazioni registrate di quel tipo specifico di dimensione virtuale.

La rievocazione ha un potere enorme, come una canzone che risveglia ricordi gradevoli o sgradevoli (pensa al potere vibratorio bio-risonante dei suoni e della musica associati alla rievocazione). Stiamo entrando nella dimensione quantistica della materia in cui il Dott. Alessandro Gelli è ricercatore da anni, ma che in questo testo, per ovvie ragioni di spazio, non può essere trattata. Tuttavia, tutto ciò che qui ti riporto è collegato al sistema neuro-endocrino: infatti, se controlli lo stato d'animo, le emozioni, la stanchezza, sviluppi il potere di concentrazione e di rievocazione e avrai una grande capacità in più per affrontare tutto ciò che ti è necessario!

Questa dimensione personalizzata, **ricca di dettagli fisici e sensoriali, è un'ancora di salvezza contro lo stress e potrai utilizzarla ogni qualvolta ne sentirai la necessità, ma dovrà fare dapprima un piccolo sforzo per crearla.**

In realtà, ti suggerisco di creare almeno tre o quattro luoghi: uno per la calma e il rilassamento, due per aumentare la grinta e la determinazione (uno immaginario, l'altro un luogo noto), uno a scopo ludico-rilassante-divertente-avvincente. Sei liberissima di averne quanti ne desideri in base alle stagioni, all'umore che vuoi modificare o generare ecc.

Intanto, però, partì con la creazione del primo e fallo bene, esercitalo per almeno 1 mese.

Ti consiglio un piccolo trucco: scegli scenografie neutre di paesaggi senza soggetti (è importante affinché il luogo privato resti tale), ma puoi utilizzare cartoline, fotografie di luoghi che hai visitato, **in cui sei stata bene totalmente**, ti sei sentita a tuo agio e hai avuto esclusivamente esperienze positive.

Sarebbe estremamente controproducente scegliere una scenografia che rammenta esperienze negative, traumi, disavventure. Per esempio, se si è rischiato di affogare in mare, se il trauma non è stato superato, è sconsigliabile un luogo

privato rappresentato dal mare agitato o dal mare in generale (dipende dalla reazione individuale).

Quindi, ci si può ispirare anche a un paesaggio su una cartolina o visto sul web per creare il proprio luogo personale. Utilizzare la fantasia è un'ottima cosa, ma ricordiamo di inserire nella scenografia elementi reali e non immaginari.

Per cominciare, puoi creare mentalmente *ex novo* (e ti consigliamo anche di scrivere tutti i dettagli) **un luogo per la calma, la serenità e il rilassamento con elementi marittimi**: una spiaggia al tramonto, con il sole sulla linea dell'orizzonte, un tronco d'albero sulla sabbia su cui sedersi, l'odore della brezza marina, la vista e il suono dei gabbiani ecc. Oppure puoi creare **un luogo per la ricarica energetica alla base di una cascatella in un boschetto rigoglioso**, con vegetazione dai colori sgargianti, gli uccellini che cinguettano. O ancora, **un luogo in cui acquisire grinta**, preferibilmente già noto, in cui si sono conseguiti successi. Oppure, se non se ne ha uno, lo si può ideare, per esempio, mentre ci si vede vittoriosi e gratificati perché si è riusciti a realizzare qualcosa o ci si è sentiti soddisfatti (cose semplici, non irraggiungibili, come per esempio una platea che applaude se abitualmente non si vivono situazioni del genere); il segreto è godersi anche le piccole soddisfazioni.

Pensare a qualcosa di eccessivo e troppo grande potrebbe far scattare qualcosa in noi che inficia la validità della tecnica, facendoci entrare in conflitto intra-psichico, **perché sembra finto e irraggiungibile**.

Infine, perché non pensare anche al divertimento? **Puoi creare un luogo privato avvincente in cui sperimentare avventure a costo zero** e senza pericoli, in attesa di poter fare una vacanza altrettanto soddisfacente.

È importante focalizzare i dettagli delle scenografie dei luoghi privati. Per farlo piuttosto velocemente e profondamente,

ti consigliamo di partire da un supporto fotografico di base. Devi quindi memorizzarlo e aggiungere dettagli, scrivendoli per non dimenticarli, e poi visualizzare il tutto più volte nel tempo mediante la **tecnica di trataka**, che consiste nel **fissare con lo sguardo fermo un punto, una figura geometrica o la fiammella di una candela** (puoi ripassare la tecnica a pagina 260). La realizzazione efficace del luogo privato con molti elementi dettagliati **farà la differenza sulla tua capacità di rievocare a comando stati d'animo che ti aiuteranno a contrastare l'angoscia e lo stress in modo potente ed efficace.**

Non trascurare questo aspetto.

Esercizi

Esercizi per il dolore pelvico, la dismenorrea, il pavimento pelvico, contrastare la secchezza vaginale, il prolasso, la dispareunia, l'adipe e il gonfiore addominale.

Se tra i sintomi della PMS è presente anche il dolore pre- e mestruale e/o soffri anche di endometriosi, questi esercizi ti aiuteranno a gestire e ridurre il dolore e a vivere più serenamente il periodo mestruale che non deve essere affatto una sorta di punizione divina.

Molte volte le pazienti mi raccontano che si sono sentite dire da colleghi uomini o donne che non ne soffrono che basta prendere un antidolorifico all'occorrenza. Ma per quale motivo una deve prendere farmaci per il dolore per tutto il periodo fertile se questo si può gestire diversamente e si può anche prevenire? Quindi associa al tuo Reset ormonale e alla tua dieta specifica anche questi esercizi se soffri di dismenorrea. Sono molto utili anche nel recupero post partum previo consenso del ginecologo, in caso di prolasso, dolore durante i rapporti, secchezza vaginale ecc.

Utilissimi da associare a *Mula bandha* (vedi pag. 259).

Ti consiglio di praticarli tutti i giorni per almeno un mese e poi da almeno 3-4 giorni prima del flusso mestruale e per i primi giorni di ciclo.

Ti aiuteranno a ridurre il dolore, i crampi e a favorire la fuoriuscita del sangue mestruale senza troppi intoppi, a migliorare la lubrificazione e a favorire il trofismo vaginale.

Gatto

Posizione a carponi. Inarcare leggermente la schiena inspirando e curvarla espirando. Ripetere 20 volte per 3 settimane. Ottima tecnica per smuovere la peristalsi e risolvere una colica gassosa e una colite dolorosa. Utile anche per il gonfiore e il dolore addominale premenstruale e mestruale. Da alternare ai rolli laterali (vedi pagina seguente).



Rolli laterali

Sdraiarsi a terra. Portare le ginocchia al petto e afferrarle con le mani. Dondolare a destra e a sinistra senza cadere a terra. Si rafforza l'addome, si massaggia la schiena e si massaggia il colon. Questa viene chiamata la posizione che "libera i venti" per la sua capacità di risolvere una colica gassosa. Ripetere quanto occorre.



Farfalla

Sdraiarsi a terra e unire le piante dei piedi. Portare le braccia verso l'alto e slanciarsi con la punta delle dita verso le piante dei piedi. Scendere lentamente, rimanere con le spalle sollevate dal pavimento, portare le braccia lateralmente ai fianchi e fare un'oscillazione verso destra e verso sinistra. Ripetere 10 volte per 3 settimane.

Seduta a terra, unisci la pianta dei piedi, mani davanti ai piedi o poggiate sulle caviglie, oscilla con le anche con un ritmo



sempre più veloce cercando di arrivare il più possibile con le ginocchia a terra. Con il tempo le anche si sbloccheranno e ti sentirai molto più flessibile.

Cerca di fare l'esercizio per almeno 1 minuto ma se arrivi anche a 5-10 intervallandolo con altri, apprezzerai innumerevoli

benefici anche a livello dei fianchi e delle culotte de cheval. Questo esercizio migliora l'irrorazione pelvica, riduce le contrazioni uterine e il dolore, ti aiuta a fare il carico di energia stimolando *svadhistana chakra*, il secondo chakra o chakra dell'acqua, il centro energetico associato alla sessualità e al piacere. Il nome deriva da *sva* che significa "suo", e *adhishtha-na*, che sta per "dimora", quindi viene definito il chakra della propria dimora. È associato alla creatività, al sesso, all'inconscio e alle impressioni mentali, alle emozioni, alla rabbia e agli sbalzi d'umore quando non è in equilibrio. Nella donna è situato nella vagina, nell'uomo alla base del pene.



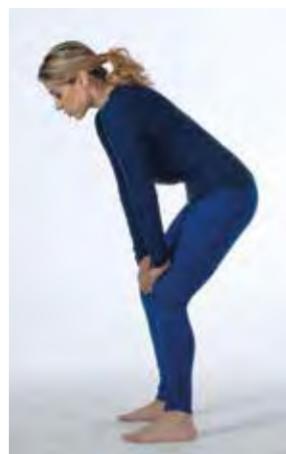
Grasso viscerale

Se sei in lotta anche con qualche chilo di troppo, localizzato soprattutto a livello addominale e toracico, puoi aggiungere alla tua routine di allenamento questi fantastici esercizi *boost*.

Vacuum

Il *vacuum* lavora sul grasso viscerale ed è utilissimo contro la diastasi dei muscoli retti nel post partum o quando la pancia è molto prominente. Facilita la peristalsi e la digestione ed è molto utile la mattina a digiuno.

In piedi, con le ginocchia leggermente flesse e le mani appoggiate sulle cosce, inspirare ed espirare. A polmoni vuoti, retrarre la pancia in dentro e verso l'alto (si dovrebbe avver-



tire una trazione a livello della gola). Mantenere la posizione per 4-6 secondi, quindi mandare la pancia in fuori inspirando. Ripetere 5-10 volte.

Vacuum twist: il re della pancia piatta

Il *vacuum twist* consente di ridurre velocemente il girovita. Eseguire il *vacuum* ma rimanere nella posizione eretta e tenendo le mani dietro la nuca. Nel momento di retrazione della pancia, mantenendo il bacino fermo, ruotare con il busto verso destra e sinistra per 4-6 volte, poi rilassare la pancia e respirare lentamente. Ripetere 10 volte. Si può eseguire in qualsiasi momento della giornata.

Evitare la tecnica del vacuum se si soffre di pressione alta. Si può inserire nella routine quando la pressione è sotto controllo.



Plank statico

Proni a terra, sollevarsi sugli avambracci e sugli avampiedi contraendo l'addome, i glutei e le braccia.

Mantenere la posizione da 30 secondi a 4-5 minuti in base alle proprie capacità. Una buona sequenza è di 4-5 ripetizioni di 1 minuto ciascuna.



Plank sali e scendi

Prendere la posizione del plank statico (vedi sopra). Salire e scendere dagli avambracci in modo alternato. 10-20 ripetizioni per 3-5 volte.



Plank-montagna

In piedi con le braccia lungo i fianchi. Mantenendo le gambe tese, flettere il busto in avanti e poggiare le mani a terra all'altezza delle spalle e successivamente fare un passo indietro con la gamba destra e poi sinistra e poggiarsi sugli avampiedi mantenendo il corpo teso (posizione del plank a braccia tese). Successivamente, contraendo l'addome e premendo sulle mani, spingere i glutei verso l'alto formando con il corpo una V capovolta (come una montagna), poi abbassare i glutei e tornare alla posizione del plank con braccia tese. Ripetere 10-15 volte per 3-4 settimane.



Plank-montagna-cobra

Prendere la posizione del plank a braccia tese (vedi pagina precedente) e andare nella posizione della montagna. Quando si ritorna alla posizione di partenza inarcare la schiena tenendosi sollevati sugli avampiedi e con la pancia staccata dal pavimento, poi fare il movimento al contrario e tornare nella posizione della montagna. Ripetere 5-10 volte per 2 settimane.



**Non eseguire in caso di ernia discale,
cervicale, lombare e sacrale**

Plank camminato

Posizione eretta. Flettere il busto in avanti poggiando le mani a terra. Camminare in avanti con le mani fino ad arrivare alla posizione del plank con le braccia tese e ripetere il movimento al contrario sino alla posizione eretta. Ripetere 10-20 volte per 3-4 settimane.



Plank laterale statico e dinamico

Sdraiata su un fianco, sollevarsi su un avambraccio tenendo il palmo della mano a terra e contemporaneamente sollevarsi sui piedi mantenendo il corpo teso. Mantenere la posizione da 30 secondi a 1 minuto 4-5 volte per lato. La tecnica si può rendere dinamica scendendo e salendo con il bacino 10 volte per lato per 4-5 settimane.



Plank oscillante (destra-sinistra)

Assumere la posizione del plank statico (vedi pag. 287) e oscillare con il bacino a destra e sinistra cercando di toccare con il fianco a terra, mantenendo l'addome contratto e il corpo teso. Ripetere 20 volte per 2-3 settimane.



Plank-gatto

Prendere la posizione del plank a braccia tese. Portare il ginocchio destro verso il petto e poi il sinistro rimanendo in sospensione sugli avampiedi. Tornare quindi nella posizione del plank portando indietro una gamba alla volta.



Plank-superman

Prendere la posizione del plank a braccia tese, stendere il braccio destro, staccare dal pavimento la gamba sinistra e ritornare in posizione, poi ripetere con il braccio sinistro e la gamba destra. Ripetere 20 volte per 2-3 settimane.



Plank e twist

Prendere la posizione del plank a braccia tese. Portare il ginocchio destro a sfiorare il gomito destro, poi verso il petto e verso il gomito sinistro e ridistendere. Ripetere con il ginocchio sinistro. 10 ripetizioni per 1-3 settimane.



Flessioni

Prendere la posizione del plank a braccia tese. Flettere le braccia e scendere verso il pavimento senza sfiorarlo, risalire in 2-4 secondi. I principianti possono eseguire l'esercizio poggiando le ginocchia a terra. 10 ripetizioni per 2-3 settimane.



Mountain climber frontale scivolato

Posizione del plank a braccia tese. Tenere sotto gli avampiedi due slider o panni da spolvero. Scivolare con i piedi verso il petto in modo alternato. Ripetere 20 volte per 2-3 settimane.



Mountain climber laterale scivolato

Posizione del plank a braccia tese. Tenere sotto gli avampiedi due slider o panni da spolvero. Scivolare, mantenendo i piedi uniti, alternativamente verso la mano destra e la mano sinistra.



Mountain climber con slancio posteriore

Posizione del plank a braccia tese. Portare il ginocchio destro verso il petto, poi stendere la gamba indietro con un piccolo slancio sino a far staccare da terra il piede sinistro. Ripetere 10 volte per gamba per 4 settimane.



Farfalla con crunch e oscillazioni laterali

Sdraiarsi a terra e unire le piante dei piedi. Portare le braccia verso l'alto e slanciarsi con la punta delle dita verso le piante dei piedi. Scendere lentamente, rimanere con le spalle sollevate dal pavimento, portare le braccia lateralmente ai fianchi e fare un'oscillazione verso destra e verso sinistra. Ripetere 10 volte per 3 settimane.



Crunch-stand up

Sdraiarsi a terra tenendo le ginocchia piegate, poi sollevare i piedi dal pavimento. Ondeggiare verso la testa, darsi uno slancio indietro e in avanti per atterrare con i piedi a terra e sollevarsi in piedi. Ripetere 10 volte per 3 settimane.



Tavolo-crunch

Sedersi a terra, flettere le ginocchia e poggiare i piedi a terra. Poggiare i palmi delle mani a terra verso la parte posteriore del corpo, stendere le braccia e sollevare i glutei arrivando a formare una sorta di tavolo con l'addome piatto. Stendere una gamba e poi piegare il ginocchio verso il petto e scendere nuovamente. Ripetere 10 volte. Poi cambiare gamba.



Osteopenia-osteoporosi

Se vuoi prevenire, contrastare e trattare l'osteoporosi, oltre alla terapia nutrizionale, integrativa e farmacologica devi necessariamente allenarti e farlo con un sovraccarico, ovvero con i pesi.

Non diventerai Hulk sollevando i pesi, quando vai a fare la spesa sollevi pesi maggiori di quelli con cui dovresti allenarti eppure appena senti la parola pesi, immagini di poterti allenare con pesi da 1-2 kg ovvero con l'equivalente del peso di una bottiglia d'acqua.

Se non solleciti muscoli e osso con un sovraccarico, l'osso non viene stimolato a rigenerarsi. Camminare non basta, ma se vuoi, o puoi, fare solo quello, utilizza uno zaino in cui aggiungere almeno 5 kg di peso.

Il mio consiglio è quello di far valutare nello specifico la tua situazione e valutare effettivamente che tipo di allenamento puoi fare.

• Capitolo 8 •

Diventa la tua (im)perfetta superwoman

Essere donne, come per tutto, ha i suoi pro e contro. Nessuna è veramente mai contenta di come è e di quello che ha, nemmeno la persona più popolare e ricca al mondo.

Tutte abbiamo quel sottofondo che ci rende insofferenti e che ci spinge, se utilizziamo correttamente le energie, a fare sempre meglio per noi stesse e per gli altri.

Ma se per indole caratteriale, per pigrizia, per inesperienza, per immaturità e carenza di competenze, sfruttiamo male la spinta naturale a migliorarci, cosa succede?

Siamo veramente **capaci di autodistruggerci** ed entrare nella spirale dell'infelicità perenne.

Le fisiologiche fluttuazioni ormonali che dobbiamo "sopportare" per quasi tutta la nostra vita, possono veramente rendere impossibile essere felici e serene in modo costante.

**Voglio aiutarti a diventare la persona
che stimi di più, a essere il tuo pilastro,
la prima persona su cui veramente contare**

Passare la vita in balia delle emozioni suscite anche dagli altri non è salutare per nessuno.

Avere una mente lucida, ferma, calma, non influenzata dalle fluttuazioni ormonali, ti darà quel quid in più per essere la tua eroina, la tua

(Im)perfetta superwoman

Mettiti nella condizione di avere veramente sotto controllo senza stress la tua vita, la tua salute, la tua mente, con calma vigile e determinazione costante.

Crescere ogni giorno significa imparare ad ascoltarsi, amarsi con rispetto, apprezzarsi anche nel difetto. Nessuno è perfetto, non lo sono io, non lo sei tu. Ecco perché puoi e devi diventare la tua versione migliore, puoi essere la (im)perfetta superwoman.

Smetti di ammirare le altre o sognare la loro vita, ognuna di noi fa vedere quello che preferisce. Tutti abbiamo problemi, tensioni, cose irrisolte.

Focalizzati su te stessa, impara dagli altri, anche dai loro errori, e calza su di te tutto ciò che puoi utilizzare e applicare. Scarta quello che non ti serve, ma non lo dimenticare, potrebbe tornare utile in futuro. Ricordi il detto “impara l’arte e mettila da parte”? Ecco, mi riferisco proprio a questo.

Impara a ridere in modo gioioso di te stessa, l’**autoironia è fondamentale per alleggerire la vita**. Diversa è l’ironia gratuita che puoi ricevere da qualcuno. Se non la gradisci e ti ferisce perché arriva da qualcuno che non la fa per il tuo bene ma per demolirti l’ego, stoppala subito con fermezza. **Non avere remore di dire che non vuoi ti vengano dette determinate cose, e soprattutto che non le accetti da chi non stimi. Così facendo darai una dura lezione a chi si permette di denigrarti.**

Personalmente accetto ironia e critiche da pochissime persone con cui sono in confidenza, che stimo e che mi conoscono veramente. Sono poche ma buone. Blocco immediatamente chi per invidia, cattiveria, superficialità, esprime giudizi negativi non richiesti. Impara a farlo anche tu. **Guadagnerai tanto tempo utile sottraendolo a chi vuole farti crollare.**

La vita di una donna è densa e articolata. Non me ne vogliono gli uomini, ma non hanno proprio idea di quanto lo sia.

Dobbiamo barcamenarci tra lavoro, famiglia, casa, relazioni varie, il tutto condito con anni e anni di fluttuazioni ormonali, disturbi ciclici e poi la menopausa.

Visto che **dubito fortemente che una divinità extraterrestre estenda la stessa capacità multitasking a tutto il genere umano, non ci resta che rimboccarci le maniche.** Lo possiamo fare in modo costruttivo per minimizzare, contrastare ed eliminare l'effetto negativo sul corpo e sulla mente delle fluttuazioni cicliche ormonali e della menopausa, dei disturbi del ciclo, di annessi e connessi, perché ritengo, **ci meritiamo tutte, di vivere decisamente meglio l'essere donne.**

Lo stress del multitasking

Sappiamo benissimo quanto ci piace vantarci perché siamo in grado di fare molte cose contemporaneamente, perché riusciamo ad adattarci a tante situazioni e siamo molto più veloci della maggior parte degli uomini a sbrigare molti lavori, ma ammettilo, talvolta è proprio stressante non poter, o non voler, delegare.

Ci piace che le cose siano fatte come diciamo noi, nei tempi che abbiamo stabilito e con un certo criterio e quando non ci riusciamo, si salvi chi può, diventiamo nervose, intrattabili, irascibili o al contrario demotivate e giù di corda.

La maggior parte delle volte vogliamo essere multitasking, ma molte donne devono esserlo per forza, perché non hanno persone con cui condividere la vita, lavoro, impegni ecc.

E allora come si fa per non metterci le mani nei capelli ogni due per tre?

Dobbiamo pianificare la routine, dare un taglio all'evitabile, imparare a ottimizzare il tempo, organizzarci veramente e non solo apparentemente.

Io la chiamo **organizzazione operativa!** È l'organizzazione che ti permette, nelle varie fasi e stagioni della vita, di non esaurire la tua energia, il tuo brio e la voglia di fare e di vivere. È basata sulle priorità, sugli obiettivi e sulle reali possibilità di conseguirlì. È scevra da fantasie e fronzoli, è concreta ed efficace.

**L'organizzazione operativa ti aiuta a mettere
ordine nel tuo cervello multitasking,
andando a escludere dalla mente
e dalle attività tutto ciò che non ti conduce
da nessuna parte e, che ti fa solo
perdere tempo preziosissimo**

Ecco gli step fondamentali:

- Fai un elenco scritto delle attività di routine che compi ogni giorno con gli orari (per esempio, sveglia alle 7.00 am, colazione, preparativi vari, uscita alle ore 7.45 am, al lavoro alle ore 8.30, pausa pranzo alle ore 13.00; ripresa del lavoro alle ore 14.00, uscita alle ore 17.30-18.00, palestra o spesa o altro alle ore 19.00, cena alle ore... e così via).
- Se ti occupi di altre persone (figli, partner, genitori ecc.) scrivi gli orari in cui te ne occupi e cosa fai per loro e

verifica se i tuoi orari collimano con i loro o se devi apportare qualche modifica. L'obiettivo è capire quanto tempo avrai a disposizione per te stessa.

- Fai la lista della spesa settimanale sulla base del piano nutrizionale settimanale per te e la famiglia se non vivi sola; se ti è possibile delega questo compito.
- Decidi in quale giorno della settimana puoi fare il meal prep (preparazione in anticipo dei cibi base). Il giorno può variare di settimana in settimana in base ai tuoi impegni.
- Fai l'elenco dei lavori domestici (se non hai chi li fa per te) che devono essere svolti ogni giorno o settimanalmente (piatti, lavare i pavimenti, lavatrici ecc.) e stabilisci turni se in casa non sei sola (ricordati che non sei la serva di nessuno e che se in casa ci sono persone abili al lavoro semplice devono essere messe nella condizione di farlo perché non puoi ferire la loro intelligenza). So che sembra facile a dirsi ma difficile a farsi, ma se mai inizi mai arrivi all'obiettivo, che è quello di avere in modo equilibrato del tempo anche per te stessa.
- Se hai dei progetti lavorativi o dei compiti da portare a termine e tendi a distrarti, utilizza la tecnica di *trataka* e la *fast meditation*, metterai il turbo.
- Fai un elenco delle persone della tua vita che apportano benessere, energia positiva e che hai piacere di frequentare (per queste programma il tempo da dedicare loro).
- Fai l'elenco delle attività e delle persone che non apportano migliorie alla tua vita e che ti sottraggono gioia e serenità. Tra queste seleziona quelle che non puoi

assolutamente evitare e ritaglia loro il minor tempo possibile; se non è fattibile, compensa quel tempo con momenti solo per te stessa. Quelle che sono evitabili... evitale, punto e basta. Sia nella vita reale sia nel mondo virtuale dei social.

- Se devi lavorare al PC ma anche preparare la cena o fare la lavatrice, utilizza molti timer per avere tutto sotto controllo senza doverti stressare a ricordarti cosa stai facendo contemporaneamente, rischi altrimenti di perdere la concentrazione.
- Tira le somme delle tue attività settimanali e ritagliati almeno 1 ora di tempo per fare, o non fare, quello che vuoi. Un'ora è poca, se riesci ad averne di più tanto meglio, ma tante donne non riescono ad avere nemmeno quella e spesso la causa è un'apparente organizzazione inefficace.
- Segna sul calendario, cartaceo o digitale, quando fare i *boost* e gli esercizi per la tua fase della vita, prendi un appuntamento fisso con te stessa, sii più fedele a te stessa di qualsiasi partner.
- Pianifica sempre per priorità, quando la testa è piena di mille pensieri e cose da fare, si perde l'ordine delle priorità. Scrivile, sarà più facile riordinarle vedendole scritte piuttosto che immaginarle nella testa.
- Poniti degli obiettivi a breve, medio, lungo termine e ogni mese, nel giro di pochi minuti, verifica se li hai raggiunti o meno.



- Comunque vada ricordati che **la perfezione non esiste**, ci sarà sempre qualcosa che non va come desideri, qualcuno o qualcosa che ci mette lo zampino e manda i tuoi piani all'aria, ma quello che conta è che tu sappia sempre chi sei, cosa vuoi e che hai la grinta e la determinazione per realizzarti appieno.

Mettiti al centro in modo intelligente costruendo autostima concreta



Di prime donne, ne abbiamo tutte piene le tasche. Ormai nell'era dei social, chiunque crede di esserlo. Ognuna di noi deve diventare la prima donna di sé stessa costruendo auto-stima su basi concrete.

Non basta dirsi di essere in gamba per esserlo veramente, se poi al primo giro di ciclo o vampata andiamo in escandescenze e nessuno ci può rivolgere la parola. Per essere in gamba ed essere fiere di noi stesse, dobbiamo crescere ogni giorno, accettando anche l'imperfezione, lavorando per essere felici di ciò che siamo e degli obiettivi raggiunti.

**La gratificazione più importante è quella profonda, quella intima, quella che ti fa dire
“Sono fiera di me, non ho bisogno
dei complimenti altrui”**

Certo, i complimenti fanno sempre piacere, ma insieme a quelli spesso arrivano anche le critiche, perché si dà sempre fastidio a qualcuno. Se siamo salde dentro, nel nostro io, la critica costruttiva ci può aiutare mentre quella demolitiva non farà altro che rafforzare la convinzione che siamo sulla strada giusta e che stiamo avendo la funzione di specchio per chi ci critica. Ma se non siamo salde, possiamo vacillare e crollare.

Per essere salde nel profondo, occorre un lavoro costante e duraturo nel tempo volto alla costruzione dei pilastri emotivi, alla riparazione delle ferite, all'ottimizzazione delle capacità, all'espressione delle potenzialità.

Con le strategie biotipizzate, i reset ormonali, le diete specifiche, i boost e le tecniche che troverai in questo libro, **potrò aiutarti a essere chi desideri, consapevole del fatto che potrai solo migliorare nel tempo occupandoti di te stessa in modo specifico e amorevole.**

Grazie!

Grazie a tutte le donne che hanno la voglia di conoscersi, di essere consapevoli, di non fermarsi e non arrendersi mai.

**Grazie alle donne che credono
nella sorellanza, nella condivisione
costruttiva e positiva, nel supporto
emotivo ma anche concreto**

Grazie a tutte le donne che sdegnano l'invidia, la superficialità d'animo, il pettegolezzo e che credono nella continua scoperta delle proprie risorse, nell'ampliare il proprio potenziale e nell'essere sempre migliori, per loro stesse e per gli altri, facendosi portatrici di serenità e armonia, unite a forza e determinazione.

Grazie a te che hai scelto di leggermi e di utilizzare i miei suggerimenti per imparare a essere più forte e serena tutta la vita! Grazie a mio marito Alessandro Gelli, fonte di ispirazione e di ammirazione. Durante la stesura di questo libro mi ha sostegnuta e aiutata, nutrita con cibo, amore e rispetto.

Il nostro segreto, me lo chiedete in tanti, è la condivisione di passioni, interessi, hobby, valori conditi con rispetto, stima, supporto e amore.

Grazie alla mia famiglia, vicina e lontana.

Grazie a tutte le donne che mi seguono sul web da tanti anni, siete in tantissime, mi spronate a fare sempre di più.

Possiamo rimanere in contatto, seppur virtuale, sui social.

Seguimi su: www.serenamissori.it (iscriviti alla newsletter gratuita per ricevere aggiornamenti periodici, informazioni utili, ricette e tanto altro).



@dott.serenamissori

#resetormonale; #dietaciclica; #dietamenopausa;
#dietaendometriosi; #dietapco; #dietapcoacne;
#resetestrogenico; #imperfettasuperwoman



Serena Missori: Endocrinologa, Nutrizionista, Autrice



@SerenaMissori



@dott.serenamissori

Conclusioni

Ogni volta che arrivo alle conclusioni di un mio libro, e questa è la dodicesima volta, vorrei in qualche modo trasferire al lettore, e quindi a te, tutta la mia emozione e passione per il mio lavoro, che faccio ormai da più di vent'anni.

La mia speranza è quella di averti fornito un **manuale di vita** che potrai utilizzare in tutte le fasi della tua esistenza e che potrai condividere con altre donne che ne potranno beneficiare.

Il percorso che ho proposto è semplice, efficace, immediato. Devi individuare le tue caratteristiche (biotipo prevalente) e seguire il Reset ormonale per il tuo biotipo con il menu in base alle tue preferenze alimentari, alle tue problematiche oppure alla fase della vita che stai vivendo e seguire le indicazioni per la dieta specifica, utilizzare i nutraceutici che preferisci per aiutarti a essere più energica e serena, mettere in pratica i boost e le tecniche per poter diventare la tua

(IM)PERFETTA SUPERWOMAN.

Il **RESET ORMONALE** nasce proprio con lo scopo di farti ottenere forza fisica e mentale e serenità, e contrastare lo stress e i disturbi legati alle fluttuazioni ormonali in ogni fase della vita. Spero di **aver contribuito alla tua rinascita, alla scoperta della vera te stessa, sicura, determinata, decisa e felice.**

La felicità deve essere interiore così come la serenità che hanno poco a che fare con gli altri. Si può essere in pace con sé stesse possedendo poco o nulla, e infelici e irrequiete navigando nell'oro.

"La vera realizzazione è intima e profonda ed è quella che ti consente di sprigionare tutto il tuo potenziale diventando ogni giorno la versione migliore che puoi essere".



Ti abbraccio con affetto.

Serena



Serena Missori, Alessandro Gelli

LA DIETA DELLA TIROIDE

BIOTIPIZZATA

seconda edizione

528 pp. - Euro 20,90

ISBN 978-88-6895-940-1

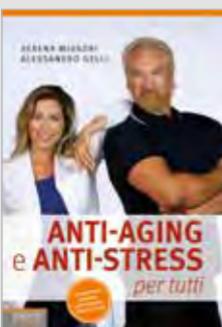


Serena Missori, Alessandro Gelli

LA DIETA DELLA PANCIA

416 pp. - Euro 18,90

ISBN 978-88-6895-727-8



Serena Missori

ALLENATI, MANGIA E SORRIDI

368 pp. - Euro 24,90

ISBN 978-88-6895-257-0



Serena Missori, Alessandro Gelli

TIROIDE e METABOLISMO

LE RICETTE

272 pp. - Euro 19,90

ISBN 978-88-6895-834-3