

SERENA MISSORI

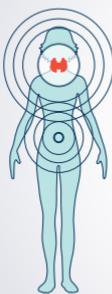
Alessandro Gelli

LA DIETA DELLA TIROIDE

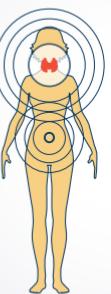


TIROIDE E BIOTIPI

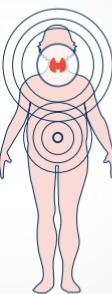
CEREBRALE



SANGUIGNO



BILIOSO



LINFATICO

Il rivoluzionario Metodo Missori-Gelli® Biotipizzato per ipotiroidismo, ipertiroidismo, tiroidite autoimmunitaria, gonfiore addominale, disbiosi, permeabilità intestinale, stanchezza e stress, aumento di peso

EDIZIONI
LSWR

SERENA MISSORI
ALESSANDRO GELLI

LA DIETA DELLA
TIROIDE

Il rivoluzionario Metodo Missori-Gelli®
Biotipizzato per ipotiroidismo,
ipertiroidismo, tiroidite autoimmunitaria,
gonfiore addominale, disbiosi,
permeabilità intestinale, stanchezza
e stress, aumento di peso

La Dieta della Tiroide

Autori: Serena Missori, Alessandro Gelli

Collana: Salute & benessere

Realizzazione editoriale: Redint studio srl

Immagini di copertina: Giorgio Amendola Imago Casting

Illustrazioni grafiche: © Serena Missori

© Edizioni LSWR* – Tutti i diritti riservati

2018 (marzo) - Prima edizione

2018 (aprile, luglio) - Ristampa

2019 (aprile, settembre, novembre) - Ristampa

ISBN 978-88-6895-613-4

eISBN 978-88-6895-614-1

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 novembre 2019 presso "GRAFICA VENETA" S.p.A., Trebaseleghe (PD)

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

*Ai nostri amori,
che rendono speciale ogni giorno.*



RINGRAZIAMENTI

Grazie! Questo ringraziamento speciale è rivolto a te che hai in mano questo libro, perché fai parte di una grande comunità: quella delle persone che soffrono di un problema alla tiroide, all'intestino, che sono stressate, hanno problemi di peso e non si sentono bene come vorrebbero.

In questo libro troverai una risposta alle domande più frequenti che ti sei posto da quando la tua tiroide, il tuo peso e la tua salute hanno iniziato a fare i capricci. Con il Metodo Missori-Gelli® Biotipizzato potrai infatti mettere in pratica da subito tutte le strategie nutrizionali biotipizzate, integrative e di gestione dello stress per rivoluzionare la tua salute.

Buon viaggio nella tua nuova vita! E ricorda di seguire sempre gli aggiornamenti su www.serenamissori.it o www.ladietadellatiroide.it.

Grazie anche a noi due, team di mente e cuore, per il continuo lavoro di supporto e scambio reciproco rivolto alla realizzazione di tutti i nuovi progetti. Questo libro non avrebbe mai preso forma se non avessimo unito negli anni le forze, la mente, la passione per la ricerca e la cura in modo naturale, nonché gli intenti per ideare il Metodo che viene applicato ogni giorno nella cura delle persone che giungono da tutta Italia per un consulto.

Grazie di cuore ai nostri amori che vivono con noi ogni nuova avventura, progetto e sogno, condividendo fatica e soddisfazioni.

INDICE

Introduzione	10
La mia tiroide ha fatto i capricci	16
<i>The Big Match: medicina convenzionale vs medicina funzionale.</i>	20
Il Metodo Missori-Gelli® per la tiroide	23
I falsi miti.....	24
Fatti, non parole	29
Capitolo 1 - Malattie della tiroide: una nuova epidemia	33
Capitolo 2 - Che cos'è e che cosa fa la tiroide	37
Perché la tua tiroide è così importante?	40
Il primo in comando: l'ipotalamo	42
Il secondo in comando: l'ipofisi.....	43
Il terzo in comando: la tiroide e gli ormoni tiroidei	44
Quanti ormoni tiroidei sono a nostra disposizione?	45
Lo Iodio	48
Apporto consigliato di iodio	50
Eccesso di iodio	50
Il potere del T3 nelle cellule: energia allo stato puro.....	52
Reverse T3: il freno dell'auto.....	53
Quali esami fare per controllare la funzione tiroidea.....	55
Quali esami fare per controllare la struttura tiroidea.....	58
Ipotiroidismo, ipertiroidismo, tiroidite autoimmunitaria	59
Capitolo 3 - Supportare il network tiroideo	65
Il ruolo dello stress	67
Stress e tiroide: una relazione molto intima.....	69
Sistema immunitario: la connessione con tiroide e stress	73
Ti presento il tuo sistema immunitario	74
Quando il nemico sei tu: l'autoimmunità.....	78

Diagnosi di autoimmunità tiroidea.....	80
L'intestino (GUT) e il Microbiota (GUT Microbiota):	
la sede dell'immunità e la radice dell'autoimmunità	82
Il tubo digerente	85
Il GALT: il sistema immunitario	88
Il GUT Microbiota-Micobiota	89
Che cosa fa per noi il GUT Microbiota?	90
Correlazione tra cervello cranico, cervello addominale e GUT Microbiota-Micobiota	92
Sistema nervoso intestinale o enterico (SNI).....	92
Leaky GUT o sindrome dell'intestino permeabile o permeabilità intestinale	94
Il mimetismo molecolare.....	101
Disbiosi e candida intestinale	110
Quali esami fare per valutare la salute dell'intestino e fare un lavoro sinergico su intestino, tiroide e autoimmunità.....	114
Capitolo 4 - Diete a confronto e Metodo Missori-Gelli®	
per la tiroide	117
Dieta AIP vs dieta Paleo	119
Benefici della dieta AIP.....	120
Svantaggi della dieta AIP	120
Perché il Metodo Missori-Gelli® per la tiroide e l'intestino è differente dagli altri metodi.....	123
Capitolo 5 - Parla con il tuo medico	127
Quali esami eseguire per il Metodo Missori-Gelli®	129
Capitolo 6 - Il Metodo Missori-Gelli® in pratica	135
Biotipizzazione morfologica	137
I 4 Biotipi base costituzionali e le principali combinazioni	138
Il Cerebrale.....	142
Il Bilioso.....	147
Il Sanguigno.....	150
Il Linfatico	153
I Biotipi Ormonali-Viscerali.....	159
Biotipo Surrenalico (Adrenalinico, Cortisolico, Esaurito).....	160
Biotipo Tiroideo (ipo-iper)	165
Biotipo Estrogenico (iper-ipo)	168
Biotipo Viscerale (Epatico, Renale, Gastro-Intestinale).....	172
Biotipo Epatico.....	174
Biotipo Renale	176
Biotipo Gastro-Intestinale	179
Alimentazione funzionale biotipizzata per la tiroide.....	183
Quali alimenti EVITARE seguendo il Metodo Missori-Gelli® in base alle problematiche tiroidee e tiroideo-intestinali.....	184

Quali alimenti PREDILIGERE seguendo il Metodo Missori-Gelli®	192
in base alle problematiche tiroidee e tiroideo-intestinali.....	192
Regole per l'alimentazione funzionale del Metodo Missori-Gelli®	205
Organizzazione	206
Planning settimanale anti-spenco	208
Biotipizzazione del piano nutrizionale del Metodo Missori-Gelli®	
per la tiroide e tiroide-intestino	209
Quantità e proporzioni degli alimenti.....	212
Integrazione funzionale biotipizzata e terapia farmacologica per la tiroide .	214
Gli integratori naturali per la tiroide, tiroide-intestino e stress	216
<i>Blastocystis hominis</i> : un parassita dispettoso	232
Ipotiroidismo: quale terapia farmacologica è più adatta.....	233
In che orario assumere la terapia.....	236
Terapia convenzionale dell'ipertiroidismo	238
Disintossicazione ed eliminazione delle tossine	240
Migliorare l'aria che respiri.....	241
Migliorare la qualità dell'acqua che bevi	244
Mangiare cibi puliti.....	247
Ridurre gli interferenti endocrini (detti anche distruttori endocrini)	248
Acquistare prodotti per la pulizia "puliti". Le tossine "occulte"	254
Acquistare cosmetici "puliti"	254
Ridurre l'esposizione ai metalli pesanti.....	254
Ridurre l'esposizione alle micotossine.....	255
Ridurre la tossicità dei CEM (campi elettromagnetici)	255
Potenziare la disintossicazione	258
Gestione dello stress, dell'emotività e del sonno	260
Rilassamento attivo e controllo degli stati emotivi	266
Pranayama: le respirazioni riequilibranti	269
Respirazione addominale-diaframmatica o della calma	270
Respirazione toracica	271
Respirazione completa o a onda.....	272
Respirazione a narici alternate (Nadi shodhana pranayama)	273
Respirazione a orecchie chiuse (Bhramari pranayama).....	274
Respirazione in ritiro dei sensi	275
Respirazione per favorire il sonno.....	275
Induzione Sistematica e Progressiva al Rilassamento (ISPR)	276
ISPR nella posizione supina	278
ISPR nella posizione seduta.....	279
Sequenza di Coordinamento Psico-Neuro-Muscolare (CPNM)	280
Meditazione secondo il Metodo Missori-Gelli® e benefici	283
Deep-Meditation (meditazione profonda) del Metodo Missori-Gelli® ...	286
Fast-Meditation (meditazione rapida) del Metodo Missori-Gelli®	291
Fast-Meditation: per il relax, la calma rapida e contro la stanchezza ...	292

Fast-Meditation per prendere decisioni	293
Fast-Meditation per la grinta e la determinazione	294
Luogo privato	294
Trataka	298
Mantra	300
Mudra in base alle ricerche scientifiche e nella visione quantistica.....	303
Bhanda e le contrazioni consapevolmente controllate.....	307
Ottimizzazione del sonno: il Nidra Improved e lo stadio Alpha	310
Come si svolge il Nidra Improved	313
Capitolo 7 - I Boost	319
Jihwa Dhauti	320
<i>Oil pulling</i>	320
Laghu shankhaprakshalana e la pulizia intestinale	320
Laghu shankhaprakshalana versione breve.....	322
Le 5 asana di Laghu shankhaprakshalana.....	324
<i>Dry brushing</i>	326
Bagno con il sale di Epsom	326
Scrub al limone	327
Automassaggio dell'addome	327
Automassaggio anticellulite.....	328
Automassaggio dei piedi	329
Capitolo 8 - 4 settimane per sentirti meglio	331
Come scegliere il livello da seguire del Metodo Missori-Gelli® in base alle necessità, al tempo a disposizione e alla volontà.....	332
Schemi nutrizionali funzionali in base al problema tiroideo e al Biotipo morfologico	333
Schemi nutrizionali biotipizzati per l'ipotiroidismo e l'ipotiroidismo sub-clinico senza tiroidite.....	335
Schemi nutrizionali biotipizzati per la tiroide autoimmunitaria con o senza ipotiroidismo, con o senza sintomi gastrointestinali, permeabilità intestinale, SIBO (sindrome da sovraccrescita batterica nel tenue), disbiosi intestinale, candida intestinale e vaginale.....	336
Schemi nutrizionali biotipizzati per l'ipertiroidismo	337
Mini Digiuno Biotipizzato: settimana intensiva per l'ipotiroidismo, la tiroidite e la necessità di sbloccare il peso rapidamente	339
Come preparare i pasti	341
I miei consigli per mettere il turbo al programma prescelto	342
Come mangiare fuori casa e avere una vita sociale appagante	344
Al ristorante per lavoro o per piacere	344
In mensa	346
Al lavoro, sul luogo di studio, in viaggio	346
In palestra o al parco	346
Al bar	346

A casa di amici e parenti.....	347
Tieni a bada le tentazioni e le voglie	348
Posso seguire la Dieta della Tiroide del Metodo Missori-Gelli®?	349
Che cosa fare dopo le prime 4 settimane del Metodo Missori-Gelli®	351
Reintroduzione dei cibi	355
Capitolo 9 - Le ricette per la Dieta della Tiroide con il Metodo Missori-Gelli®	357
Bevande.....	358
Smoothie.....	363
Idee per la colazione	366
Idee per i primi piatti e piatti unici	372
Idee per i secondi di pesce, carne e uova	379
Condimenti e salse.....	383
Prepara le tue insalate	387
Crea il tuo piatto a base di carboidrati, proteine, verdure e grassi	388
Crea il tuo piatto a base di proteine, verdure e grassi	389
Capitolo 10 - il Metodo Missori-Gelli® per tutta la vita?	391
Conclusioni	393
Appendice	395
Che Biotipo sei?	395
Tabella dei sintomi	396
Parametri antropometrici e fisiologici	397
Alimenti da evitare.....	398
Alimenti da prediligere	400
Il metodo delle proporzioni	403
La tabella per i carboidrati in base al Biotipo e alla problematica tiroidea o tiroideo-intestinale.....	404
Tutti gli schemi nutrizionali.....	405
Schemi nutrizionali biotipizzati per l'ipotiroidismo e l'ipotiroidismo sub-clinico senza tiroidite.....	406
Schemi nutrizionali biotipizzati per la tiroide autoimmunitaria con o senza ipotiroidismo, con o senza sintomi gastrointestinali, permeabilità intestinale, SIBO (sindrome da sovraccrescita batterica nel tenue), disbiosi intestinale, candida intestinale e vaginale.....	408
Schemi nutrizionali biotipizzati per l'ipertiroidismo	409
Mini Digiuno Biotipizzato: settimana intensiva per l'ipotiroidismo, la tiroidite e la necessità di sbloccare il peso rapidamente	410
Schema settimanale	412
Bibliografia essenziale	413

INTRODUZIONE

Sei milioni di italiani, per la maggior parte donne, hanno problemi di tiroide: ipotiroidismo, ipertiroidismo, tiroidite autoimmunitaria di Hashimoto o Morbo di Graves, noduli e gozzo sono le problematiche più frequenti e sono spesso associate a problemi di peso, di intestino e allo stress.

Se stai leggendo questo libro probabilmente hai uno o più di questi problemi o pensi di averne. Potresti aver sperimentato sulla tua pelle che le terapie convenzionali che ti hanno prescritto non soddisfano le tue esigenze, così come potresti non essere contento di dover aspettare che la tiroide smetta di funzionare prima di fare qualcosa.

Questo è il libro giusto per te! Attraverso il Metodo Missori-Gelli® collaudato da tanti anni potrai comprendere che cosa ti succede e migliorare radicalmente il tuo stato di salute.

La stanchezza non ti abbandona? Hai la mente annebbiata? Sei in sovrappeso e non riesci a perdere un etto e più ci provi più ingrassi? I capelli sono sfibrati o cadono?

Umore pessimo, nervosismo, tristezza, irritabilità, apatia sono tuoi fedeli compagni? Hai difficoltà a iniziare una gravidanza o hai avuto aborti spontanei? Ti è insorta la tiroidite in gravidanza? Hai difficoltà digestive? Hai costipazione, gonfiore addominale o diarrea? Avverti dolori articolari che migrano da un'articolazione all'altra? Riscontri

irregolarità nel ciclo mestruale? Hai un calo della libido e pensare al sesso ti stressa? La frustrazione domina la tua giornata? Il sonno è di pessima qualità? Hai tanta ritenzione idrica e cellulite? Senti infiammazione ovunque?

È evidente che se hai uno o più fra questi disturbi c'è qualcosa che non va, anche se i tuoi esami generici di laboratorio risultano normali.

L'anomalia nel tuo stato di salute può dipendere dalla tiroide e/o dalla sua connessione con l'intestino e il suo Microbiota (la popolazione microbica nell'apparato digerente) e lo stress.

Ogni giorno, come endocrinologa funzionale, visito persone che hanno problemi di tiroide, disturbi intestinali e stress, difficoltà a gestire il peso, persone che si sono rivolte già ad altri medici endocrinologi e sono state trattate solo farmacologicamente. Sono tutte frustrate! Lo stesso accade sui social media dove migliaia di follower lamentano insoddisfazione per come viene affrontato il loro problema tiroideo.

In una diretta Facebook sulla pagina "Serena Missori: Endocrinologa, Nutrizionista, Autrice", che puoi vedere al seguente link <http://www.serenamissori.it/2017/07/tiroide-autoimmune-e-intestino/>, ho parlato della tiroidite e della connessione con l'intestino, il sovrappeso, gli interferenti endocrini e sono rimasta stupefatta nel veder crescere il numero dei commenti (oltre 1300) in poche ore. Si tratta di persone che si sono pienamente riconosciute in quello che stavo dicendo e che iniziavano a chiedersi come mai nessuno gliene avesse parlato prima: finalmente tutto tornava!

A mio avviso, nonostante le linee guida sull'argomento, non si possono risolvere i problemi tiroidei solo con la terapia sostitutiva senza chiedersi chi è la persona che soffre di tiroide e di quali disturbi risentiva in precedenza e successivamente all'assunzione dei farmaci. Certo, questa è la modalità consigliata, e io stessa seguo scrupolosamente le linee guida, ma ho iniziato a comprendere e ad ascoltare le esigenze delle persone e, in quanto medico funzionale, ho convenuto che dovere sviluppare anche una modalità parallela per affrontare il problema. Oggi, le migliaia di email e i commenti sui social media che giungono

no da ogni parte d'Italia mi danno ragione. Ecco perché ho messo a punto insieme al dott. Alessandro Gelli il **Metodo Missori-Gelli®** per affrontare l'intricata connessione tra tiroide, intestino, stress e peso.

Molte persone affette da ipotiroidismo autoimmune o non, ipertiroidismo, noduli non riescono a risolvere i loro sintomi con la sola terapia sostitutiva. Come puoi leggere dalle testimonianze autentiche che seguono, e ve ne sono migliaia sulla mia pagina Facebook, le persone affette da problemi di tiroide non si sentono affatto comprese.

Simona G.

Tiroidite autoimmune cronica da sei anni, ho tutti i sintomi, soprattutto la **stanchezza!!!** Nonostante Eutirox 100 non ce la faccio più!!!

Silvana F.

Sono ipotiroidea e Hashimoto e sono in cura con tiroide IBSA. Ho problemi di **peso, stanchezza e gonfiori addominali...**

Alida P.

Ipotiroidismo, tiroidite di Hashimoto, in cura con Eutirox da 75. A volte ho anche **problemI intestinalI** violenti e improvvisi, nessuno mi sa spiegare il motivo. Cosa devo fare?

Pina P.

Tiroidite di Hashimoto... Eutirox 125, ovaio policistico, insulino resistente prossima al diabete... perennemente a dieta ma continuo a ingrassare... in sintesi **disperata!!!**

Barbara L.

Ho una tiroidite autoimmune più noduli, soffro anche di intestino, spesso si infiamma, mangio poco e **non riesco a dimagrire**, le sto scrivendo da Manziana (RM). Eutirox da 50 e una volta a settimana da 75.

Sara Y.

Ho una tiroidite di Hashimoto con nodulo a destra, trattata con Tirosint. **Sono ingrassata 15 kg**, ho diversi problemi di intolleranze e dolori addominali importanti. Gonfiore generale e difficoltà ad "alzarmi" riposata la mattina.

Vittoria D.

Tiroidite di Hashimoto, dopo la gravidanza ipotiroidismo. Da 16 anni assumo Eutirox. Da sempre **problemi di intestino e dolori articolari**. Posso trovare una soluzione definitiva per intestino e dolori?

Se in qualche modo queste testimonianze ti risultano familiari, non solo stai per scoprire che finalmente qualcuno ti crede, ma hai la possibilità di affrontare i sintomi che ti affliggono. È possibile e non è nulla di trascendentale. Bisogna solo **mettere mano ad alcune abitudini e correggere una "normalità errata" che è diventata per te l'unico modo possibile di vivere, ed è evidente che non ne puoi più!**

Inoltre, come avrai potuto constatare, emerge in modo chiaro dalle testimonianze e probabilmente dalla tua stessa esperienza **il nesso fisiologico, soggettivo e oggettivo tra patologie della tiroide, disturbi intestinali e aumento di peso, stress, stanchezza e invecchiamento precoce.**

Benvenuta/o dunque nel luogo in cui queste connessioni sono prese seriamente in considerazione e dove potrai apprendere **il Metodo Missori-Gelli®, il cui obiettivo è quello di riportare equilibrio fra tutti gli attori in causa, regalandoti un nuovo stato di salute e benessere.**

La lettura di questo libro non solo ti aiuterà a studiare e comprendere le ragioni del tuo malessere, ma mettendo in pratica il Metodo Missori-Gelli®, in poche settimane recupererai una nuova vitalità, riducendo il senso di stanchezza, i centimetri di troppo e scoprendo che esiste veramente una sana normalità. Conoscerai la tiroide e tutte le sue funzioni e relazioni con il fegato, gli estrogeni, l'intestino, lo stress, le ghiandole surrenali e ti immergerai consapevolmente nelle meravi-

glie del corpo con una conoscenza rinnovata che ti permetterà di vivere meglio a 360 gradi.

Scoprirai come trasformare il tuo non soddisfacente stato di salute (nonostante gli esami di laboratorio sembrino del tutto normali) in salute vera e propria, **attraverso lo stile di vita, la dieta funzionale e biotipizzata, l'integrazione, la riduzione delle tossine e degli inquinanti, limitando l'infiammazione da cibo e imparando a gestire lo stress senza farti schiacciare dalle pressioni psico-fisiche.**

Per realizzare questa rivoluzione salutare è però essenziale sapere qual è il tuo Biotipo costituzionale e quali sono il tuo o i tuoi Biotipi funzionali Ormonali-Viscerali, informazioni che potrai trovare nel Capitolo 6.

Per trasformare la tua salute, dovrai usufruire appieno del Metodo Missori-Gelli® che abbiamo messo a punto in anni di lavoro, ricerche e sviluppo e che, come endocrinologa funzionale, suggerisco ai miei pazienti con problemi tiroidei e soprattutto autoimmunitari. Lo consiglio a loro ma lo applico personalmente e presto scoprirai il perché.

Per seguire il Metodo Missori-Gelli® è innanzitutto essenziale che la problematica tiroidea che ti affligge sia stata correttamente diagnosticata dal tuo dottore. Bisogna però tenere conto del fatto che talvolta la medicina convenzionale, a fronte di esami di laboratorio ritenuti nella norma, può non prendere seriamente in considerazione i tuoi sintomi evitando di approfondire la problematica con ulteriori accertamenti. Inoltre, le limitazioni imposte dal SSN (Sistema Sanitario Nazionale), che stabilisce un limite nelle prescrizioni dispensabili dall'assistenza sanitaria pubblica, possono rappresentare un ulteriore ostacolo.

Certamente, stupisce la difficoltà di moltissimi endocrinologi ad aprirsi alle nuove scoperte scientifiche. **Quello che sappiamo oggi, che è pochissimo rispetto a quello che sapremo domani, è moltissimo rispetto a quello che sapevamo ieri.** È così bello aggiornarsi, rinnovarsi e smettere di pensare agli organi come elementi distinti e svincolati dalla persona. Come endocrinologa mi scontro spesso anche in televisione con colleghi che si limitano a valutare solo gli esami di laboratorio e che ignorano informazioni essenziali, non pensando in modo funzionale. Mi dispiace soprattutto per i loro pazienti, perso-

ne che continuano a soffrire nonostante seguano religiosamente le prescrizioni terapeutiche sostitutive. Ecco, ad esempio, una domanda tipica cui spesso mi trovo a rispondere:

Elena M.

Sono un'endocrinologa e mi attengo alle linee guida, che non contemplano dieta, integrazione e una visione globale ma solo la terapia sostitutiva quando è necessaria, in base a parametri standard. Quindi perché affermi che si può utilizzare l'alimentazione per ridurre i sintomi?

Serena Missori: *Cara collega, fortunatamente abbiamo centinaia di studi che dimostrano come l'alimentazione possa influire positivamente o negativamente sull'assetto ormonale, sulla permeabilità intestinale e l'autoimmunità. Va bene la terapia sostitutiva, quando occorre, ma non si può lasciare le persone in attesa di linee guida uguali per tutti sull'alimentazione, integrazione e stile di vita. Ogni individuo ha un suo vissuto e rappresenta un caso a sé, pertanto ritengo ci si debba sempre aggiornare, rivedendo di continuo le proprie convinzioni, con una mentalità aperta e possibilista perché, in attesa di protocolli standard, le persone con problemi di tiroide, continuano a sentirsi poco bene.*

Io stessa sono stata trattata con i protocolli standard, che non tengono in considerazione l'individuo nella sua interezza e complessità.

Non voglio essere fraintesa: **noi mediciabbiamo bisogno di protocolli e linee guida, sono fondamentali per il nostro lavoro!** Rappresentano il punto di partenza. Sono come i cartelli stradali che indicano la direzione, i pericoli ecc., perché altrimenti regnerebbe il caos nel mondo della medicina. Al contempo il medico deve poter contare anche sul proprio intuito e sulla personale esperienza maturata sul campo.

È infatti grazie alle intuizioni che i ricercatori compiono passi da gigante di cui tutti beneficiamo. Analogamente, il medico di buon senso, grazie al suo intuito, può comprendere meglio la condizione dei suoi pazienti. Quando poi, nel corso dei decenni si raccolgono informa-

zioni certe e riproducibili, dati epidemiologici e clinici, sulla base dei quali la comunità scientifica, nei suoi specifici settori, organizza idee e stila linee guida, ne siamo tutti lieti. Ma talvolta l'aggiornamento delle linee guida e la creazione di nuovi protocolli richiede anni e anni, e il medico con una mentalità aperta e razionalmente scientifica deve fare tutto ciò che è in suo potere per migliorare la vita dei suoi pazienti, ricordandosi la regola principale che è quella di non nuocere. Quindi, **dati alla mano, si è compreso che la radice di molte malattie risiede nell'intestino (come tra l'altro affermava Ippocrate, padre della medicina occidentale), anche alcune patologie endocrine e autoimmunitarie.** L'intestino è anche il bersaglio del cibo "buono o cattivo" e il "cibo cattivo" è quello che infiamma e spalanca la porta all'infiammazione cronica, alla permeabilità intestinale e a disfunzioni organiche varie, quindi il bravo medico non può che prenderne atto e agire di conseguenza.

La mia tiroide ha fatto i capricci

Chi mi conosce da un po', e ha già letto i miei precedenti libri e quelli scritti insieme al dott. Alessandro Gelli, sa che sono nata cagionevole e ho avuto un'infanzia, un'adolescenza e l'inizio della vita adulta, contrassegnati da condizioni di salute non buone. So esattamente che cosa significhi l'attesa in uno studio medico vissuta come paziente, come so cosa significa sentirsi dire che si sta benone anche se non ci si sente affatto bene. Ahimè!

Sono intollerante al lattosio come circa il 70% della popolazione dell'Europa del Sud (potresti esserlo anche tu) ma l'ho scoperto dopo i 30 anni, dopo aver trascorso più della metà della mia vita con il mal di pancia. Da circa dieci anni, inoltre, ho scoperto di essere anche sensibile al glutine, condizione che mi ha provocato coliti, dermatiti, acne, dolori articolari: intorno a vent'anni ero dolente come una signora di ottanta. Ho trascorso l'intero periodo degli studi universitari e della specializzazione in condizioni di salute non certo ideali, spesso derisa per i miei continui disturbi. Come se ciò non bastasse, durante i primi anni della specializzazione in endocrinologia ho iniziato a prendere peso, ad

avere un peggioramento dei miei sintomi gastrointestinali e articolari, a sentirmi stanca e spossata. Gli esami di laboratorio, tra cui gli ormoni tiroidei e gli anticorpi per la tiroide, mostravano un ipotiroidismo lieve e un aumento degli anticorpi anti TPO. Esegui quindi un'ecografia tiroidea che mostrò un tessuto tiroideo finemente disomogeneo e un nodulo di 7 mm sul lobo destro. Niente paura, mi dissi! Sto facendo la specializzazione in endocrinologia, so esattamente che cosa fare e posso chiedere consiglio ai migliori specialisti!

Con l'euforia dello specializzando, iniziai subito la terapia con tiroxina perché avevo un nodulo e da protocollo si agiva così. Scelsi la formulazione che conteneva lattosio perché all'epoca era quella più in voga e non si badava agli eccipienti (grande errore ma non sapevo ancora di essere intollerante al lattosio) e mi dissi che avrei risolto il problema. **Non avevo minimamente l'idea di avere una malattia autoimmunitaria che mi stava distruggendo la tiroide e che avevo un rischio tre volte superiore rispetto a chi non ha malattie autoimmuni di svilupparne altre.**

In altre parole, stavo mettendo un cerotto su una ferita senza curarla, non mi ero fatta nessuna domanda, perché non era prassi porre né, quasi vent'anni fa, si conosceva quello che sappiamo oggi sull'autoimmunità, sull'intestino, sull'importanza della dieta nelle malattie, sul ruolo dello stress. Nel giro di pochi giorni mi ritrovai con un peggioramento della colite che era da tutti stata etichettata come conseguenza dello stress, oltre a tachicardia, insonnia, sudorazione e un malessere generale. Se chiudo gli occhi mi vedo ancora davanti al letto di un paziente, nella corsia dell'ospedale, tremare, sudare freddo e sentirmi svenire. Stavo sbagliando totalmente la mia alimentazione pur credendo di fare bene. Insieme alla persona che frequentavo, che oggi è mio marito, seguivamo un regime alimentare prevalentemente vegetariano. Circa venti anni fa la soia faceva parte della nostra alimentazione quotidiana così come i latticini. Attualmente l'EFSA (European Food Safety Authority) ha inserito la soia tra i distruttori endocrini, sostanze capaci di alterare in negativo l'assetto ormonale e la mia tiroide era andata in tilt. Se solo lo avessi saputo! Io amavo

tantissimo i latticini ed ero in grado di farne scorpacciate senza sensi di colpa, soprattutto di quelli freschi e ricchi di lattosio. Il lattosio e la caseina (proteina del latte, presente nei formaggi, yogurt, panna e burro) acuivano di giorno in giorno la mia colite, accentuando lo stato di infiammazione intestinale, come molti studi scientifici hanno dimostrato. **Soffrivo sicuramente di disbiosi intestinale ma non potevo saperlo (negli anni '90 ancora non se ne parlava) e devo ammettere che per me fu molto frustrante da specializzanda non riuscire a trattare subito e in modo soddisfacente la mia tiroide dal punto di vista del mio benessere generale.**

Tornando alla me tremolante, tachicardica e agitata per la tiroxina, ricordo nettamente che mi si accese all'improvviso una lampadina. **Non potevo più vivere con il mal di pancia, la spossatezza, i dolori, non potevo pianificare nulla e tutto sembrava farmi male. Decisi di eliminare molti alimenti, perché avevo notato tenendo un diario accurato che quando mangiavo la soia ma anche altri legumi peggioravo, e che se mangiavo il formaggio e bevevo il latte dovevo correre in bagno dopo poco con dolori addominali rilevanti.**

Eliminai la soia in tutte le sue forme – latte di soia, tofu, salsa, hamburger, budini, fagioli di soia (non la toccò da allora) – quindi il latte e derivati, lasciando solo il formaggio molto stagionato. Ridussi il grano e quindi il glutine scegliendo alimenti che ne contenevano meno, come il farro e il kamut al posto del grano e smisi di mangiare il seitan. Ma c'era un problema: vivendo fuori casa più di dodici ore al giorno (vita da specializzandi!) era impossibile avere sempre con me cibo da mangiare che fosse privo di queste sostanze.

Ebbene, **nel giro di un mese la mia colite cronica sembrò abbandonarmi o era divenuta talmente lieve da essere trascurabile mentre la tachicardia era sempre in agguato.**

Fu così che decisi di ripetere gli esami della tiroide e scoprii che **stavo virando in ipertiroidismo per eccesso di tiroxina**, anche se ne assumevo una dose bassissima, e che gli anticorpi anti TPO si erano dimezzati.

Sottoposi le analisi a chi ne sapeva più di me e mi sentii rispon-

dere che era inutile ripetere gli anticorpi perché sarebbero rimasti alti a vita, avrebbero fluttuato nel tempo e che potevo interrompere il trattamento con la tiroxina. Seguii l'indicazione, ma la mia "vocina curiosa" mi suggeriva che c'era dell'altro, che se gli anticorpi erano aumentati e poi dimezzati doveva esserci un motivo. Nel giro di pochi giorni la tachicardia e la sudorazione svanirono e tutto sembrò tornare alla normalità: la mia nuova dieta "approssimativa" mi aveva portato beneficio.

Ripetei l'ecografia tiroidea dopo sei mesi per scoprire con grande sorpresa che la tiroide non era più finemente disomogenea e il nudo non più presente. Da allora una volta l'anno ho ripetuto gli esami ematici per la tiroide per riscontrare una funzionalità buona e l'azzerramento progressivo degli anticorpi nel giro di due anni. La mia dieta escludeva ancora soia, latte e derivati ma non in modo rigido perché ero solita consumare ogni giorno salatini e pacchetti di cracker che contenevano talvolta latte ma sempre tanto, troppo glutine.

Tornando indietro, con la consapevolezza di oggi, probabilmente sarei stata meno superficiale nell'affrontare il mio problema e avrei seguito di più l'intuito che mi ha sempre portato a chiedermi il perché delle cose.

Oggi siamo consapevoli della forte connessione che sussiste tra intestino, stress e organi e non possiamo non tenerne conto. Come medici possiamo sbagliare, pur non volendo, perché come ripeto spesso, quello che sappiamo oggi è sempre meno rispetto a quello che sapremo domani. Lavoriamo ogni giorno per il bene delle persone ma talvolta sbagliamo perché quello che dovremmo conoscere non è stato ancora scoperto o confermato. **Per tale motivo, pur nel rispetto delle sacrosante linee guida, non rinuncio ad avere una mentalità aperta e possibilista,** accogliendo con entusiasmo tutte le nuove acquisizioni e le scoperte scientifiche che possono essere messe in campo nella pratica di tutti i giorni, nel rispetto dell'etica e sempre con l'intento di non nuocere.

Sulla base di questa mentalità e di questo approccio preferisco, per me stessa e per i miei pazienti, coniugare la medicina funzionale con quella convenzionale.

The Big Match: medicina convenzionale vs medicina funzionale

Con tutto il rispetto per la medicina convenzionale, senza la quale oggi non sarei un medico, grazie al dott. Alessandro Gelli, mi sono avvicinata alla medicina naturale orientale più di 20 anni fa, che tiene conto delle molteplici connessioni fra mente, corpo ed energie. Benché fossi inizialmente scettica, ne ho progressivamente compreso le radici profonde, sicuramente funzionali e olistiche rispetto all'indottrinamento classico che contrassegna la medicina occidentale.

Migliaia di colleghi in tutto il mondo nel corso degli ultimi decenni, medici convenzionali che hanno voluto di più per sé stessi e per i propri pazienti, hanno intrapreso un percorso conoscitivo non solo per curare meglio le persone, ma anche per prevenire e cercare di rendere reversibili, per quanto possibile, i danni. **La medicina funzionale nasce da una fusione trasversale delle conoscenze, con l'intento di arrivare alla radice dei problemi, anticiparli, prevenirli, risolverli, comprendendo le correlazioni esistenti tra organi, apparati e mente.** Ovviamente la medicina funzionale non si occupa e non si può occupare delle urgenze mediche e chirurgiche che sono prerogativa della medicina convenzionale, ed è un bene che sia così.

La medicina funzionale focalizza il proprio interesse nonché gli obiettivi sui cosiddetti **disturbi funzionali** che manifesta il singolo soggetto, ponendo l'attenzione sulla causa, ovvero sul motivo per il quale il disturbo si è presentato piuttosto che tamponare il sintomo senza scoprirne l'origine.

Il moderno sistema diagnostico e terapeutico della medicina funzionale si basa sui meccanismi di regolazione endogeni del singolo individuo e sulla reazione agli stimoli stressanti (ambientali, nutrizionali, familiari ecc.) e gestione dello stress.

Questo significa che **a differenza della medicina convenzionale che tende a "curare" solo il sintomo, la medicina funzionale consente di sviscerare i motivi relativi alla singola persona che hanno portato a sviluppare determinati sintomi e malattie.**

Un caso esemplare è rappresentato dalla tiroidite autoimmunitaria di Hashimoto, con ipotiroidismo: questa patologia viene trattata dalla medicina convenzionale con la terapia ormonale sostitutiva (talvolta con scarsi risultati in termini di benessere generale come lamentato da molti) mentre la medicina funzionale si occupa di scoprire le cause che hanno scatenato l'autoimmunità e mira a rimuoverle, se fattibile, e a correggerle affinché il corpo si auto-ripari il più possibile. Questo non esclude ovviamente la terapia convenzionale, ma la integra con una maggiore comprensione dei meccanismi dannosi che generano la patologia, talvolta correggendoli.

La medicina funzionale ha anche la funzione di collocare in ambito sanitario, con le dovute considerazioni e cautele, tutte quelle **situazioni borderline**, con sintomi sfumati, premonitori di malattie che spesso non vengono tenuti debitamente in considerazione se non quando la malattia si manifesta con i relativi danni.

La caratteristica dell'approccio funzionale è l'attenzione alla reattività fisiologica soggettiva quindi biotipologica, e alla capacità di **autoregolazione del sistema corporeo nella sua interezza**. L'obiettivo è dunque **mettere il sistema corpo-mente in condizione di recuperare da solo**, compensando gli stressors di qualunque natura responsabili dei sintomi. Il fulcro della medicina funzionale è quindi la conoscenza dei meccanismi fisiologici di regolazione, al fine di individuare rapidamente il miglior approccio terapeutico per favorire la corretta performance del corpo e della mente.

Questo comporta un passo ulteriore: la **biotipizzazione**.

La biotipizzazione morfologica, costituzionale, ormonale e viscerale, permette di personalizzare al massimo l'approccio funzionale, individuando percorsi diagnostici e terapeutici in base alle caratteristiche psico-fisiche del singolo soggetto. Ciò favorisce la messa a punto di programmi individualizzati e flessibili, che potrebbero consentire di prevedere le problematiche di più usuale riscontro in base al Biotipo.

Ecco perché la **Medicina Funzionale Biotipizzata** che applico come ideatrice insieme ad Alessandro Gelli, **è un approccio medico dinamico che si adatta alla persona intimamente, potenziandone i**

pregi e limando le défaillance, al contrario della medicina convenzionale alla quale sembra doversi adattare l'utente.

Per far fronte ai problemi legati alla tiroide la medicina convenzionale prevede solitamente una terapia farmacologica e la chirurgia. Ma sono sufficienti a risolvere all'origine il problema? Ovviamente la risposta è affermativa in caso di patologia oncologica, ma in tutti gli altri casi? Le persone in terapia farmacologica risolvono realmente i loro sintomi? Recuperano la loro salute? Che cosa possiamo fare di più per rendere reversibili i sintomi della patologia tiroidea benigna?

L'approccio funzionale con il Metodo Missori-Gelli® prevede lo studio della grande connessione esistente tra l'intestino, il "secondo cervello", il sistema immunitario, il GUT Microbiota, gli alimenti, gli interferenti endocrini e le ghiandole, tra cui la tiroide. Quando tale connessione si inceppa possono sorgere sintomi di malattia tra cui stanchezza cronica, debolezza muscolare, colite, gonfiore, permeabilità intestinale, malassorbimento, reazioni cutanee, allergie, malattie autoimmunitarie, sovrappeso, cellulite, obesità, diabete, malattie cardiovascolari e cancro.

La tiroide, la ghiandola che governa il nostro metabolismo energetico, è tra i primi bersagli della connessione difettosa. Quando si ammala la tiroide, dovremmo pensare che è solo la punta dell'iceberg.

Il Metodo Missori-Gelli® consente di personalizzare l'approccio terapeutico delle malattie della tiroide e di quelle correlate, integrando le terapie convenzionali con l'utilizzo del cibo come medicina, di integratori, oltre a tecniche e strategie per gestire lo stress, la cui presenza tende ad aggravare o a scatenare i sintomi. In questo modo si facilita il ripristino dell'integrità della barriera intestinale e l'immunità, supportando la tiroide e il fegato e migliorando la loro sinergia. Si ascoltano i pazienti e si valutano i risultati di laboratorio in modo personalizzato e oltre agli esami canonici si richiedono approfondimenti a 360 gradi sulle condizioni funzionali della persona, dalla qualità del sonno alla salute intestinale. Il Metodo Missori-Gelli® include dieta e integrazione biotipizzata (non sai che cosa sono i Biotipi? Vai a pagina 138 e per approfondire leggi il bestseller *La Dieta dei Biotipi®*, Edizioni LSWR) che

aiutano a ridurre la stanchezza, il sovrappeso, la mente annebbiata, i disturbi intestinali e la maggior parte dei sintomi. Il Metodo Missori-Gelli® permetterà di riconquistare la salute in modo consapevole.

Il Metodo Missori-Gelli® per la tiroide

Il Metodo Missori-Gelli® per la tiroide è stato messo a punto in anni di duro lavoro e moltissime esperienze sul campo, al fine di individuare una metodica migliore per affrontare i problemi della tiroide e quelli a essa connessi. La tiroide fa infatti parte di un grande network che deve essere considerato integralmente nella gestione della salute della persona. Il Metodo è applicabile alle più svariate patologie endocrino-metaboliche e autoimmunitarie, anche se in questo volume ci concentreremo sulla tiroide, sulla sua connessione con l'intestino, sullo stress e sul riequilibrio dell'organismo.

L'unione delle mie competenze specialistiche endocrinologiche e nutrizionali funzionali, con quelle del dott. Alessandro Gelli, ricercatore e innovatore nell'ambito della psicosomatica, della gestione dell'aging e dello stress, della medicina quantistica vibrazionale, ha fatto sì che il Metodo diventasse uno strumento completo per favorire il recupero del benessere e della salute, mediante l'applicazione di strategie pratiche alla portata di tutti.

Il Metodo Missori-Gelli® prevede:

- * Il consumo di alimenti antinfiammatori e nutrienti di cui il corpo ha bisogno per un ottimale funzionamento tiroideo, intestinale, surrenale (Iodio, Selenio, Zinco, Ferro, vitamine B, vitamina A, vitamina D, acidi grassi Omega 3, proteine, in particolar modo tirosina e aminoacidi).
- * Di evitare gli alimenti infiammatori.
- * In caso di tiroidite autoimmunitaria, di evitare gli alimenti che peggiorano e causano permeabilità intestinale.
- * Di curare l'intestino (disbiosi intestinale, candida intestinale, colite, stipsi, diarrea ecc.).
- * Di migliorare la disintossicazione.

- * Di ridurre l'esposizione a tossine, interferenti endocrini, metalli pesanti, campi elettromagnetici.
- * Di curare le infezioni latenti.
- * Di migliorare e strutturare la qualità del sonno.
- * Di gestire lo stress acuto e cronico attraverso tecniche di rilassamento rapide, tecniche di respirazione, meditazione rapida, hobby ecc.

I falsi miti

Il Metodo Missori-Gelli® per la tiroide mira anche a sfatare i miti che circolano intorno alla tiroide.

Mito 1: L'INTESTINO

Generalmente si è soliti pensare e affermare che l'aumento di peso, la riduzione dell'energia vitale, la riduzione della libido, fanno parte del normale processo di invecchiamento e dello stress routinario. **Molto spesso questi fattori indicano invece un'alterazione della funzione tiroidea o del network in cui è immersa la tiroide.** Il problema principale risiede nel fatto che la maggior parte delle persone potrebbero non sapere come ottimizzare le funzioni vitali e ricorrono ai farmaci di sintesi per ogni piccolo disturbo, soprattutto quando l'età avanza. **Si fa un grande abuso di antibiotici, antinfiammatori, inibitori di pompa per proteggere lo stomaco, che sono fra i principali responsabili dell'alterazione del Microbiota intestinale e della barriera intestinale.**

Questo provoca l'aumento della permeabilità intestinale, un'alterazione della popolazione batterica a favore dei batteri cattivi che sono chiamati in causa in molte patologie metaboliche come il diabete mellito, la sindrome metabolica, la steatosi epatica, l'iperuricemia, le patologie cardiovascolari come l'ipertensione arteriosa, l'infarto del miocardio e l'ictus, o nella patogenesi delle malattie cronico-degenerative neurologiche, immunologiche, e anche il cancro. La buona notizia è che tutto questo può essere corretto e controllato attraverso scelte salutari che ci consentiranno di vivere in modo sano e il più a lungo possibile, attraverso la gestione dell'alimentazione, dell'inte-

grazione alimentare, dello stress, della salute intestinale, della salute ormonale.

Mito 2: INVECHIAMENTO

La medicina convenzionale considera normale con l'avanzare dell'età la stanchezza, l'aumento di peso, lo squilibrio ormonale, la mente an-nebbiata in condizioni come la perimenopausa e la menopausa, così come l'andropausa, sottovalutando la possibilità che il problema possa risiedere nella tiroide. La disfunzione tiroidea è frequente nelle donne in menopausa, ma anche nel post partum e quando si assumono farmaci che contengono estrogeni, perché gli estrogeni aumentano la concentrazione di una proteina che lega gli ormoni tiroidei diminuendo la disponibilità. **Spesso ho sentito dire da donne in menopausa che gli endocrinologi a cui si erano rivolti in precedenza avevano detto loro che non sarebbero più riuscite a dimagrire, che non sarebbero più tornate quelle di una volta e che col passare degli anni era normale non sentirsi in forma.** Sicuramente a cinquant'anni non si ha il brio dei venti, ma con la giusta alimentazione, integrazione, gestione dello stress è possibile rendere reversibili molti segni e sintomi dell'invecchiamento, spesso causati da un'infiammazione riconducibile al cibo, a carenze nutrizionali, a tossine ambientali, a disturbi del sonno.

Mito 3: L'INTESTINO

Molti medici ed endocrinologi convenzionali non ritengono ancora valida l'associazione dell'intestino con la funzione tiroidea. In realtà, le più recenti acquisizioni scientifiche hanno dimostrato che la salute dell'intestino è uno dei fattori più importanti per la funzione della tiroide. Alessio Fasano, uno dei pionieri nello studio della permeabilità intestinale, è solito dire che **quando c'è autoimmunità c'è sempre permeabilità intestinale**, e ha messo in luce insieme ad altri collaboratori la relazione esistente tra alcuni alimenti, permeabilità intestinale e autoimmunità. Inoltre, le infezioni intestinali come quelle da candida, parassiti, SIBO (Sindrome da sovraccrescita batterica nel piccolo intestino) sono fra i principali responsabili dell'infiammazione in-

testinale, della permeabilità, dell'innesto dell'autoimmunità, insieme ad altri fattori ambientali, nutrizionali, genetici.

Mito 4: GLI ALIMENTI

Molti medici convenzionali non riconoscono il ruolo della dieta nella funzione tiroidea, in quanto considerano l'alimentazione un elemento secondario alla terapia sostitutiva ormonale. Forniscono indicazioni generiche sull'alimentazione e talvolta con sufficienza. Mi è capitato di partecipare come ospite a trasmissioni televisive in cui è stato trattato l'argomento tiroide e tiroidite e ho potuto constatare con mano che effettivamente, nonostante le continue lamentele di pazienti trattati con terapia sostitutiva che affermano di non sentirsi bene e di non riuscire a perdere peso, il ruolo che viene riservato ufficialmente all'alimentazione è veramente scarso. L'alimentazione gioca in realtà un ruolo chiave nella funzione dell'intero organismo.

Io amo definire il cibo come il portatore di un messaggio-informazione per le nostre cellule. Può portare un messaggio costruttivo, evolutivo, migliorativo, rigenerante o un messaggio di distruzione e infiammazione. Apporta micronutrienti tra cui vitamine e minerali, oligoelementi fondamentali per la formazione degli ormoni tiroidei, nonché sostanze in grado di mantenere integra la parete intestinale al contrario di alcuni alimenti che possono innescare la permeabilità intestinale, condizione che anticipa le malattie autoimmunitarie.

Mito 5: LA SEROTONINA

Se sei di pessimo umore, ansioso, demotivato, depresso, irritabile devi per forza avere una problematica psichiatrica e non è mai un problema tiroideo o tiroideo-intestinale. In realtà, un malfunzionamento tiroideo o tiroideo-intestinale può causare sbalzi d'umore, demotivazione, ansietà e depressione. Sono coinvolti molti fattori nella fisiologia e nella psicofisiologia umana. **Visito ogni giorno persone con disfunzioni tiroidee e tiroidee-intestinali alle quali è stata diagnosticata una depressione senza indagare l'aspetto ormonale, neurotrasmettoriale, intestinale.**

Molte di queste persone hanno una defaillance della tiroide e valori di serotonina (5HT) ematica molto bassi.

La serotonina, l'ormone del benessere, della felicità e dell'appagamento, è prodotta prevalentemente dall'intestino per circa il 90% e svolge un ruolo cruciale nel mantenimento del buon umore.

Se l'intestino è infiammato, stressato, permeabile, la produzione di serotonina può risultare alterata, così come la conversione periferica del T4 in T3, nonché l'assorbimento di micronutrienti indispensabili per la formazione degli ormoni tiroidei stessi.

Mito 6: IL SONNO

Il sonno e la qualità del sonno non influenzano la funzione tiroidea.

Niente di più sbagliato. Un sonno disturbato, la difficoltà di addormentarsi, i risvegli frequenti, possono essere segnali di stress non gestito, di carenze nutrizionali, di ipertiroidismo e ipotiroïdismo, di reflusso gastrico ecc.

Un sonno non rilassante fa aumentare il lavoro delle ghiandole surrenali con maggiore produzione di adrenalina e noradrenalina nonché di cortisolo. L'eccessiva produzione di cortisolo, soprattutto notturna, momento in cui il cortisolo deve essere prodotto soltanto in minima parte, fa innescare una resistenza agli ormoni tiroidei e un aumento della conversione dell'ormone tiroideo che funziona da magazzino in ormone tiroideo che funziona da freno al metabolismo (vedi pagina 53 in cui si parla di rT3). Questo si può tradurre nel tempo in disfunzione tiroidea da mancanza di sonno. Importante quindi imparare tecniche rapide per favorire il rilassamento, il sonno riposante e rigenerante, che troverai a pagina 260.

Mito 7: LO STRESS

Lo stress NON influenza il sistema immunitario, le malattie autoimmunitarie, la funzione tiroidea, il network endocrino!

La reazione allo stress è una reazione salvavita pilotata dall'ipotalamo, il nostro primo in comando. Si innesca con la secrezione di ormoni da parte dell'ipotalamo (CRH), dell'ipofisi (ACTH) e dei surreni (cortisolo). Questa reazione è vitale in caso di stress acuto perché,

rientrato lo stimolo stressante, che può essere di qualsiasi natura (un incidente, un lutto, una preoccupazione, un'arrabbiatura, un trasloco, un litigio, un dispiacere, l'influenza, il raffreddore ecc.), riporta l'organismo in condizioni di normalità.

Se gli stress sono ripetuti, mal gestiti e si sommano, si può finire in una condizione di stress cronico, con produzione eccessiva e costante di cortisolo (uno dei principali ormoni dello stress), sino alla Sindrome di burnout, che rappresenta una forma di esaurimento delle ghiandole surrenali e che si manifesta con stanchezza, astenia, depressione, demotivazione ecc.

Quando siamo sottoposti cronicamente a stress, le funzioni che il nostro inconscio primordiale ritiene non essenziali per la vita nell'immediato, vengono considerate secondarie rispetto alla sopravvivenza.

Questo porta a una riduzione del metabolismo basale e a un rallentamento delle funzioni cellulari, alle alterazioni del ciclo, al calo della libido e dell'efficienza in generale, anche a causa dell'effetto soppressivo dell'eccesso di cortisolo sulla funzione tiroidea.

È fondamentale quindi imparare rapidamente a gestire lo stress cronico, il che non significa eliminare lo stress ma piuttosto apprendere a non far scattare tutti i campanelli d'allarme all'interno del corpo quando si deve far fronte a situazioni ripetute che ci mettono in difficoltà. **È anche importante discernere tra stress evitabili e stress inevitabili e acquisire una serie di tecniche rapide, che si possono mettere in pratica in pochi minuti, da utilizzare quotidianamente, al bisogno, in modo da ridurre il carico stressante giornaliero.**

Ciò consente, fra l'altro, di ottimizzare il proprio tempo, che al giorno d'oggi sembra essere diventato un lusso. Una delle maggiori lamentele che mi capita di ascoltare ogni giorno nel mio studio è quella delle persone che affermano di non avere tempo per fare nulla, soprattutto per se stesse. Trovi le tecniche di cui hai bisogno a pagina 260.

Mito 8: NON PUOI GUARIRE

Quando hai contratto una patologia della tiroide, soprattutto se si tratta di tiroidite autoimmunitaria, non potrai mai guarire, e dovrà fare per sempre la terapia sostitutiva ormonale.

Niente di più falso. Ovviamente se il danno alla tiroide è presente da molti anni la tiroide risulterà più piccola, atrofica, piena di tralci fibrosi, e sarà difficile riparare il tessuto ma è possibile abbassare il titolo anticorpale e migliorare drasticamente i sintomi. Quando l'ipotiroidismo e la tiroidite sono in fase iniziale, soprattutto quando la tiroidite non ha ancora distrutto totalmente e in modo irreversibile la tiroide, correggendo le cause per cui si è innescata l'autoimmunità, è possibile rendere reversibili i sintomi, far abbassare il titolo anticorpale, e migliorare la produzione ormonale. Se gli autoanticorpi si riducono significa che il meccanismo immunitario si è autolimitato. È importante curare in modo personalizzato l'alimentazione perché ricordiamoci che **chi soffre di una patologia autoimmunitaria è più soggetto a sviluppare altre e molto spesso questa situazione si è già verificata.**

Fatti, non parole

È semplice sfatare i miti che ruotano intorno alle disfunzioni tiroidee, ipotiroidismo, ipertiroidismo e tiroidite. In parte sono generati dai medici, e in parte sono rafforzati dai pazienti stessi. Molte persone quotidianamente mi confermano che è stato detto loro che con la tiroidite e l'ipotiroidismo dovranno convivere per tutta la vita perché al di là della terapia sostitutiva non c'è assolutamente nulla da fare. E sono terribilmente rassegnate. Diventa difficile far capire loro che molti dei sintomi che accusano possono essere reversibili. Ovviamente esiste un vasto corollario di malattie tiroidee e non tutte possono essere reversibili, questo dipende da quanto tempo sono presenti e a quale tipologia appartengono. **Un nodulo maligno non può diventare benigno e deve essere rimosso rapidamente**, ma un nodulo benigno o la tiroidite con o senza ipotiroidismo o ipertiroidismo possono essere tenuti perfettamente sotto controllo riducendo drasticamente i sintomi, cosa che la sola terapia sostitutiva talvolta sembra non riuscire a fare. Le nuove posizioni e acquisizioni scientifiche arrivano in nostro supporto e ci fanno comprendere che è possibile fare un grande lavoro a 360 gradi per stroncare, prevenire, curare molte malattie endocrine, metaboliche, infiammatorie, croniche. Quindi, carta e penna alla mano, tieniti pronto ad appuntarti tutto ciò che ti servirà per sentirti bene, in forma, in salute, in modo da far ripartire correttamente il tuo metabolismo.

Tabella 1

Fatti
<ol style="list-style-type: none">La tiroide influenza il metabolismo cellulare in positivo o negativo. Ed è peggiorata o migliorata nelle sue funzioni dallo stile di vita, dall'ambiente, dalle tossine endogene ed esogene, dagli interferenti endocrini, dall'alimentazione, dallo stress, dalla funzione epatica, dalla funzione intestinale.Ogni età ha i suoi punti forti e i suoi punti deboli. Possiamo concretamente mettere in campo un piano antiaging e antistress a tutte le età in modo tale da affrontare le problematiche che si presentano via via durante il corso della vita. Pensare sia normale sentirsi stanchi è sbagliato: la stanchezza è un sintomo da non sottovalutare che rivelava un affaticamento delle nostre cellule e spesso la causa è riconducibile a un cattivo funzionamento della tiroide.«Quando c'è autoimmunità c'è sempre permeabilità intestinale» (Alessio Fasano), quindi è fondamentale tenere in buona salute il nostro intestino da cui ha origine il meccanismo autoimmunitario che distrugge organi e tessuti. La disbiosi intestinale, la sovraccrescita batterica (SIBO) nel piccolo intestino, l'infezione da candida e altri parassiti, creano un terreno fertile per l'infiammazione, che a sua volta innesta e peggiora la permeabilità. Questi fattori sono principalmente dipendenti dall'alimentazione, dalle tossine, dallo stile di vita, dallo stress.L'alimentazione è fondamentale per la produzione degli ormoni tiroidei. Esistono alimenti che la contrastano, e alimenti che la favoriscono e la ottimizzano. Non tenerne conto fa sì che il problema tiroide non venga affrontato totalmente. Ad esempio, è importante garantire il corretto apporto di Iodio giornaliero mediante l'alimentazione così come di Selenio, Zinco, Tirosina, Ferro. La nostra alimentazione - ricca di alimenti raffinati, confezionati, zuccheri pro infiammatori, grassi idrogenati -, è carente di questi microelementi e nutrienti. Il cibo è il portatore di un messaggio-informazione per le nostre cellule a cui comunica esattamente come comportarsi in positivo e in negativo.I disturbi dell'umore sono spesso causati da uno squilibrio nella produzione di serotonina. La serotonina è prodotta principalmente dall'intestino. Quando l'intestino è infiammato e permeabile la produzione di serotonina si altera. Questo si ripercuote sullo stato di salute generale, compresa la tiroide. Quindi, in caso di ipotiroidismo e/o tiroidite, è bene verificare la produzione di serotonina soprattutto se sono presenti alterazioni intestinali funzionali.Il sonno è fondamentale per favorire le funzioni organiche, compresa la funzione tiroidea. La difficoltà ad addormentarsi, i risvegli notturni, il riposo insufficiente, determinano un aumento degli ormoni dello stress, principalmente del cortisolo, che rallenta la funzione

tiroidea favorendo una condizione di resistenza agli ormoni tiroidei, con conseguente rallentamento del metabolismo. In parole semplici, **meno dormi, peggio dormi, peggio funzioni, più ti stressi e più ingrassi**. Esistono tecniche mirate per favorire il sonno di buona qualità che troverai nel Metodo Missori-Gelli®.

7. **Lo stress cronico non gestito, a causa dell'aumento del cortisolo, compromette la funzione tiroidea e immunologica.** Lo stress non può essere eliminato ma è possibile cambiare il suo effetto sulle nostre cellule se impariamo a gestirlo senza subirne gli effetti negativi. Con il Metodo Missori-Gelli® potrai riuscirti.
8. **L'ipotiroidismo, l'ipertiroidismo, la tiroidite possono essere contrastati ed essere reversibili, si possono curare in modo da ottenere una eccellente qualità di vita.** Grazie ai risultati raggiunti in anni di lavoro con migliaia di persone, il **Metodo Missori-Gelli®** rende possibile trattare varie problematiche che portano alla disfunzione della tiroide.

Il Metodo Missori-Gelli® consente di ridurre e sovvertire la malattia-disfunzione dei singoli organi e apparati, laddove possibile, che innescano nel tempo una reazione a catena negativa per la salute di corpo e mente a più livelli.

Facciamo un esempio di questa alterata connessione e reazione a catena negativa: l'ipotiroidismo rende più fragile e debole il sistema immunitario, il sistema immunitario debole, a sua volta, risulta essere più confuso fino ad attaccare sé stesso piuttosto che l'elemento estraneo (ad esempio, i virus, i batteri ecc.). Questo meccanismo può innescare l'autoimmunità.

Un sistema immune più fragile favorisce la sovraccrescita di batteri intestinali, di lieviti e parassiti. A sua volta un intestino infiammato, pieno di gas, con disbiosi e permeabilità, peggiora la funzione immunitaria amplificando l'autoimmunità, nonché l'assorbimento dei nutrienti necessari per la produzione di ormoni tiroidei. Questo può causare un ipertiroidismo.

Tra l'altro l'intestino infiammato ci rende nervosi, stanchi, depressi, sintomi che sono spesso presenti in caso di disfunzione tiroidea.

Si instaura così un circolo vizioso fra organi e apparati e tutto il network va in tilt.

L'obiettivo del Metodo Missori-Gelli® è quello di rendere reversibili questi rapporti negativi così da recuperare lo stato di salute in modo stabile e duraturo.

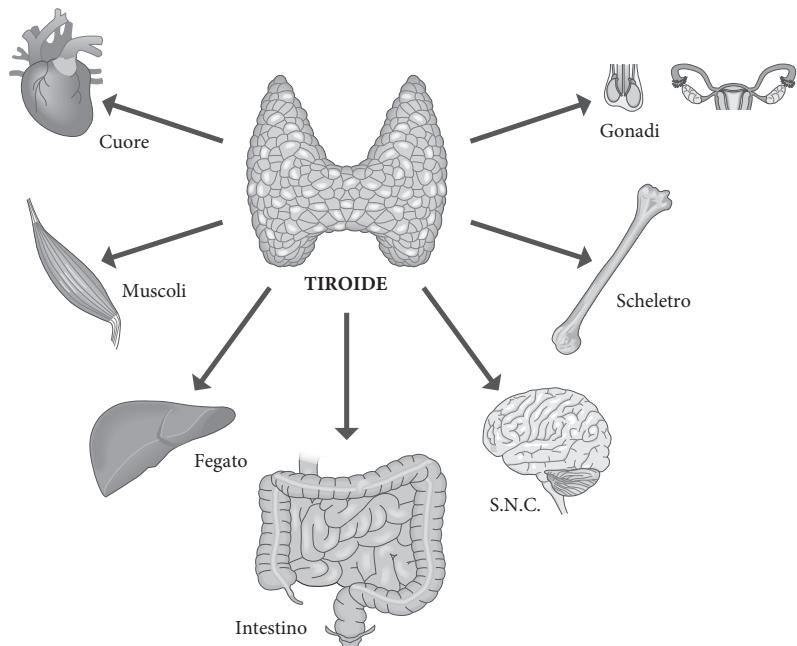


Figura 1 - Tiroide e relazioni multiple con organi e apparati.

Capitolo 1

MALATTIE DELLA TIROIDE: UNA NUOVA EPIDEMIA

Sei milioni di italiani sanno di soffrire di patologie della tiroide, la maggior parte sono donne. Tanti altri ne soffrono e non ne sono consapevoli perché i sintomi iniziali sono sfumati e spesso rimangono inascoltati. Ma la tiroide, che è un organo piccolo situato nel collo, può manifestare un vasto quadro di patologie che riassumo in breve, affinché tu possa identificarti immediatamente e capire come procedere. È necessario però disporre di una diagnosi certa e per questo è indispensabile far riferimento al proprio medico o all'endocrinologo che ha diagnosticato il problema. In altre parole, evita il fai da te o l'interpretazione di informazioni recuperate in rete o nei forum nei gruppi social, perché la diagnosi è un atto medico e occorre una specifica competenza per poterla effettuare.

Tabella 1.1

CLASSIFICAZIONE DELLE MALATTIE DELLA TIROIDE	
Malattie con funzione conservata	
Gozzo	(diffuso, uni o multinodulare, transitorio – menarca, gravidanza, menopausa –, iatrogeno, eccesso/carenza di Iodio, sostanze antitiroidee – ambiente/dieta)
Tiroiditi	(acuta, sub acuta, cronica autoimmune o di Hashimoto, post partum, silente, Riedel)
Tumori	(benigni: nodulo tiroideo singolo; maligni – carcinoma – differenziato papillare o follicolare, indifferenziato o anaplastico, midollare



CLASSIFICAZIONE DELLE MALATTIE DELLA TIROIDE	
Incidentaloma tiroideo	
Malattie con ipometabolismo	
Con ipofunzione tiroidea (Primario dell'adulto : tiroidite cronica autoimmunitaria o di Hashimoto con o senza gozzo, iatrogeno (chirurgia, terapia radiometabolica ecc.), gozzo diffuso e nodulare ipofunzionante, Morbo di Basedow nella fase terminale, da carenza di iodio. Neonatale congenito : disgenesi/ectopia tiroidea, difetti dell'ormonogenesi del metabolismo dello iodio o della tireoglobulina. Secondario (ipofisario), Terziario (ipotalamico o centrale), Gozzo congenito disormonogenetico .)	
Senza ipofunzione tiroidea (Sindromi da resistenza generalizzata e periferica tessutale agli ormoni tiroidei per difetti recettoriali e post recettoriali)	
Ipotiroidismo transitorio	
Ipotiroidismo sub-clinico	
Coma ipotiroideo	
Malattie con ipermetabolismo	
Con ipertiroidismo (gozzo tossico diffuso o Morbo di Graves o Basedow, gozzo multinodulare tossico o malattia di Plummer, nódulo autonomo pretossico o tossico, forme rare da eccesso di iodio, Hashitossicosi, tiroidite post partum, adenoma ipofisario TSH secerente, adenoma o carcinoma follicolare tiroideo, mole idatiforme, resistenza ipofisaria agli ormoni tiroidei)	
Senza ipertiroidismo (da assunzione di ormoni tiroidei, post flogosi, da amiodarone, da metastasi da carcinoma tiroideo o struma ovarii)	
Iperioidismo transitorio, ipertiroidismo sub-clinico, crisi tiroidea	
Oftalmopatia tiroidea	

Come vedi, orientarsi nella classificazione non è affatto semplice se non si è specialisti, ma se hai già ricevuto la tua diagnosi saprai sicuramente riconoscerti.

Il Metodo Missori-Gelli® potrà aiutarti a stare meglio nei seguenti casi: gozzo uni o multinodulare con o senza alterazione della funzione, ipotiroidismo, ipertiroidismo, tiroidite autoimmunitaria o non. **Non può assolutamente invece sostituirsi alla terapia chirurgica e radio-metabolica per i noduli maligni per i quali è indispensabile rivolgersi a un centro specializzato per seguire l'iter terapeutico.**

Grazie al Metodo Missori-Gelli® potrai favorire il riequilibrio funzionale.

È importante sempre svolgere un lavoro a 360 gradi su sé stessi.
Chiedi sempre un parere al tuo medico di fiducia.

La maggior parte delle persone che seguono il Metodo Missori-Gelli® per la tiroide soffrono di:

- Ipotiroidismo senza tiroidite autoimmune.
- Ipotiroidismo post tiroidectomia per noduli maligni o Morbo di Basedow.
- Tiroidite autoimmune o di Hashimoto senza ipotiroidismo.
- Tiroidite autoimmune o di Hashimoto con ipotiroidismo.
- Ipertiroidismo non autoimmune.
- Ipertiroidismo autoimmune (Morbo di Basedow) con o senza esoftalmo.
- Ipotiroidismo post Morbo di Basedow.
- Noduli benigni.
- Ipotiroidismo da farmaci (chemioterapici, litio, ecc.).
- Tiroidite post partum.
- Tiroidite in gravidanza.
- Tiroidite o ipotiroidismo pre concepimento.
- Ipotiroidismo in gravidanza.

Metti una o più crocette sulle condizioni in cui ti riconosci. Barra anche le condizioni associate che fanno parte della tua vita e che trovi qui sotto, perché il Metodo Missori-Gelli® ti aiuterà a riportare un nuovo equilibrio dentro di te per poter vivere una vita in salute.

- Gonfiore addominale.
- Stipsi.
- Diarrea.
- Meteorismo.
- Dolore addominale.
- Sovrappeso/obesità.
- Cellulite.
- Ritenzione idrica.

- Difficoltà a dimagrire.
- Dimagrimento rapido.
- Irritabilità.
- Sonnolenza.
- Insonnia.
- Stanchezza.
- Candida vaginale/intestinale.
- Capelli fragili.
- Caduta dei capelli.
- Calo della libido.
- Stress fisico.
- Stress mentale.
- Difficoltà di concentrazione.
- Bocca amara.
- Lingua bianca.
- Difficoltà digestive.
- Difficoltà a concepire e aborti ripetuti.
- Tachicardia.
- Bradicardia.
- Secchezza cutanea.
- Vitiligine.
- Edema delle palpebre.

Adesso puoi passare al capitolo successivo e iniziare a capire come funziona la tiroide, perché è così importante e perché il suo stato di salute influenza il tuo. Non solo, imparerai anche quali sono le sue interrelazioni con l'intestino, il fegato, gli alimenti, gli altri ormoni, le tossine e lo stress.

Capitolo 2

CHE COS'È E CHE COSA FA LA TIROIDE

La tiroide è la più grande ghiandola endocrina del corpo umano ed è situata nel collo, ha un peso di circa 20 grammi nell'adulto, che corrisponde circa a un quinto di un hamburger da 100 grammi. Produce due tipologie di ormoni: gli ormoni tiroidei e la calcitonina che si occupa del metabolismo del Calcio. **Il lavoro che le viene richiesto è dinamico e veloce: estremamente attiva nei giorni in cui abbiamo più da fare, tende a rilassarsi quando lo facciamo anche noi.** Con le fluttuazioni del ciclo, la menopausa, la gravidanza, il post partum, l'andropausa, lo stress, l'assunzione di alimenti che infiammano, costringiamo la nostra tiroide a svolgere un superlavoro e non sempre, se le condizioni non sono favorevoli, riesce a farlo.

La buona notizia è che se comprendi che puoi occuparti in prima persona di tenere in salute la tua tiroide, essa ti risponderà con una buona funzione. Se non hai più la tiroide, invece, puoi fare in modo che la terapia sostitutiva funzioni al meglio.

Quando è in salute la sua funzione varia di continuo nell'ambito dei range ottimali. **Se invece si è ammalata può lamentarsi del suo stato, proprio per farsi ascoltare, con un corollario di sintomi che all'inizio possono sembrare aspecifici e confondere le acque.**

Gli ormoni prodotti dalla tiroide modulano l'intero metabolismo e le centrali energetiche (i mitocondri) delle nostre cellule. Quando la tiroide è troppo affaticata tutto il metabolismo cellulare rallenta (ipo), quando, al contrario, lavora troppo il metabolismo accelera

(iper). Queste differenti condizioni influenzano profondamente l'intero organismo: le funzioni cerebrali risultano 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 e anche se si va a letto presto si fa fatica ad alzarsi; la pelle asciutta e i capelli secchi sono un frequente riscontro, così come la caduta parziale delle sopracciglia (ipo).

La tiroide influenza sulla temperatura corporea, quindi se deficitaria, le persone patiscono il freddo tanto da dormire con i calzini; se funziona molto avvertono caldo anche d'inverno.

In caso di iper si tende a consumare il "carburante" (gli zuccheri) e poi il grasso molto velocemente senza peraltro aumentare di peso, anzi tendenzialmente lo si perde (ma questo è secondario al Biotipo di appartenenza). In caso di ipo si ha invece la ricerca spasmodica di carboidrati da pane, pasta, pizza, patatine, cracker e succhi di frutta che si tramutano in stoccaggio di grasso anche nel fegato, a causa del metabolismo rallentato. Ricorda che **se la tiroide funziona poco, diminuiscono i mitocondri nelle cellule, si ossidano meno gli acidi grassi e il grasso si accumula in modo generalizzato o in modo peculiare in ogni Biotipo.**

L'accumulo è 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 (macroglossia) 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 e può essere presente un ipotiroidismo subclinico.

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

Nella condizione di ipo si possono manifestare lentezza, pigrizia e depressione, in quanto tutto il metabolismo risulta rallentato e aumentano anche i livelli di colesterolo in circolazione.

Gli ormoni tiroidei controllano la velocità del metabolismo, fanno aumentare le dimensioni e il numero dei mitocondri che sono le centrali energetiche delle cellule, anche nel grasso bruno o beige, che è la nostra "super centrale termica". Più è veloce il metabolismo più si è magri. Saltare i pasti e ridurre drasticamente l'introito calorico inibisce la sintesi degli ormoni tiroidei.

Perché la tiroide può funzionare troppo o troppo poco? Sappiamo che esistono meccanismi autoimmunitari che fanno attivare il recettore del TSH, che comanda la tiroide (ipertiroidismo), e altri che lesionano le cellule tiroidee rallentandola (ipotiroidismo), ma perché succede? Inoltre, fattori nutrizionali, ambientali, ormonali, le tossine e lo stress possono interferire a più livelli sulla funzione tiroidea. Non sono a oggi note tutte le cause, si parla di eccesso o di deficienza di iodio, di interferenze con il glutine (proteina del grano) e della sindrome dell'intestino permeabile, di infezioni da virus della mononucleosi, di eccesso di estrogeni endogene, ma anche dovuto ai cibi (soia e derivati) e all'eccessivo consumo di crucifere (cavolfiori, broccoli, ecc.) che tendono a ridurre l'assorbimento di iodio (ma lo fanno molto lentamente, soprattutto se consumate crude), che è fondamentale per la formazione degli ormoni tiroidei.

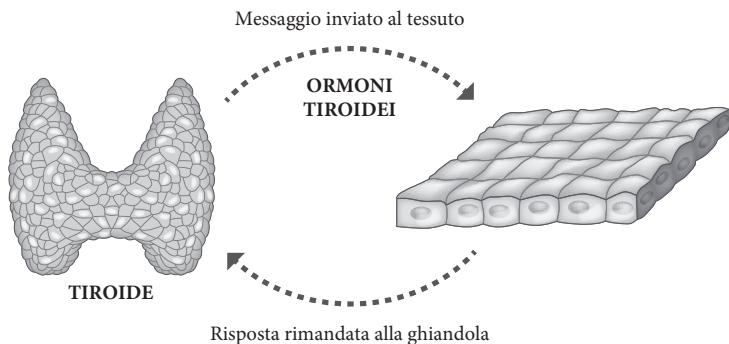


Figura 2.1 - La tiroide e le sue funzioni.

Non devi però focalizzarti solo sulla tiroide perché il suo funzionamento dipende anche da altri organi. Te li presento, ed è importante che tu ne comprenda la funzione per potertene occupare come un grande manager di un'azienda o il comandante in capo delle forze armate, decidi tu chi vuoi essere.

Perché la tua tiroide è così importante?

Quando la tua tiroide non funziona, ti senti uno straccio. Quando funziona correttamente ti senti in forma, con la giusta energia vitale, di buon umore e con la giusta forza fisica e mentale per affrontare le tue giornate. Come può una ghiandola così piccola interferire a tal punto sulla qualità della vita?

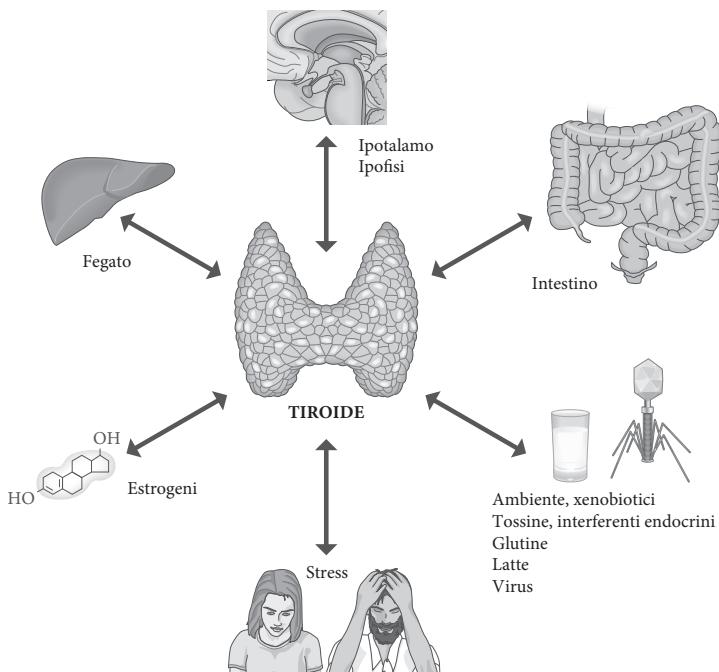


Figura 2.2 - Tiroide e relazioni multiple con gli organi, l'ambiente, le tossine, il cibo, lo stress.

Il fatto è che **la tiroide è parte di un grande network e lavora costantemente in sinergia con altri centri regolatori che consentono di far ti vivere ogni giorno della tua vita, in ogni singola cellula.**

Nel malfunzionamento della tiroide non è coinvolta solo la tiroide. **La tiroide è al centro di un vasto complesso che include l'ipotalamo, l'ipofisi e tutte le cellule del corpo.**

Questi sistemi comunicano tra loro attraverso feedback multipli che trasportano informazioni da un posto all'altro del corpo. **Il network è splendido tanto quanto intricato e coinvolge anche gli ormoni dello stress, gli ormoni sessuali, i neurotrasmettitori cerebrali, le emozioni, l'intestino, il sistema immunitario, il fegato.**

Ecco perché quando la tiroide non funziona correttamente puoi avere sintomi generali che riguardano tutti gli apparati come, ad esempio, un calo della libido, mestruazioni irregolari, difficoltà a iniziare una gravidanza, difficoltà a digerire, dolori articolari e muscolari. **La buona funzionalità tiroidea non si può quindi valutare soltanto con dei numeri relativi al valore degli ormoni tiroidei, ma deve tenere sempre in considerazione il legame stretto con tutti gli altri attori del network.**

Lo sapevi che...

La tiroide secondo le tradizioni dello yoga e del Tantra Kundalini (di cui è un grande esperto Alessandro Gelli) fa parte del chakra *Vishuddhi* (*shuddhi* significa purificazione).

Questo chakra (centro di energia metabolica) si trova situato nel collo che è la zona del corpo più delicata. In *Vishuddhi chakra*, secondo le antiche tradizioni, risiede il *Deva SadaShiva* che è l'entità energetica della conoscenza e della comunicazione. A *Vishuddhi chakra* è associato l'elemento etere ovvero l'elemento più evoluto, più fine e, come già fa comprendere la parola, più etereo. Il collo, in base al Biotipo e quindi al tipo di metabolismo fisico e psichico, può assumere forme più taurine o più eteriche, ovvero più tozze e larghe o esili e allungate.

Da notare che nelle rappresentazioni delle varie divinità come *Shiva*, *Shakti* ecc., il collo è sempre snello e lungo così come è rappre-



sentato allungato in molte statue o dipinti di divinità o personaggi storici importanti dell'antico Egitto. Nell'antichità quindi era come se le divinità dovessero avere anche delle specifiche forme anatomiche rappresentative del loro livello evolutivo. In molte di queste statue il collo allungato e snello è associato a una struttura fisica fortemente armonica, segno di salute corpo-mente, una condizione indispensabile affinché il corpo ospitasse uno spirito evoluto in grado di dispensare conoscenza e saggezza. Anatomicamente il collo, oltre alla tiroide, contiene le vertebre cervicali, la laringe con le corde vocali, la faringe e parte dell'esofago, le carotidi, le giugulari, importanti nervi, i linfonodi, ecc. È dunque una struttura vitale ed estremamente delicata che deve essere protetta da urti o traumi.

Il primo in comando: l'ipotalamo

L'ipotalamo è il nostro comandante in capo e non gli si può certo disubbidire. Detiene il controllo di tutte le nostre funzioni vitali producendo ormoni specifici che a loro volta raggiungono gli organi bersaglio il cui compito è quello di rispondere correttamente al comando.

L'ipotalamo possiede 9 funzioni vitali per noi assolutamente indispensabili. Questo piccolo organo, collocato fra i due emisferi cerebrali, controlla il senso della sete, della fame, della temperatura corporea, della secrezione gastrica, il ritmo sonno-veglia, la produzione di acido cloridrico, l'equilibrio ionico-salino, la produzione degli ormoni ipofisari, il comportamento sessuale e in particolare la reazione di "attacco-fuga" che ci consente di far fronte agli stress acuti ma che può diventare una temibile nemica se non impariamo a gestirla, in quanto può sfociare in una condizione di stress cronico.

Io immagino l'ipotalamo come un super comandante che tiene sotto controllo tutti i suoi sottoposti da cui riceve continuamente segnali, li elabora e pianifica continuamente le strategie vitali che comunica ai sottoposti, promuovendo modificazioni biochimiche e ormonali.

In merito alla tiroide, l'ipotalamo, che non si lascia sfuggire nulla, monitora continuamente i livelli degli ormoni tiroidei nel sangue. Se

li percepisce troppo bassi, produce e rilascia il TRH (*Thyrotropin releasing hormone*) che assicura che vengano immessi in circolo più ormoni tiroidei.

L'ipotalamo però non comunica direttamente con la tiroide, ma ha bisogno di un intermediario, il suo secondo in comando: l'ipofisi.

Il secondo in comando: l'ipofisi

Non male essere il secondo in comando ma è sicuramente un duro lavoro. L'ipotalamo ordina di continuo e non dà mai un attimo di tregua. L'ipofisi è una piccolissima ghiandola della grandezza di un centimetro di diametro e un peso che varia da 0,5 a 1 grammo, una struttura veramente minuscola, situata alla base del cervello nella sella turcica dietro il naso. Controlla numerose funzioni tra cui lo stress, l'allattamento, la funzione riproduttiva e sessuale, la crescita e la tiroide.

Quando l'ipotalamo produce e rilascia il TRH, l'ipofisi lo accoglie come messaggero, e il messaggio che porta è: produci e rilascia TSH (*Thyroid stimulating hormone*). Il TSH raggiunge direttamente la tiroide alla quale ordina di produrre ormoni tiroidei e di immetterli nel circolo sanguigno.

Il TSH è estremamente importante per noi e ci trasmette svariate informazioni:

1. I livelli di TSH circolanti ci dicono indirettamente che cosa sta facendo la tiroide e come si comporta. Livelli

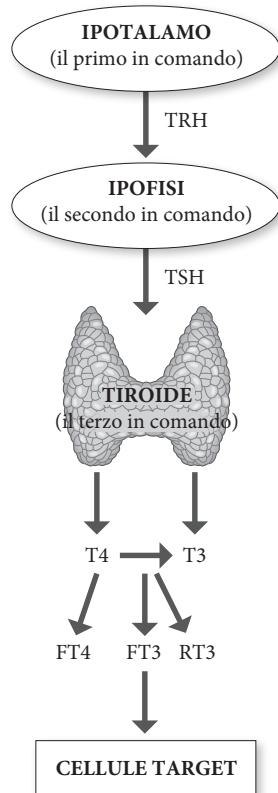


Figura 2.3 - Il network:
ipotalamo, ipofisi, tiroide
e cellule target: una vera e
propria gerarchia dinamica.

troppi bassi indicano che la tiroide sta producendo troppi ormoni e deve essere "sedata"; se invece sono troppo alti significa che la tiroide ha bisogno di essere stimolata ulteriormente.

In entrambi i casi c'è qualcosa che è andato storto nel funzionamento della tiroide.

2. Il grande network è in azione.

Quando pensiamo alla tiroide la dobbiamo immaginare connessa con l'ipofisi, l'ipotalamo, gli organi e le altre ghiandole, l'intestino, gli ormoni dello stress, le ghiandole sessuali e gli ormoni sessuali. **Essa è immersa in una connessione multiorgano.** Perciò quando parli della tua tiroide ricordati che stai parlando di una rete, di un network, quindi il supporto che le dobbiamo fornire deve essere attuato su più fronti.

Il terzo in comando: la tiroide e gli ormoni tiroidei

Eccoci finalmente alla tiroide. Che cosa le succede quando la raggiunge il TSH? Il TSH si lega al NIS, una proteina della membrana della cellula tiroidea responsabile dell'ingresso dello iodio circolante nella cellula (che è anche il bersaglio degli anticorpi anti recettore del TSH che sono presenti nel Morbo di Graves o Basedow con ipertiroidismo). Lo ioduro entrato nella cellula viene attaccato a opera delle TPO (tireoperossidasi) alla tiroglobulina (proteina prodotta dalle cellule follicolari della tiroide a partire dell'aminoacido tirosina e immessa nel circolo sanguigno) su cui vengono formati gli ormoni tiroidei. Lo iodio che viene liberato in questo processo viene poi riutilizzato.

Per essere più specifici, ma non troppo, perché non ti voglio annoiare, **la tiroide converte la tirosina in tireoglobulina a cui attacca uno, due, tre e quattro atomi di iodio innescando la formazione di quattro ormoni tiroidei: T1, T2, T3, T4.**

Oonestamente ti dico che a oggi non sappiamo realmente quale sia la funzione del T1 e del T2, anche se alcuni ricercatori li chiamano in causa nel controllo del peso.

In realtà, è difficile credere che il corpo produca qualcosa che non gli

serva e questo forse potrebbe essere il motivo per cui la sola terapia sostitutiva con T4 nelle persone con ipotiroidismo non è sufficiente a ridurre tutti i sintomi che le persone lamentano. Ma è solo un mio pensiero.

Quanti ormoni tiroidei sono a nostra disposizione?

Bene, la tiroide ha fatto il suo lavoro e adesso qual è il destino degli ormoni tiroidei? Di quanti ormoni possiamo usufruire?

Torniamo al T4 che è la forma di magazzino circolante degli ormoni tiroidei. Non ha un effetto sul metabolismo, non entra nelle cellule e non ha effetto sui sintomi da carenza di ormoni tiroidei. **Per ottenere un risultato metabolico e cellulare, il T4 deve essere convertito in T3 (triodotironina) che è la forma attiva degli ormoni tiroidei a livello cellulare. In altre parole, il T3 è il T4 a cui viene tolto un atomo di Iodio sull'anello esterno a opera della desiodasi che è un enzima specifico.** Gran parte del T3 si forma all'interno delle cellule bersaglio ovvero tutte le cellule del corpo, tutti i tessuti, organi e apparati e questo avviene anche in modo localizzato a seconda della necessità.

Ad esempio, **sei impegnato mentalmente? Ne viene prodotta di più nel cervello. Sei impegnato fisicamente? Ne viene prodotta di più nei muscoli coinvolti nello sforzo fisico. Ma abbiamo in realtà due fonti di T3, la tiroide stessa e tutte le cellule del corpo.**

La T4 viaggia nel sangue legata alla TBG (ma anche ad altre proteine come l'albumina) rimanendo a disposizione delle cellule, ma lo stesso vale per la T3 che non può circolare liberamente. Questo è un sistema efficace e bilanciato per il controllo della distribuzione degli ormoni tiroidei. Il T4 quindi è una sorta di cassa contanti, un deposito, e il T3 i soldi cash prelevati al bancomat al bisogno.

Un eccesso di T3 è indice di ipertiroidismo (vedi i sintomi a pag. 62), una carenza di T3 è segno di ipotiroidismo (vedi i sintomi a pag. 61), ma ricorda che spesso anche i sintomi possono essere fuorvianti perché non è detto che in ipotiroidismo si ingrassi e in ipertiroidismo si dimagrisca. Mi capita di visitare pazienti in ipertiroidismo

obese e in ipo normopeso. **Non vale la stessa regola per tutti e dipende anche dal Biotipo costituzionale di appartenenza e dal Biotipo funzionale Ormonale-Viscerale** (pagg. 138, 159).

La desiodasi, che è l'enzima che toglie un atomo di Iodio alla T4 per farla diventare T3, è di tre tipi e ha bisogno per funzionare correttamente di **Zinco, Ferro e Selenio**.

La desiodasi 1 è presente soprattutto nel fegato, nell'intestino e nel rene (per tale ragione un fegato sano e magro produce più T3 rispetto a un fegato ingolfato e grasso).

La desiodasi 2 è presente soprattutto nel muscolo scheletrico e cardiaco, nel sistema nervoso centrale, nella cute.

La desiodasi 3 toglie un atomo di Iodio sull'anello interno di T4 o T3, inattivandole, ed è presente soprattutto nella placenta, nel sistema nervoso centrale e nel fegato fetale.

Il T3 ha un'affinità per i recettori specifici per gli ormoni tiroidei 15 volte superiore rispetto al T4.

Gli ormoni tiroidei stimolano l'attività della lipasi ormono sensibile attivando la lipolisi (scissione del grasso).

Stimolano la sintesi e l'ossidazione del colesterolo e la sua conversione in acidi biliari.

Aumentano la disponibilità di acidi grassi, che possono essere ossidati e utilizzati per la termogenesi.

Il T4, a livello dei tessuti periferici quali reni, fegato, tessuto muscolare, tessuto nervoso e adiposo, viene in gran parte trasformato in T3, mentre una piccola quota di T4 verrà trasformata in rT3 (dalla 5-deiodinasi D3) che è un inibitore antagonista del recettore TR del T3. Normalmente nei tessuti il 60% del T4 si trasforma in T3 e il 40% in rT3.

La TBG che lega gli ormoni tiroidei è cruciale per la loro distribuzione, ma ricordiamo che in forma legata non sono funzionanti. È per questo che valutiamo l'efficienza tiroidea dosando nel sangue i livelli di T3 e T4 non legati che prendono il nome di FT3 e FT4. Trovo personalmente limitante la valutazione della funzione tiroidea con il solo TSH e FT4 proprio perché perdiamo informazioni sul meccanismo di conversione in T3 che è l'ormone metabolicamente attivo e la sua deficienza può dipendere da

tanti fattori (carenza di minerali, vitamine, dominanza estrogenica, tossine, steatosi epatica, disturbi intestinali ecc.).

Torniamo alla TBG. Un corpo sano ne produce la giusta quantità che consente a tutto il network di lavorare in modo efficiente. Un eccesso di TBG trattiene legati troppi ormoni e può provocare un quadro di ipotiroidismo; al contrario, una carenza ne lascia a disposizione in eccesso facendo scivolare la persona verso l'ipertiroidismo. Ci sono molti fattori che modificano la quantità circolante della TBG e i principali sono:

- * **Gli estrogeni:** possono rappresentare un problema per le donne ma anche per gli uomini perché siamo sovraesposti a questi ormoni. Ciò determina una condizione definita "dominanza estrogenica" (pag. 168) che provoca un aumento della TBG. I fattori che la provocano sono la pillola anticoncezionale, la terapia sostitutiva per la menopausa, gli xenoestrogeni che sono presenti nell'aria, nell'ambiente, nell'acqua, nei prodotti per l'igiene ecc., che si comportano come interferenti endocrini (pag. 248).
- * **I farmaci steroidei:** cortisone, idrocortisone e prednisone distruggono la TBG. Vengono spesso utilizzati in emergenza ma anche per lunghe terapie soprattutto quelle autoimmunitarie.

Ecco gli elementi essenziali per la formazione degli ormoni tiroidei che non devono mancare nella dieta:

- * Iodio.
- * Tirosina.
- * Selenio.
- * Zinco.
- * Ferro.
- * Vitamine del gruppo B.
- * Acidi grassi essenziali.
- * Vitamina A.
- * Vitamina D.

Lo Iodio

La tiroide ha un deposito di ormoni tiroidei (3-4 mg) equivalente al fabbisogno di circa un mese e dispone anche di una riserva di iodio (8 mg) in grado di sostenere la funzione tiroidea per due-tre mesi. L'apporto cronico di basse quantità di ioduro (20-50 mcg/die) comporta un'alterata sintesi degli ormoni tiroidei e ridotte concentrazioni di T4 nella tiroide, nel sangue e nei tessuti. Come risultato si stimola l'ipofisi a produrre più TSH che va a spronare ulteriormente la tiroide.

Se però l'apporto di iodio rimane insufficiente, la funzione tiroidea può risultare alterata anche in presenza di valori di laboratorio apparentemente normali ma non ottimali.

È difficile stabilire il fabbisogno personale di iodio. Il suo dosaggio ematico non fornisce dati attendibili pertanto non è possibile stabilire un valore giornaliero uguale per tutti ma bisogna valutare caso per caso.

Tabella 2.1 - Contenuto medio di iodio negli alimenti.

Pesce marino	1220 µg/kg, fino a 2,5 mg/kg
Molluschi	798 µg/kg, fino a 1,6 mg/kg
Alghe marine	20-8000 mg/kg se essiccate
Sale marino	1,4 mg/kg
Latte di mucca	50-200 µg/l
Uova	70-90 µg/kg
Grano e cereali	47 µg/kg (variabile)
Pesce d'acqua dolce	30 µg/kg
Carne	50 µg/kg
Frutta	18 µg/kg (variabile)
Legumi	30 µg/kg (variabile)
Verdura	29 µg/kg (variabile)

Sicuramente è importante consumare quotidianamente alimenti ricchi di Iodio e prediligere sale integrale, non raffinato e, in caso di ipotiroidismo da deficit di Iodio, il sale iodato, ricordandosi però che può mandarci in eccesso di Sodio con aumento della ritenzione idrica e della pressione arteriosa. Attenzione invece allo Iodio in caso di ipertiroidismo.

Il contenuto in Iodio degli alimenti dipende anche:

- * dal terreno da cui derivano (vegetali);
- * dalla fortificazione con Iodio dei mangimi (latte e derivati);
- * dall'ambiente in cui vivono gli animali destinati all'alimentazione (pesci marini).

L'apporto fornito dal **sale iodato** è simile a quello degli alimenti garantendo però, nell'ambito di una dieta personalizzata, la copertura del fabbisogno giornaliero. Si tratta di sale da cucina a cui sono stati aggiunti dei sali di Iodio; per questo motivo ha il medesimo aspetto del sale tradizionale e non ha odori o sapori particolari.

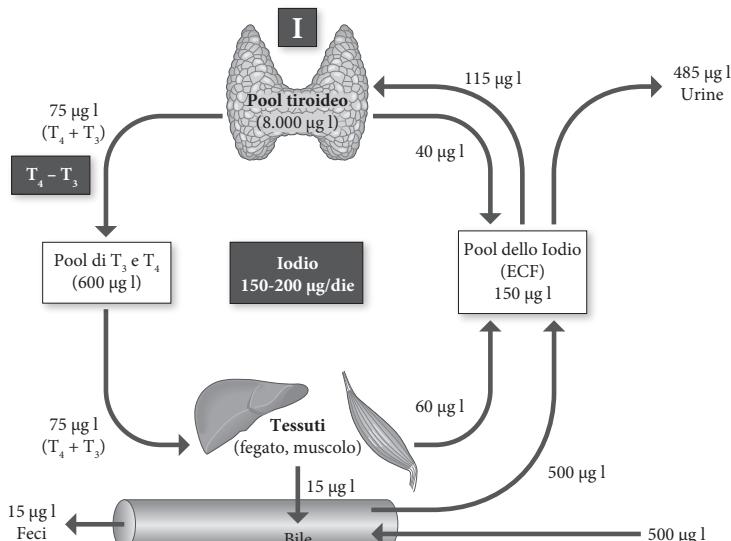


Figura 2.4 - Pool dello Iodio. Quantità di Iodio nel corpo e fabbisogno giornaliero.

Per evitare quanto più possibile perdite di Iodio, è consigliabile consumare il sale iodato crudo (salare gli alimenti dopo la cottura) e conservarlo in luogo fresco al riparo dalla luce e dall'umidità. La cottura riduce il contenuto in Iodio degli alimenti in una percentuale che può variare dal 20 al 60%.

Alcune alghe brune, classificate nell'ordine delle Laminarie (alga Kelp, laminaria japonica, laminaria digitata ecc.), contengono quantità di Iodio straordinariamente elevate, fino a 100-1000 volte superiori rispetto al pesce di mare.

Apporto consigliato di Iodio

Attualmente si consiglia un apporto giornaliero pari a **150 µg di Iodio (nell'adulto)**, ad esempio, contenuto in circa 200 g di pesce marino. Per assicurare un normale sviluppo del bambino, le donne in **gravidanza** e in **allattamento** ne devono assumere quantitativi superiori, rispettivamente circa **220 µg/die** e **290 µg/die**. Nell'alga Kombu si ritrovano approssimativamente fino a 100.000 µg di Iodio su 100 grammi (quasi 1000 volte l'apporto consigliato), mentre in pesci particolarmente ricchi di Iodio, come il merluzzo o le sardine, le concentrazioni non superano mediamente i 250 µg/100 g.

Eccesso di Iodio

Non conosciamo con esattezza i livelli tossici di Iodio, anche in virtù del fatto che questi risultano molte volte superiori rispetto alle dosi adeguate. Si consiglia, in generale, di non superare i 500-1000 µg/die.

Attenzione! Il consumo esagerato di alcuni integratori a base di alghe marine può rivelarsi pericoloso per la salute e provocare ipertiroidismo.

Tiroide: parole chiave

TRH – L'ormone stimolante l'ipofisi per la produzione di TSH.

TSH – L'ormone stimolante la tiroide affinché produca ormoni tiroidei.

- * Se **TSH è alto** – Questo può essere un segno che si stanno producendo meno ormoni tiroidei (si riscontra spesso, ma non sempre, nei pazienti con Hashimoto).
- * Se **TSH è basso** – Questo può essere un segno che si stanno producendo molti ormoni tiroidei e che si è tendenzialmente ipertiroidi, o che la dose di ormone assunto è troppo elevata.
- * Se **TSH è “normale”** – Il TSH cade nell’intervallo di riferimento normale: ciò potrebbe indicare che non hai disfunzione tiroidea. Tuttavia, come spiegato a pagina 57, i livelli “normali” e “**ottimali**” significano cose molto diverse. Quindi, se hai sintomi tiroidei e sei nella gamma “normale”, ma non “ottimale”, probabilmente potresti avere una disfunzione della tiroide di tipo sub-clinico.

T4 – Ormone tiroideo Tiroxina, la forma di deposito.

Free T4 (FT4) – Tiroxina non legata alla TBG (globulina che lega la tiroxina) in grado di agire nel corpo per essere convertita.

- * Se **FT4 è alto** – Può indicare una tiroide che funziona molto o un ipertiroidismo.
- * Se **FT4 è basso** – Può indicare una tiroide che funziona poco o un ipotiroidismo (tipicamente presente nei pazienti con Hashimoto).

T3- Triiodotironina, la forma attiva degli ormoni tiroidei.

Free T3 – L’acceleratore dell’auto, la forma non legata della T3 in grado di agire nelle cellule.

- * Se **FT3 è alto** – Indica che la tiroide è molto attiva o siamo in presenza di ipertiroidismo.
- * Se **FT3 è basso** – Potrebbe esserci un problema nella conversione di T4 in T3 e si potrebbero avere i sintomi di ipotiroidismo anche se TSH e FT4 sono all’interno del range normale. Questa è una delle cause più comuni dei sintomi tiroidei che constato nel mio studio. Spesso è secondaria alla disbiosi intestinale, alla steatosi epatica, all’alcol, alla carenza di Ferro, Selenio, Zinco e vitamine B.

Reverse T3 – Il freno dell'auto, una forma di ormone tiroideo prodotta a partire da T4 che compete con T3 e ne impedisce il funzionamento rallentando il metabolismo.

* Se **RT3 è alto** – È probabile che si converta troppo T4 in RT3 e non abbastanza in T3. Questo può causare i sintomi di ipotiroidismo anche se i livelli di TSH e T4 sono ottimali. Inoltre, è importante controllare il rapporto FT3/RT3. A riguardo ho notato che le persone si sentono meglio se il rapporto è maggiore di 20.

TPOAb – Anticorpi anti-perossidasi tiroidea. Attaccano un enzima usato per sintetizzare gli ormoni tiroidei e sono comunemente elevati sia nei pazienti con Hashimoto che Graves o Basedow.

TgAb – Anticorpi anti tireoglobulina. Attaccano la tireoglobulina, necessaria per produrre gli ormoni tiroidei. Sono tipicamente elevati nei pazienti con Hashimoto.

TRAb – Anticorpi anti recettore del TSH. Si legano al recettore tiroideo del TSH sovrastimolando la produzione ormonale e sono tipici nel Graves o Basedow e talvolta nelle fasi iniziali della Hashimoto.

Il potere del T3 nelle cellule: energia allo stato puro

Bene! Abbiamo prodotto il T3 e adesso **come lo facciamo entrare nelle cellule? Abbiamo bisogno del cortisolo. Non ti spaventare, serve il cortisolo, ma nella giusta quantità**. Sicuramente ne avrai sentito parlare come il "demone" dello stress. Se è prodotto in eccesso è veramente così, perché fa ingrassare e perdere i muscoli. **Il cortisolo, prodotto nella corretta quantità, regola svariate funzioni fra cui quella immunitaria, la risposta allo stress, l'umore, la pressione arteriosa, la glicemia, la digestione, il bilancio eletrolitico ecc.**

In merito al T3, è necessario per aprire la serratura (recettore) sulle cellule, per far entrare l'ormone all'interno e consentirgli di svolgere la sua funzione. Esiste quindi una stretta relazione tra la funzione tiroidea,

le ghiandole surrenali che producono il cortisolo e lo stress. Tienilo a mente. Se il cortisolo è troppo basso (stress cronico con esaurimento psicofisico, Morbo di Addison ecc.), il T3 avrà un'enorme difficoltà a entrare nelle cellule, quindi in caso di stress cronico potresti avere i sintomi di un ipotiroidismo anche se il TSH è normale. Se il cortisolo invece è più alto anche se nei limiti massimi, a causa di uno stress acuto o cronico senza esaurimento, favorisce il risparmio energetico, riduce la conversione del T4 in T3 e fa aumentare reverse T3 (il freno) che genera una sorta di resistenza agli ormoni tiroidei. Quindi ne vale veramente la pena di stressarsi e non imparare a gestire le situazioni?

Un altro fattore limitante l'ingresso del T3 nelle cellule è la membrana cellulare che è composta di fosfolipidi. Se la tua dieta è ricca di grassi non sani e pro infiammatori le tue membrane cellulari saranno meno in forma e meno ricettive. Meglio dunque fare incetta di grassi sani.

Una volta entrato nella cellula, il T3 compie la sua magia grazie a un esercito produttore di energia: **i mitocondri**. Li stimola a produrre energia con il ciclo di Krebs e la Beta ossidazione. Una valanga di energia, quella che ti consente di vivere e da cui dipendono tutti i processi metabolici. Quindi la prossima volta che pensi alla tiroide, **immagina questo microcosmo multicellulare di cui sei composto funzionare all'unisono**.

Ecco perché secondo me non si può ridurre la valutazione della funzione tiroidea solo alla normalità degli esami di laboratorio. Può infatti accadere che per ottenere quei valori, se il corpo è in *défaillance* per qualsiasi motivo, la tiroide stia compiendo un enorme lavoro di autocompensazione.

Reverse T3: il freno dell'auto

L'ormone rT3 serve per mettere un freno al T3; se è presente molto T3, esso può accelerare troppo il metabolismo. Quindi la presenza di rT3 ha l'obiettivo di tenere sotto controllo il T3.

Può capitare che in alcune circostanze l'rT3 superi di gran lunga il T3 al punto da inibire gran parte dei recettori a livello dei tessuti.

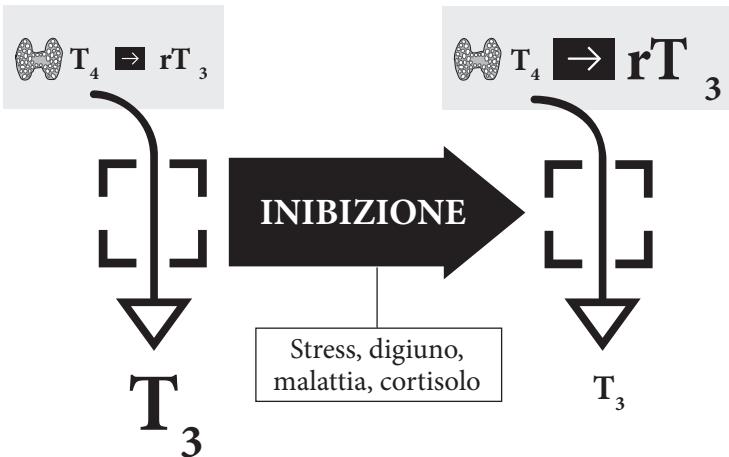


Figura 2.5 - In condizioni normali il T4 viene convertito principalmente in T3 e in minima parte in rT3. In condizioni di stress, digiuno prolungato, malattia, cortisolo alto ecc., il T4 viene invece convertito principalmente in rT3 che fa rallentare il metabolismo.

Ciò crea sintomi da ipotiroidismo periferico senza ipotiroidismo documentabile con gli esami di routine, come: mani fredde, intolleranza al freddo, stanchezza, fatica ad alzarsi al mattino, dolori articolari, ritenzione idrica, caduta dei capelli, pallore ecc.

Quindi, in una persona normale, ci deve essere un equilibrio tra le concentrazioni di rT3 circa "al 40%" e T3 "al 60%".

I fattori che stimolano l'enzima 5-deiodinasi D3 a convertire il T4 in rT3 rallentano il metabolismo contribuendo all'ipotiroidismo periferico reversibile.

Questi sono i possibili fattori scatenanti l'aumento della reverse T3:

- * diete ipocaloriche;
- * diete privative squilibrate, diete povere di carboidrati complessi e proteine perché il meccanismo primordiale di sopravvivenza non fa differenza tra carestia e dieta volontaria e per l'autoconservazione rallenta le funzioni vitali;
- * carenza di Ferro;
- * carenza di vitamine C, B12 e B6;

- * saltare la colazione;
- * eccesso di attività fisica: il corpo non fa differenza tra una fuga per un pericolo, la guerra o l'allenamento in palestra;
- * stress psico-fisico;
- * eccessiva produzione di cortisolo o farmaci steroidei;
- * infiammazione acuta e cronica;
- * malattie, traumi, influenza ecc.;
- * metalli pesanti (Arsenico, Cadmio, Mercurio ecc., che arrivano nel corpo da fonti ambientali e/o alimentari).

Quando si è stressati, si producono più cortisolo e IL-6 (interleuchina 6). Questi inibiscono le 5-deiodinasi D1 e D2, dirottando il T4 verso la 5-deiodinasi D3 che lo trasforma in rT3.

L'rT3 in eccesso bloccherà i recettori per T3, inibendo o limitando i processi metabolici innescati dagli ormoni tiroidei.

Chiedo sovente come indagine di laboratorio l'rT3 e a oggi solo in casi sporadici sono riuscita a visionare qualche risultato perché, purtroppo, in Italia non è un esame che si esegue di routine e in molti laboratori rispondono ai miei pazienti che non sanno di cosa si tratti e che sicuramente ho sbagliato a scrivere. Non è affatto così!

Fai dunque in modo di non incappare negli errori che possono far aumentare l'rT3 e adesso che sai quali sono, provvedi a correggerli per la tua salute.

Quali esami fare per controllare la funzione tiroidea

Nella pratica clinica, in base alle linee guida, si monitorano prevalentemente il TSH e l'FT4 e, in caso di tiroidite autoimmunitaria già nota, non si ripetono gli anticorpi, ricorda la mia storia a pagina 16, perché lo si reputa inutile in quanto si ritiene che questi fluttueranno per tutta la vita.

Se ricordi quanto ti ho raccontato potrai capire che questo non corrisponde esattamente a ciò che succede nell'organismo. Gli auto-anticorpi sono il segnale del comportamento del tuo sistema immunitario nei confronti di te stesso e in base alle tue condotte alimentari, alla gestione dello stress, e a molti altri fattori, non solo pos-

sono diminuire, ma addirittura negativizzarsi, segno che l'autoimmunità può essere reversibile.

Potresti quindi trovare delle resistenze nel tuo medico nella prescrizione di tutti gli esami per monitorare la funzione tiroidea, anche a causa di restrizioni da parte del Sistema Sanitario Nazionale.

Se il vostro medico vi richiede un pannello completo della tiroide, potrebbe tendere a basarsi su campi di riferimento "normali" che sono a mio avviso troppo larghi, spesso imprecisi e talvolta variano a seconda del laboratorio. **Quando furono creati i range di riferimento dei valori di laboratorio per una tiroide sana, è stato scoperto che erano state incluse persone che già avevano disfunzione della tiroide! Ma a oggi non tutti i laboratori hanno aggiornato i range.**

Nella mia pratica medica di **endocrinologa funzionale**, ho notato che i parametri indicati di seguito sono quelli entro i quali i miei pazienti (e io stessa) si sentono bene.

- * **TSH** 1-2 mIU/L o leggermente inferiore (la terapia tiroidea sostitutiva può sopprimere artificialmente il TSH);
- * **FT4**> 1,1-1,5 ng/dl;
- * **FT3**> 3,2-3,5 pg/ ml;
- * **RT3** FT3/RT3 ratio >20;
- * **AbTPO e AbTg** <4 UI/ml o negativo;
- * **TRAb** < 0,5 o negativo UI/L.

La mia speranza è che non ci si limiti a controllare i campi di riferimento normali ma che si ascolti i pazienti e si cerchi di raggiungere i livelli ottimali, che dovrebbero riflettersi nella buona salute.

Devo ribadire, tuttavia, che potresti incontrare resistenza in tal senso e sentirti dire che stai "bene" solo perché gli esami sono normali. Inoltre, non molti medici sono inclini ad accettare il ruolo dell'intestino, del fegato, del cibo, dello stress, nei processi autoimmunitari come la tiroidite e nella funzione tiroidea in generale.

Ogni giorno visito persone con problemi alla tiroide che si rivolgono a me nonostante i loro valori ormonali rientrino nella normalità, ma chiedono comunque supporto perché non si sentono bene, non si sentono in forma, hanno stanchezza, gonfiore addominale, ritenzione

ne ecc. e percepiscono intimamente che c'è qualcosa che non va.

Purtroppo queste persone sono scoraggiate perché non si sentono comprese, si sentono ripetere troppo di frequente che sono in sovrappeso perché mangiano troppo e non che lo sono anche perché la tiroide ha una disfunzione, e vengono liquidate con la tipica frase "sta facendo la terapia sostitutiva quindi la tiroide è come se funzionasse, non ha motivo per sentirsi poco bene, è tutto nella sua testa".

Ci sono passata in prima persona e so bene come ci si sente: se la persona ha la percezione di non essere creduta dal proprio medico, perde fiducia in se stessa e nella medicina. Il rischio è rivolgersi a persone non qualificate in ambito medico-scientifico.

Sono solita quindi ascoltare attentamente tutto ciò che hanno da raccontarmi i pazienti, inoltre controllo sempre i parametri di riferimento della funzione tiroidea a cui associo tutti gli esami per verificare lo stato di salute generale, la funzione epatica, la funzione intestinale, gli ormoni dello stress, la presenza di infezioni parassitarie o micotiche, la presenza di tossine, la permeabilità intestinale e la disbiosi intestinale.

Può forse sembrare un eccesso di zelo, ma ho verificato in anni di esperienza sul campo che è un modo funzionale di affrontare le problematiche tiroidee, che assicura una maggiore percentuale di successo, di recupero della salute e della percezione di benessere. Ovviamente parlo per esperienza personale e probabilmente altri medici avranno avuto modo di raccogliere i propri dati e fare le proprie scelte.

Valori ottimali per la funzione tiroidea (range più stretto rispetto ai valori normali)

TSH 1-2 mIU/L o leggermente inferiore (la terapia tiroidea sostitutiva può sopprimere artificialmente il TSH)

FT4> 1,1 ng/dl

FT3> 3,2 pg/ml

RT3 FT3/RT3 ratio >20

AbTPO e AbTg <4 UI/ml o negativo

TRAb < 0,5 o negativo UI/L

Quali esami fare per controllare la struttura tiroidea

Oltre alla funzionalità della tiroide, è necessario verificarne anche la struttura. Chi soffre di patologie della tiroide ha dimestichezza con gli esami strumentali che vengono richiesti.

Esistono vari step:

- * palpazione;
- * ecografia;
- * FNA (ago aspirato tiroideo);
- * scintigrafia;
- * altre indagini (specialistiche).

Palpazione

La prima cosa importante è valutare la tiroide dal punto di vista palpatorio. Il medico provvederà a farlo durante la visita e nei successivi controlli. **La palpazione consente di percepire le dimensioni e la consistenza della tiroide, ed è possibile anche riconoscere eventuali disomogeneità e noduli. Puoi fare anche tu un monitoraggio visivo e palpatorio della tiroide.**

Ti spiego come fare. Mettiti di fronte allo specchio con il collo ben scoperto, solleva il mento verso l'alto, quindi bevi un bicchiere d'acqua e mentre deglutisci, controlla se vedi tumefazioni che si spostano o se il collo aumenta leggermente di volume. Poi passa alla palpazione e cerca di sentire se senti noduli, se sono mobili o fissi, se sono dolenti e se hai fastidio alla palpazione. Ti consiglio sempre di rivolgerti al medico per una valutazione precisa soprattutto se percepisci qualcosa che non va.

Auto-check della tiroide

- * Mettiti di fronte allo specchio
- * Solleva il mento verso l'alto
- * Scopri il collo
- * Deglutisci piccoli sorsi d'acqua

- * Controlla se ci sono tumefazioni che si spostano o eventuali asimmetrie
- * Tocca il collo e controlla se percepisci noduli e se hai fastidio alla palpazione

Ecografia tiroidea con color-doppler

L'ecografia tiroidea con color-doppler è un esame non invasivo che consente di valutare la struttura della tiroide, valutare se è presente disomogeneità segno di tiroidite, se sono presenti noduli e porre sospetti sulla loro natura o rassicurarsi sulla stessa in base alla tipologia e alla vascolarizzazione. In caso di nодulo o noduli sospetti viene richiesto l'ago aspirato tiroideo o FNA.

FNA (ago aspirato tiroideo)

L'ago aspirato tiroideo consente di prelevare tessuto della tiroide e di analizzarne la composizione cellulare. In base a una classificazione internazionale è possibile stabilire la natura del tessuto.

Scintigrafia tiroidea

La scintigrafia tiroidea è un'indagine medico-nucleare che consente di valutare il funzionamento della tiroide ed è richiesta esclusivamente dal medico specialista. Viene eseguita con lo Iodio¹³¹ o il pertechnetato. Lo Iodio viene anche utilizzato nella terapia radio metabolica dell'ipertiroidismo.

Ipotiroidismo, ipertiroidismo, tiroidite autoimmunitaria

Come ti senti? Sono tanti i sintomi che è utile considerare. Vediamoli:

- * **stanchezza persistente e che non ti abbandona;**
- * **sensazione di avere la mente annebbiata;**
- * **condizione di sovrappeso, difficoltà a perdere chili e tendenza a ingrassare;**
- * **capelli sfibrati o che cadono;**

- * umore pessimo, contrassegnato da nervosismo, tristezza, irritabilità e apatia;
- * difficoltà a iniziare una gravidanza e aborti spontanei;
- * insorgenza della tiroidite nel corso della gravidanza;
- * difficoltà digestive con costipazione, gonfiore addominale o diarrea;
- * dolori articolari che migrano da un'articolazione all'altra;
- * irregolarità nel ciclo mestruale;
- * sensazione di essere più grandi rispetto all'età che si ha;
- * calo della libido e stress all'idea del sesso;
- * generale senso di frustrazione durante la giornata;
- * disturbi del sonno;
- * ritenzione idrica e cellulite;
- * stato generale di infiammazione.

Se hai uno o più sintomi elencati è evidente che c'è qualcosa che non va, anche se i tuoi esami di laboratorio risultano normali o borderline.

Probabilmente sai già che hai un problema alla tiroide, potresti avere ipotiroidismo, ipertiroidismo, tiroidite autoimmunitaria senza ipotiroidismo o con ipotiroidismo, non hai più la tiroide, stai già facendo la terapia ormonale sostitutiva, ma ti rendi conto che questo non è sufficiente per farti sentire bene, in salute e in forma come vorresti.

Potresti essere nello spettro delle patologie tiroidee in modo borderline e il tuo corpo intelligente ti segnala già che gli equilibri si stanno rompendo e che puoi fare qualcosa per migliorare la situazione.

Ma tu, oltre a rivolgerti al tuo medico e all'endocrinologo non sai cosa fare.

Trovi informazioni contrastanti sul web, hai compreso probabilmente che l'alimentazione e l'integrazione giocano un ruolo importante nel mantenimento del funzionamento della tiroide ma con il fai da te non si approda a nulla.

Forse avrai anche trovato informazioni sommarie sulla connessione tra stress, intestino, Microbiota (flora batterica intestinale), ma non sai come comportarti per migliorare la tua situazione.

C'è una notevole differenza nella gestione dell'ipotiroidismo e dell'iperertiroidismo con o senza tiroidite autoimmunitaria. Il Metodo Misisori-Gelli® affronta le problematiche tiroidee in modo biotipizzato. Quando è presente la tiroidite autoimmunitaria significa che il sistema immunitario è andato in tilt e non riconosce come sue le cellule del corpo e le attacca, distruggendole nella struttura e nella funzione. L'approccio quindi sarà necessariamente differente perché prevede, laddove possibile, la riparazione dei meccanismi che hanno innescato il processo autoimmunitario e questo comporterà un approccio molto più intenso rispetto alla ipo o iper funzione tiroidea senza malattia autoimmunitaria.

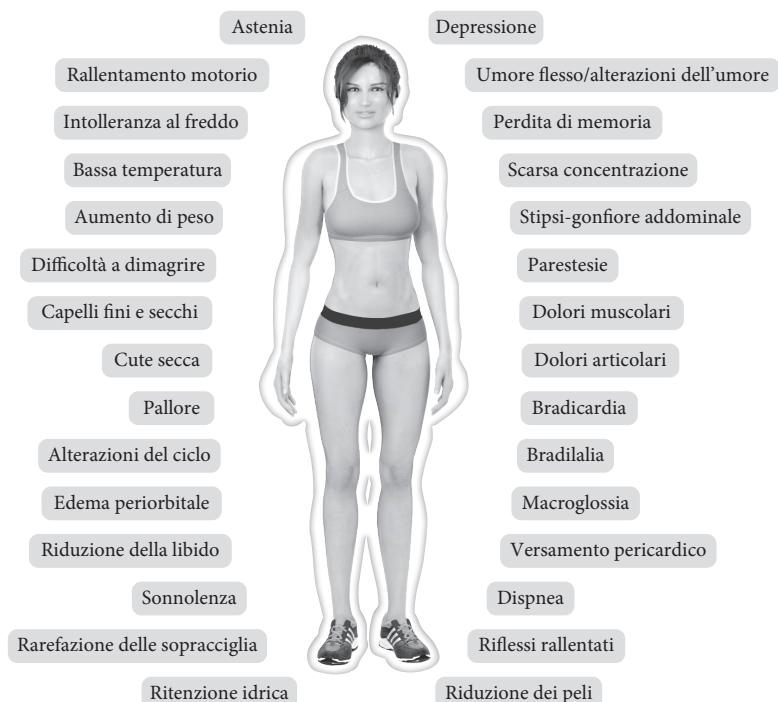


Figura 2.6 - Principali sintomi e segni di ipotiroidismo.

2. Che cos'è e che cosa fa la tiroide

Se ti sei riconosciuto in uno o più sintomi-segni e sai di essere ipotiroidea/o e stai facendo terapia sostitutiva, e nonostante ciò continui ad averli, probabilmente non stai affrontando il problema a 360 gradi. Se invece sospetti un ipotiroidismo avvisa il tuo medico circa i segni e i sintomi che hai notato in modo specifico o occasionale (ad esempio, durante una visita cardiologica che ha messo in evidenza bradicardia e/o versamento pericardico, o una visita dermatologica per cute e capelli secchi e fragili).

Vediamo invece la condizione ormonale degli antipodi: l'ipertiroidismo.



Figura 2.7 - Principali sintomi e segni di ipertiroidismo (malattia di Basedow-Graves).

Se ti sei riconosciuto in uno o più sintomi-segni di ipertiroidismo e sai di essere ipertirolea/o e stai facendo terapia soppressiva, e nonostante ciò continui ad averli, probabilmente non stai affrontando il problema a 360 gradi. Se invece sospetti un ipertiroidismo avvisa il tuo medico circa i segni e i sintomi che hai notato in modo specifico o occasionale (ad esempio, durante una visita cardiologica che ha messo in evidenza tachicardia o fibrillazione atriale, o una visita oculistica che ha evidenziato un esoftalmo).

In caso di **tiroidite autoimmunitaria di Hashimoto**, la sintomatologia è molto variabile perché va dallo stato di eutiroidismo (normale funzione tiroidea), presente nella maggioranza dei pazienti, all'ipotiroidismo manifesto e all'ipertiroidismo. La sintomatologia è generale, da ipo o iper funzione tiroidea, e locale dovuta al gozzo, quando è presente. L'ipotiroidismo può essere sub-clinico o manifesto. La tiroidite può essere ipertrofica con gozzo o atrofica senza gozzo e talvolta può manifestarsi come tireotossicosi con ipertiroidismo, in genere di breve durata, che va incontro a remissione spontanea e che evolve con il tempo verso l'ipotiroidismo. Numerose malattie non autoimmuni e autoimmuni sono state descritte in associazione alla tiroidite cronica autoimmunitaria. L'associazione è stata trovata e confermata per alcune di queste come la malattia celiaca e la dermatite erpetiforme, la sclerosi multipla, l'artrite reumatoide, il lupus, la vitiligine, la gastrite atrofica autoimmune. È invece ancora da dimostrare per altre patologie.

Avere dunque una malattia autoimmunitaria, predispone all'insorgenza di altre patologie autoimmunitarie, probabilmente perché, come sappiamo da recenti acquisizioni scientifiche, l'autoimmunità sembra generarsi in un luogo specifico, l'intestino, quando è presente la permeabilità intestinale, in associazione a componenti genetiche, fattori ambientali e nutrizionali.

Capitolo 3

SUPPORTARE IL NETWORK TIROIDEO

Come avrai già compreso, il funzionamento della tiroide è controllato da tanti attori e dipende anche dalla loro salute. Quindi, per me, come endocrinologa funzionale, occuparsi delle malattie della tiroide significa occuparsi della persona a 360 gradi, considerando tutti i sistemi coinvolti nella disfunzione tiroidea. Inoltre, grazie al Metodo Misso-ri-Gelli® me ne posso occupare in modo biotipizzato.

I punti di intoppo della funzione tiroidea possono essere a vari livelli:

- * l'ipotalamo rilascia TRH in eccesso o in difetto in base ai segnali che riceve nel corpo (stress, cambiamenti ambientali, tossine ecc.);
- * i livelli di TBG nel sangue sono troppo elevati e tengono legata una quantità eccessiva di T4 e T3;
- * la tiroide rilascia una quantità errata di T4 e/o T3, o troppa o troppo poca;
- * c'è una difficoltà di conversione della T4 in T3 rendendo disponibile poca T3 (questo spesso dipende dal fegato e dall'intestino, nonché da elevati livelli di stress);
- * le cellule hanno difficoltà a far entrare la T3 (questo difetto si definisce resistenza agli ormoni tiroidei);
- * il corpo converte troppa T4 in reverse T3 (il freno dell'auto) a scapito della T3 che è metabolicamente attiva;
- * il corpo non riceve la giusta quantità di nutrienti per produrre la giusta quota di ormoni tiroidei;

- * la permeabilità intestinale (pag. 94) potrebbe aver innescato l'autoimmunità tiroidea che sta distruggendo da un punto di vista strutturale la tiroide, quindi c'è meno ghiandola disponibile per la produzione della corretta quantità di ormoni tiroidei;
- * in caso di stress cronico non gestito, l'eccessiva quantità di cortisol che viene prodotto dai surreni riduce la funzione degli ormoni tiroidei.

Non ti preoccupare, abbiamo messo a punto il Metodo Missori-Gelli® che ti aiuterà a risolvere gli intoppi del network tiroideo fornendoti i mezzi per farlo ripartire alla grande, riparare e ripristinare la funzione dove possibile e a sostituirla in modo equilibrato quando necessario. Quindi **solo buone notizie**: il metodo ti consentirà di recuperare lo stato di benessere molto velocemente.

Che cosa può fare il Metodo Missori-Gelli® per il network tiroideo

- * Ti fornisce i micronutrienti per una sintesi ormonale tiroidea ottimale: tirosina e Iodio per formare gli ormoni tiroidei; Selenio, Zinco, vitamina A, Ferro, per convertire T4 in T3; vitamine del gruppo B e vitamina D per regolare il metabolismo e il bilanciamento ormonale.
- * Supporta la funzione cellulare con l'integrazione di grassi sani e alimenti antinfiammatori.
- * Favorisce il bilanciamento ormonale soprattutto trattando la dominanza estrogenica.
- * Ti aiuta a disintossicarti (ambiente, cibo).
- * Riduce l'infiammazione così che tu non abbia bisogno di produrre più cortisol per contrastarla o assumere farmaci antinfiammatori.
- * Favorisce la salute dell'intestino e del Microbiota contrastando la disbiosi e la permeabilità intestinale (*Leaky GUT*).
- * Favorisce il corretto funzionamento del sistema immunitario.
- * Cura le infezioni (candida intestinale-vaginale, sovraccrescita batterica nel piccolo intestino ecc.).
- * Ti aiuta a dormire nel modo corretto.
- * Ti aiuta a gestire lo stress.

Il ruolo dello stress

Non ti voglio annoiare ma dobbiamo necessariamente parlare dello stress. Lo stress è una risposta vitale fisiologica di adattamento a qualsiasi tipo di evento esterno o interno che favorisce un cambiamento biochimico, fisiologico, psicologico per il raggiungimento di un obiettivo che può variare da una situazione di messa in salvo da un pericolo reale oggettivo, al fare "banalmente" la spesa di corsa perché si ha poco tempo a disposizione.

Lo stress ben gestito può fornirci una reazione di adattamento costruttivo evolutivo-potenziativo (adattamento efficace che fa diventare più resistenti) o, al contrario, lo stress non gestito ci fa essere sempre in ansia, agitati, nervosi, spesso alternando momenti di nervosismo a momenti di stanchezza fisica e mentale nonché senso di scoraggiamento, percependo come insormontabili le eccessive difficoltà che la vita ci presenta, anche se sono relative alla vita normale.

Gli ormoni dello stress sono prodotti dalle ghiandole surrenali che sono regolate, esattamente come le altre ghiandole, dall'ipotalamo e dall'ipofisi (il primo e il secondo in comando) attraverso l'asse chiamato Asse Ipotalamo-Ipofisi-Surrene.

Quando ti senti stressato, da un punto di vista emotivo, psicologico o fisico, l'ipotalamo rilascia CRH che va a stimolare l'ipofisi a

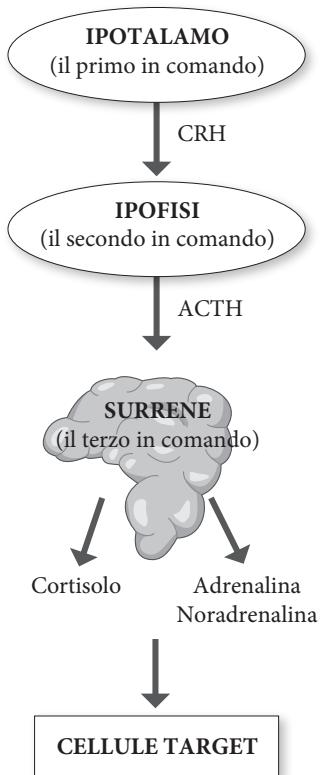


Figura 3.1 - Schema Asse Ipotalamo-Ipofisi-Surrene-cellule.

produrre ACTH che corre verso le ghiandole surrenali portando un segnale di allerta, determinando la produzione di cortisolo, adrenalina, noradrenalina, dopamina. **L'ormone principale coinvolto nello stress e nel malfunzionamento tiroideo è il cortisolo prodotto in eccesso.**

Lo stress fa parte della nostra vita, è inevitabile e non è sempre negativo, ci consente di far fronte a ogni situazione.

Ma quando gli stressors (eventi stressanti) si sovrappongono e non sono gestiti, anche a causa di emotività, stanchezza, superlavoro, il multitasking, possono far deteriorare le funzioni fisiche e psichiche.

La **reazione di attacco e fuga** che mette in atto l'ipotalamo è bilanciata del sistema nervoso autonomo che si suddivide in simpatico e parasimpatico.

Quando siamo in allerta è attivo il sistema nervoso simpatico. Finita l'urgenza **il sistema nervoso parasimpatico ci riporta a una condizione di rilassamento-normalità.**

Quando siamo super stressati il rapporto fra simpatico e parasimpatico è squilibrato a favore del simpatico mantenendoci sempre **in uno stato di allarme latente.**

Questa condizione fa sì che i livelli degli ormoni dello stress siano sempre elevati anche se nei range alti ma "normali", questo porterà a una *défaillance* progressiva di tutti i nostri sistemi fisiologici compreso il sistema immunitario che risulterà più debole, così come la libido, ma anche la funzione tiroidea perché in caso di allarme non pensiamo certo al sesso, alla riproduzione o a progetti grandiosi, ma a sopravvivere.

Quando l'allarme si fa costante questa condizione diventa cronica. Il problema è non riuscire più a staccare la spina dagli stress fino a diventarne vittime!

Quando la condizione di stress cronico diventa parte integrante della nostra vita, ci risulta difficile qualsiasi cosa, soprattutto mettere in atto un cambiamento nel nostro corpo che possa essere dimagrire

o costruire massa muscolare oppure essere concentrati su un progetto importante.

Ovviamente non è possibile eliminare lo stress, senza stress non saremmo vivi. **Dobbiamo, tuttavia, imparare tecnicamente a gestirlo e a rilassarci appena possibile, staccare la spina e rigenerarci anche attraverso l'impiego di strategie e tecniche specifiche del Metodo Missoi-Gelli® che si possono praticare anche per un minuto al giorno.**

Le tecniche sono state messe a punto negli anni per una specifica utenza occidentale con la tipica mentalità e talvolta rigidità psico-fisica.

Il Metodo è rivoluzionario, pratico e di facile applicazione e con grande efficacia aiuta a gestire lo stress quotidiano per far fronte ai vari stressors, sia quelli di routine (lavoro, famiglia ecc.) sia quelli eccezionali e inaspettati.

Ricordati però che gli ormoni dello stress in equilibrio sono fondamentali per la nostra sopravvivenza:

- * regolano la pressione arteriosa;
- * controllano la concentrazione di glicemia nel sangue;
- * sono coinvolti nella digestione;
- * coinvolti nel bilancio degli elettroliti;
- * coinvolti nella risposta immunologica;
- * coinvolti nell'umore e nella memoria;
- * coinvolti nella risposta allo stress sia acuto sia cronico.

Stress e tiroide: una relazione molto intima

Stress e tiroide sono intimamente connessi: se da un lato il cortisolo, l'ormone dello stress, è fondamentale per far entrare il T3 nelle cellule, affinché il T3 possa esercitare il suo effetto metabolico e tu possa sentirti bene, quando è in eccesso a causa dello stress, rallenta la funzione tiroidea perché aumenta la conversione di T4 in rT3 nonché la resistenza agli ormoni tiroidei mandandoti in ipotiroismo.

Quando lo stress diventa cronico e impossibile da gestire si corre il rischio di incappare nella disfunzione surrenalica. **Nel libro *La Dieta dei Biotipi®* parlo ampiamente della condizione della persona con Biotipo Cortisolico, Adrenalinico ed Esaurito, e di come recuperare uno stato di salute ottimale.**

A seconda del Biotipo prevalente, una persona sotto stress può tendere a produrre più adrenalina nelle fasi iniziali dello stress cronico rispetto al cortisolo. Questo implica un'accelerazione di tutte le funzioni ma, a distanza di tempo, il Biotipo Adrenalinico ha bisogno dell'intervento del cortisolo e dunque prevale la produzione di cortisolo. Altri Biotipi invece producono prevalentemente cortisolo in risposta allo stress ma in entrambi i casi, per ogni Biotipo, se lo stress diventa ingestibile e non sopportabile, subentra la Sindrome da burnout con depressione, affaticamento cronico e difficoltà a intraprendere qualsiasi attività.

In un corpo in salute, la secrezione massima di cortisolo si ha la mattina entro le otto o al momento del risveglio, ma nella condizione di stress cronico, la produzione di cortisolo si mantiene elevata anche la notte facendoti alzare esausto, non realmente riposato. In altre parole ti svegli che sei uno straccio.

Il cortisolo manda segnali al primo in comando, l'ipotalamo, e al secondo in comando, l'ipofisi, e segnala soprattutto all'ipotalamo di mettere un freno alla produzione di ormoni tiroidei.

Quindi, quando sei stressato, il cortisolo nel sangue comunica con la centrale di comando dicendole di far conservare energia il più possibile e di consumarne meno perché si è in una condizione di depravazione, di necessità ecc., e la centrale di comando innesca un meccanismo di blocco della produzione degli ormoni tiroidei. Sono proprio loro che governano il nostro metabolismo. Questo succedeva nell'epoca preistorica, ma continua a succedere anche oggi.

Ecco perché quando vivi uno stress cronico, sembra praticamente impossibile riuscire a dimagrire (il corpo è in riserva), a meno che

tu non sia un Biotipo tendenzialmente Cerebrale Adrenalinico o non abbia malattie croniche che provochino deperimento. Inoltre, in caso di stress cronico e disfunzione tiroidea, la maggior parte delle persone lamentano disturbi digestivi, difficoltà a concepire, alterazioni del ciclo mestruale, sistema immunitario in tilt con continue riacutizzazioni di herpes simplex labiale e/o vaginale, candida ecc.

Questo accade perché la tiroide è connessa con tutti gli altri sistemi funzionali. Ma c'è di più! **Gli ormoni dello stress come già detto, riducono la conversione di T4 in T3, aumentando la reverse T3: il freno del metabolismo.**

La risposta allo stress fa aumentare le citochine pro-infiammatorie che hanno anche la funzione di rendere meno sensibile il recettore degli ormoni tiroidei sulle cellule, quindi i recettori meno sensibili non legano il T3 che è l'ormone funzionante, generando una condizione di disfunzione tiroidea periferica a livello cellulare. Nonostante la condizione di resistenza agli ormoni tiroidei, tu potresti comunque avere livelli giusti di ormoni tiroidei nel sangue ma non essere in grado di utilizzarli e puoi accorgertene soltanto attraverso i sintomi.

Lo stress può anche causare un accumulo di estrogeni e l'aumento degli estrogeni provoca una maggiore sintesi della proteina che lega la tiroxina (T4), quindi più tiroxina rimane legata e inattiva più accusi sintomi da ipotiroidismo con metabolismo lento, aumento di peso, stanchezza ecc.

Gli estrogeni hanno anche un effetto negativo sulla membrana basale dell'intestino favorendo la permeabilità intestinale al contrario del testosterone che la sfavorisce. Questo forse potrebbe essere uno dei motivi per cui le donne sono più soggette a permeabilità intestinale e a malattie autoimmuni.

Ricordiamoci però che molti uomini presentano una condizione di dominanza estrogenica (pag. 168) e potrebbero quindi avere una maggiore incidenza di permeabilità per l'aggiunta di una concausa.

Ecco perché è estremamente cruciale imparare a gestire lo stress senza soccombere ai suoi effetti mediante l'alimentazione, l'integrazione, la meditazione, la gestione dello stress e i cambiamenti nello stile di vita.

In questo libro troverai tutte le tecniche del Metodo Missori-Gelli® che utilizzo per me stessa e che suggerisco ai miei pazienti. Le applico io stessa ogni giorno, altrimenti non mi sarebbe possibile essere così tanto dedita al lavoro (alle volte, tra tutte le varie attività che svolgo, mi ritrovo a fare tirate di quattordici ore di seguito).

Stress che possono alterare la funzione tiroidea

Fisici

- * Traumi-interventi chirurgici
- * Gravidanza e post partum
- * Lavoro, mobbing
- * Sovra allenamento, allenamento non biotipizzato
- * Saltare i pasti
- * Insonnia, disturbi del sonno, risvegli notturni per qualsiasi motivo (bambini piccoli, genitori malati, rumori ecc.)
- * Malattia acuta o cronica
- * Abuso di sostanze (alcol, fumo, droghe)

Psichici

- * Pressioni lavorative
- * Traumi
- * Lutti
- * Nuove relazioni, separazioni
- * Nuovo lavoro, promozione, nuovi progetti, cambiamento del lavoro
- * Trasloco
- * Matrimonio
- * Perdita del lavoro
- * Malattie
- * Difficoltà economiche
- * Conflitti familiari

- * Conflitti con amici
- * Figli malati
- * Nascita di un figlio
- * Parenti anziani
- * Abusi fisici e psichici

Sistema immunitario: la connessione con tiroide e stress

Il sistema immunitario è il nostro baluardo per la sopravvivenza perché il nostro corpo, per quanto splendido, è complicato, viene continuamente attaccato da batteri, virus, parassiti, tossine con i quali si viene a contatto attraverso l'aria, il respiro, gli agenti, l'ambiente nonché qualsiasi altra struttura esterna al corpo.

Queste minacce sono giornaliere e presenti lungo tutto il corso della nostra vita. Sono così numerose che se ci fermassimo un attimo a pensarci, ci potremmo sentire sopraffatti da questi attacchi continui e invisibili, che attentano alla nostra salute.

Che cosa ci protegge da tutte queste minacce?

Proprio il sistema immunitario che lavora ogni giorno della nostra vita, incessantemente, senza sosta, almeno che qualcosa non gli impedisca di funzionare correttamente o alteri il suo complicato equilibrio.

Amo definire il sistema immunitario come il nostro esercito con i nostri soldati in campo e quando cerco di spiegare ai miei pazienti in che cosa consiste **l'autoimmunità**, spesso faccio riferimento a una parte di soldati molto confusi da tanti stimoli simili, da non essere più in grado di distinguere i nemici (virus, batteri e tossine) dagli amici (tiroide e altri organi), e che si separano dalle truppe principali andando ad attaccare gli organi.

Ecco che cos'è in modo semplice l'autoimmunità: **una forma di autosabotaggio e/o autodistruzione.**

La medicina convenzionale utilizza i farmaci per sopprimere questa immunità alterata, farmaci che vanno dagli steroidi tradizionali, con

molti effetti collaterali, al metotrexate che è un farmaco antitumorale ma che trova largo impiego in molte malattie autoimmunitarie.

Questi farmaci hanno reso la vita delle persone con malattia autoimmunitaria **vivibile, ma non sono scevri da effetti collaterali**, e purtroppo non portano a una involuzione della malattia, ma si limitano a tenere a bada i sintomi. **Sono fondamentali per chi soffre di gravi malattie autoimmunitarie, ma dovrebbero essere associati a un cambio di stile di vita**, regole alimentari e integrative per migliorare la qualità dell'esistenza delle persone.

Con la medicina funzionale e l'endocrinologia funzionale biotipizzata del Metodo Missori-Gelli®, per quanto concerne le problematiche autoimmunitarie della tiroide, viene adottato un approccio integrato che si occupa di eliminare e/o contrastare gli ostacoli che interferiscono con il funzionamento del sistema immunitario.

Questi ostacoli sono prevalentemente l'alimentazione errata, l'intestino alterato, lo stress non gestito.

Ti presento il tuo sistema immunitario

Il sistema immunitario risiede prevalentemente nel tratto gastrointestinale, nell'albero respiratorio, sulla cute. Rappresenta quindi una barriera contro il pericolo e la maggior parte dei pericoli che incontriamo entrano all'interno del nostro corpo attraverso il cibo, quando deglutiamo (pensa alle reazioni allergiche che si manifestano nel cavo orale), il respiro e la pelle.

Questo significa che quando l'intestino non funziona adeguatamente, il sistema immunitario, che vi risiede per circa l'80%, può risultare compromesso. Questo dato però è stato accreditato scientificamente solo negli ultimi anni (e ancora c'è chi non è convinto di queste nuove scoperte).

Anche quando respiriamo, il sistema immunitario respiratorio ci protegge da virus, batteri e tossine. Quando ci ammaliamo di malattie respiratorie, rischiamo di avere sovrapposizioni di raffreddori, bronchiti ecc. perché il sistema immunitario è già impegnato.

È importante dunque che tu capisca che **un sistema immunitario in salute ha bisogno dell'intestino in ottima forma e viceversa.**

Il sistema immunitario nei vari distretti risente delle relazioni tra gli organi. Ad esempio, i bambini asmatici si giovano di un'alimentazione senza latte e derivati che possono peggiorare la funzione respiratoria aumentando il muco.

Il sistema immunitario si divide in innato e adattativo.

Il **sistema immunitario innato** è quello che corre a difenderci grazie a un gruppo di cellule chiamate natural killer, che arrivano nel luogo dell'attacco generando un'infiammazione acuta che può manifestarsi con arrossamento, gonfiore, calore, dolore.

Il dolore è utile perché ci avvisa che siamo stati attaccati e che ci siamo già attivati per difenderci. Esiste poi il **sistema immunitario adattativo** che arriva in soccorso di quello innato che non è proprio così intelligente, visto che non conserva memoria dei nemici che ha incontrato. Il sistema adattativo è più lento, impiega un po' per attivarsi ma immagazzina tante informazioni in merito alle minacce, producendo, attraverso le cellule B, una serie di proteine chiamate anticorpi contro i pericoli noti, e ha anche altri soldati specializzati chiamati linfociti T che attivano le cellule B che devono produrre gli **anticorpi** in caso di bisogno. In parole semplici, il sistema immunitario adattativo, studia la minaccia e sviluppa una strategia per contrastarla attraverso la produzione di anticorpi. Sebbene ciascun anticorpo sia destinato a un tipo di rischio in particolare, gli anticorpi si possono confondere e prendere di mira nuove minacce che possono essere simili alla prima e queste minacce possono essere rappresentate da cellule del nostro corpo.

Quando il sistema immunitario è sottoposto a numerosi stress, perde il controllo sui "nemici" che deve tenere a bada. Ne è un esempio l'Herpers labiale recidivante che spesso si riattiva in periodi di forte stress fisico ed emotivo o mentre si è affetti da altre malattie acute o croniche.

Che cosa c'entra il sistema immunitario con la tiroide? C'entra moltissimo. **La tiroide influenza il metabolismo cellulare, compreso quello del sistema immunitario, così come gli ormoni dello stress**

acuto o cronico possono indebolire il sistema immunitario e peggiorare la funzione tiroidea.

È importante quindi, nel mosaico globale, tenere a mente che un sistema immunitario sano e funzionante, fa sì che siano in salute anche gli altri organi e apparati e viceversa.

Mediante l'infiammazione acuta, messa in atto dal sistema immunitario innato, possiamo risolvere in modo rapido gli attacchi che subiamo. Quando invece l'infiammazione perdura, subentra anche il sistema adattativo, ma se lo stato di allerta persiste, si può innescare una condizione di infiammazione cronica che sembra essere alla base di molte malattie autoimmunitarie e metaboliche. Tale situazione è definibile anche come "**infiammazione cronica silente**", e attualmente la medicina all'avanguardia cerca di trattarla con tutti i numerosi rimedi naturali scientificamente validati, curcuma, boswella serrata, aglio, zenzero, fonti naturali di quercetina, artiglio del diavolo, resveratrolo, N-acetilcisteina e tante altre sostanze, come vedremo più avanti nel testo.

Quando l'infiammazione si cronicizza, il sistema immunitario lavora senza sosta ma, oltre a contrastare la minaccia, commette molti errori che si ripercuotono sulla salute, perché danneggia anche le strutture sane.

Se il sistema immunitario è molto attivo e per troppo tempo, tende a creare degli aggregati di agenti chimici chiamati **complessi immuni**, che possono spostarsi attraverso il sangue e andare a localizzarsi soprattutto a livello delle **articolazioni, causando un'infiammazione delle giunture che spesso si manifesta con rossore, gonfiore, calore, dolore.**

Le articolazioni infiammate, dolenti e scricchiolanti, sono dunque un segnale di allarme di un processo immunitario sregolato.

Quando esiste la permeabilità intestinale, questa diventa la porta per pezzi di cibo non digerito, tossine, virus, batteri, che attivano il sistema immunitario intestinale in modo cronico.

Questo fa sì che complessi immuni, che si vengono a formare e che si vanno a depositare a livello delle articolazioni, possano dar luogo a quella che viene definita entero-artrite migrante, ovvero un'infiammazione delle articolazioni che si sposta da un'articolazione all'altra e che ha la sua origine anche nell'intestino.

L'entero-artrite migrante è una tipica rappresentante delle malattie infiammatorie croniche dell'intestino ma devi ricordare che tra i sintomi dell'ipotiroidismo, dell'ipertiroidismo con o senza tiroidite, ci sono anche i dolori articolari.

Questo è un punto su cui riflettere.

Condizioni più note associate all'infiammazione cronica

- * Malattie autoimmunitarie
- * Dolori muscolari e articolari
- * Cancro
- * Malattie cardiovascolari (infarto, ictus, ipertensione, aterosclerosi)
- * Malattie digestive (reflusso gastroesofageo, sindrome dell'intestino irritable, steatosi epatica, calcoli della colecisti, sensibilità al cibo, allergie alimentari, ulcere, diverticolite ecc.)
- * Disordini ormonali (cisti mammarie, endometriosi, fibromi, alterazioni del ciclo, infertilità)
- * Sindrome metabolica, obesità, diabete, gotta
- * Nervosismo, ansietà, mente annebbiata, depressione
- * Disordini neurologici (demenza, ADHD ecc.)
- * Disturbi psichiatrici
- * Malattie respiratorie (asma, allergie, sinusite)
- * Malattie dermatologiche (dermatite, eczema, rosacea, acne)

Come puoi vedere il sistema immunitario è coinvolto nella salute di tutti gli altri organi e apparati, e a loro volta gli organi e apparati influenzano la salute del sistema immunitario. Ecco perché il Metodo Missori-Gelli® tiene in considerazione tutti i tasselli della salute. Se hai la tiroidite autoimmunitaria stai vivendo una condizione di infiamma-

zione cronica aberrata e ciò ti rende più suscettibile allo sviluppo di altre patologie, autoimmuni o non.

Quando il nemico sei tu: l'autoimmunità

È difficile accettare che il tuo corpo si comporti come se stesse combattendo un'infezione, un raffreddore, un'influenza quando attacca la tua tiroide o altri organi. Ci si chiede come mai il corpo agisca da autolesionista, e spesso ci si spinge a fare anche un'autoanalisi se si tende ad avere un carattere con tratti autodistruttivi e autosabotatori.

Valeria, una nota conduttrice televisiva e presentatrice, è venuta nel mio studio a causa di una tiroidite autoimmunitaria diagnosticata anni addietro e per la quale le era stato detto che non c'era nulla da fare se non una terapia sostitutiva a vita e che non avrebbe in nessun modo potuto contrastare questa situazione. La tiroidite le aveva causato prima un ipertiroidismo poi un ipotiroidismo, e una recente gravidanza le aveva lasciato addosso diversi chili di troppo.

La sua richiesta è stata in primis sapere se effettivamente non avevamo nessun mezzo a disposizione per contrastare questa situazione tiroidea che le causava non pochi fastidi nonostante la terapia sostitutiva ormonale con tiroxina. Valeria lamentava prevalentemente difficoltà a perdere peso, gonfiore addominale, ritenzione idrica, cellulite, stanchezza, sonnolenza, pigrizia e la mancanza di organizzazione nonché di conoscenza in merito alla preparazione dei pasti, al modo corretto di fare la spesa e alle funzioni degli alimenti.

Come la maggior parte delle persone era solita farsi guidare, per l'organizzazione dei pasti giornalieri, dalle pubblicità, dalle confezioni colorate dei prodotti confezionati, dalle diciture fuorvianti sulle confezioni del tipo: "integrale", "cereali", "light", "sano", "senza zucchero", "senza grassi", "come fatto in casa" ecc.

Il mio lavoro con lei è stato spiegarle come funziona la tiroide, il suo effetto sulle cellule, di che cosa ha bisogno per funzionare correttamente, che cosa significavano i suoi disturbi soprattutto addomina-

li, come risolverli e come probabilmente si è innescato il processo autoimmunitario che ha portato a una parziale distruzione della sua funzione tiroidea.

Ogni volta che spiego alle persone come i tasselli della salute siano uniti da un unico filo conduttore, vedo sempre accendersi una luce nei loro occhi, una luce di speranza, anche perché finalmente si sentono compresi nella loro interezza e non considerati soltanto degli organi che non funzionano o dei numeri su un foglio che riporta i valori di laboratorio.

Quando si prende piena consapevolezza della propria situazione, si ha l'impressione di aver sbagliato tutto nella vita. Questo può essere davvero molto frustrante. Questa frustrazione può innescare due reazioni:

- * **rifiuto della situazione oggettiva;**
- * **presa di coscienza e volontà di agire.**

Il rifiuto della situazione oggettiva è un momento molto stressante, e lo stress, come spiegato ampiamente, peggiora la funzione tiroidea e il sistema immunitario. Perciò questa modalità di reazione è totalmente controproducente.

Valeria mi ha detto più volte: **“Oddio ho sbagliato tutto, è tutto sbagliato, faccio tutto male”.**

La mia risposta è stata subito pronta e risolutrice. Le ho detto: **“Hai fatto quello che potevi e che ti è stato spiegato, non hai nessuna colpa se non quella di mollare ora che hai la consapevolezza della situazione. Lo so che può sembrare difficile dover rivedere molte convinzioni ma un passo alla volta potrai sostituire le abitudini routinarie sbagliate con nuove abitudini corrette. Sono qui per te, puoi farmi qualsiasi domanda, anche quella che può sembrarti più banale. Il tuo viaggio di recupero della salute inizia oggi. Sei come un bambino che ha bisogno di essere istruito. Hai una seconda possibilità e non puoi sprecarla”.**

Valeria ha deciso di agire, ha messo da parte i suoi pregiudizi e ha cominciato un nuovo percorso, che le ha regalato soddisfazioni sin dal primo giorno.

Il rifiuto iniziale è una reazione fisiologica e la maggior parte delle persone che sono stanche di vivere una condizione di malattia cronica, dopo il primo momento in cui si sentono spiazzate, perché devono rivedere tutte le proprie convinzioni, accettano di buon grado il cambiamento, il quale altro non è che la sostituzione di qualcosa di controproducente con qualcos'altro che produce un effetto positivo.

Molte persone, invece, reagiscono positivamente nell'immediato, perché hanno trovato qualcuno che molto velocemente ha individuato un filo conduttore alle loro problematiche e non vedono l'ora di risolverle.

Ognuno reagisce in base alla propria personalità, alle proprie condizioni di salute fisica e psichica, condizionamenti, abitudini, Biotipo.

Diagnosi di autoimmunità tiroidea

Per scoprire se hai la tiroidite autoimmunitaria o per monitorarne l'andamento abbiamo a disposizione il dosaggio di due autoanticorpi:

- * gli anticorpi anti tireoperossidasi con la sigla AbTPO;
- * gli anticorpi anti tireoglobulina con la sigla AbTg.

Puoi trovarli elevati entrambi o solo uno.

Gli anticorpi anti tireoperossidasi (AbTPO) si formano contro la perossidasi tiroidea, enzima che serve per la formazione degli ormoni tiroidei all'interno della tiroide. Quindi è un anticorpo che blocca il processo della formazione degli ormoni tiroidei.

Se non hai ipotiroidismo ma la tiroidite, pensa a quale superlavoro è sottoposta la tua tiroide per continuare a farti avere valori adeguati di ormoni tiroidei nonostante questo impedimento causato dagli anticorpi.

Gli anticorpi anti tireoglobulina (AbTg) si formano invece contro la tireoglobulina (Tg) che è una glicoproteina che viene prodotta dalle cellule della tiroide, ed è necessaria per la sintesi degli ormoni triiodotironina (T3) e tiroxina (T4).

Una volta che si è innescata una malattia autoimmunitaria, sei soggetto tre volte più di altri a svilupparne ulteriori. Quindi ti consiglio, se hai già avuto una diagnosi di disfunzione tiroidea, di chiedere al tuo medico di controllare, oltre agli anticorpi della tiroide, gli autoanticorpi per altri organi. Molto spesso mi capita di vedere pazienti con tiroidite che è stata preceduta dalla vitilagine o viceversa.

Un altro autoantocorpo che possiamo dosare se sospettiamo un ipertiroidismo è l'anti recettore del TSH, in sigla TRAb, che si lega al recettore della TSH sulle cellule attivandolo in eccesso ed è presente nel Morbo di Basedow (o Basedow-Graves).

Molti endocrinologi (spero oggi siano sempre di meno) ritengono sia inutile monitorare nel tempo gli auto anticorpi. Nella mia pratica clinica con migliaia di persone, ho riscontrato che il monitoraggio fornisce informazioni utili sull'andamento nella tiroidite autoimmunitaria e questo mi permette di pianificare in modo personalizzato le strategie nutrizionali e integrative nonché di gestione dello stress per rendere il più possibile reversibile il processo autoimmunitario. Ricordati della mia storia: se non avessi monitorato nel tempo gli an-

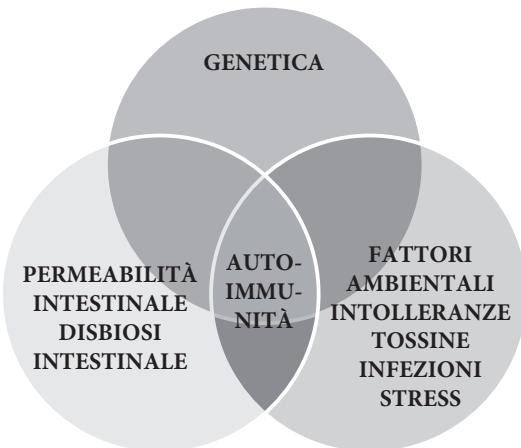


Figura 3.2 - Le cause dell'autoimmunità.

ticorpi della tiroide, così come mi era stato suggerito, non avrei mai saputo che la mia tiroidite era totalmente regredita. Che sia regredita è assolutamente fondamentale perché probabilmente in questo modo si è ridotta la mia probabilità di sviluppare altre malattie immunitarie, avendo agito nel mio caso specifico sulle radici che l'avevano innescata. Così come, ad esempio, per la malattia celiaca (che è fortemente associata alle malattie della tiroide) si controllano periodicamente gli anticorpi per valutare l'aderenza alla dieta senza glutine, allo stesso modo, monitorando gli anticorpi della tiroide possiamo capire se stiamo lavorando nella direzione giusta, se questi sono diminuiti o azzerati oppure se possiamo fare un lavoro migliore se sono aumentati.

Vedere i valori di laboratorio tornare alla normalità, soprattutto a valori ottimali, insieme alla regressione dei sintomi, amplifica la motivazione delle persone nel continuare lungo la strada intrapresa per riscoprire e ritrovare salute e benessere. Con il Metodo Missori-Gelli® questo è possibile a 360 gradi.

L'intestino (GUT) e il Microbiota (GUT Microbiota): la sede dell'immunità e la radice dell'autoimmunità

Spero tu non sia un'igienista, che non stia sempre con il pensiero della sporcizia, che non sia ossessionata/o dal pulito e non ti arrabbi se i bambini o qualcun altro sporcano il pavimento con le scarpe infangate, perché sto per dirti una cosa sconvolgente: **sei "sporco" dentro!**

Non ti irritare, è la pura verità.

Il tuo apparato digerente che inizia dalla bocca e termina con l'ano è il posto più sporco che tu abbia mai visitato sulla faccia della Terra! Ed è dentro di te.

Cibo, batteri, funghi, virus, parassiti, i loro prodotti di scarto (eh sì, anche i batteri producono la loro "cacca") abitano il tuo corpo e senza pagare l'affitto o le spese di condominio, ma ti ricompensano con un rapporto di mutuo scambio: se ti comporti come si deve, ti regalano salute e benessere altrimenti ti fanno passare le "pene dell'inferno"

tra gonfiore, colite, reflusso, diarrea, stipsi e qualsiasi altro disturbo possa riguardare l'apparato digerente.

Ecco, ti ho appena presentato il tuo **Microbiota che abita nell'apparato digerente.**

Sino a qualche anno fa, per la medicina occidentale l'apparato digerente, e in particolare l'intestino, veniva considerato solamente un estrattore di nutrienti e un escretore di rifiuti che si ammala di gastrite, ulcere, polipi, cancro, colite ulcerosa, colon irritabile ecc., oggi sappiamo invece che è molto di più: **è una super centrale di controllo, produzione, smistamento, regolamento ormonale e biochimico, di gestione e modifica delle emozioni che dominano tutta la nostra vita (anche se ne siamo inconsapevoli), dal momento della nascita alla morte.**

La prima preoccupazione di una madre è che il figlio (o la figlia) appena nato mangi e sporchi il pannolino.

Queste funzioni fisiologiche avranno il controllo sulla nostra vita, per sempre.

Pensiamoci su un attimo, se ci feriamo a un dito, ci mettiamo un cerotto e proseguiamo con le nostre attività; se ci rompiamo una gamba, siamo limitati nella deambulazione, ma possiamo continuare a utilizzare la testa; se invece non andiamo in bagno per due giorni, ci sentiamo appesantiti, goffi, indolenziti, con il mal di testa oppure se saltiamo l'appuntamento con il bagno per più giorni ci sentiamo sempre più affaticati, intossicati e pronti a esplodere. Se abbiamo mal di pancia, a seconda dell'entità e della frequenza, possiamo essere incapaci di svolgere regolarmente le nostre attività, ci sentiamo doloranti, stanchi, appesantiti e possiamo letteralmente "perdere la testa", con comportamenti che rasentano l'assurdo.

Il mal di pancia peggiora l'umore.

E sai perché? La pancia, e nello specifico l'intestino, è il luogo dove viene prodotto circa il 90% circa della serotonina, il neurotrasmettitore dell'appagamento e della serenità.

Se abbiamo un mal di pancia acuto o se ne soffriamo in cronico (e ci abituiamo a una normalità errata), possiamo subire un deterioramento del nostro umore e dell'energia vitale. E anche della funzione tiroidea, perché assorbiamo peggio i nutrienti, il dolore fa aumentare

il cortisolo che fa rallentare la conversione del T4 in T3 con rallentamento del metabolismo.

Quindi, una pancia in salute sotto ogni punto di vista è una pancia che migliora la qualità della vita.

C'è un fatto che non dobbiamo dimenticare, la pancia è in stretta relazione con la nostra psiche e viceversa, e quindi anche con l'ipotalamo: il nostro primo in comando che riceve segnali da tutti gli organi.

Ti è mai capitato di avere dei **crampi addominali in caso di emozioni forti?** O di dover **correre in bagno prima di un esame** important-

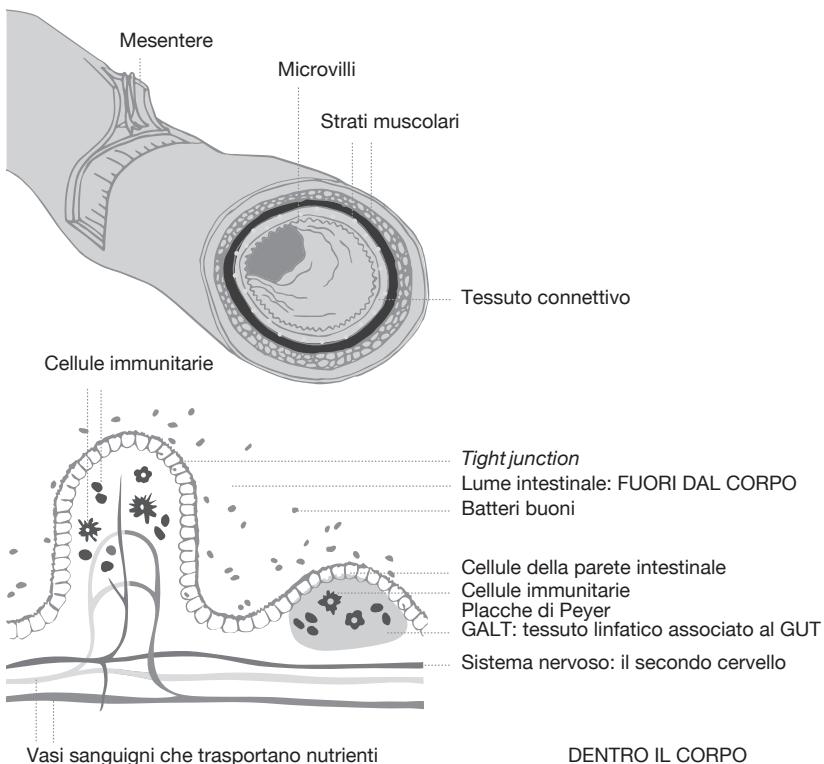


Figura 3.3 - Il GUT.

te? O di sentire che qualcosa che stai per mangiare non ti fa bene, anche se ti piace, perché in passato hai avuto mal di pancia dopo averla mangiata?

“Molto semplice! La tua pancia pensa, ricorda, si emoziona, si arrabbia, ti difende, ti allarma e si ammala se non l’ascolti.” Inizia ad ascoltarla soprattutto se vuoi far funzionare la tua tiroide.

Per la medicina orientale questo è noto da migliaia di anni e il centro dell’addome è chiamato *manipura chakra* o plesso solare (legato all’elemento fuoco).

Il *chakra* è il centro energetico, la ruota della vita e delle energie in movimento, è il controllore, nonché il direttore d’orchestra dell’assimilazione, del riconoscimento e quindi della memoria, del rifiuto e delle emozioni terrene, è una bussola che indica la direzione in cui si sta andando e se questa è giusta o sbagliata. Non c’è da sorprendersi, quindi, se finalmente la medicina occidentale attribuisce l’appellativo di **“secondo cervello” o “cervello pancia” all’apparato digerente**. Tutto torna.

Ecco perché, se il nostro intestino sta male, siamo inefficienti, scoraggiati, arrabbiati e persi. Se ci fratturiamo una gamba, possiamo continuare a fare la nostra vita seppur con qualche limitazione. Se abbiamo crampi addominali, diarrea, nausea, stipsi ostinata, sanguinamenti rettali o gastrite, la nostra vita si complica e diventa veramente difficile arrivare alla fine della giornata in buone condizioni psicofisiche.

Da quali parti è costituito il GUT? Possiamo distinguerne 4:

- * tubo digerente;
- * GALT (tessuto linfatico associato al GUT);
- * Microbiota (flora batterica-fungina intestinale);
- * sistema nervoso intestinale (SNI).

Il tubo digerente

Tutto ciò che bevi e mangi entra in intimo contatto con la parte più esterna dell’interno di te stesso: il tubo digerente. Tutti i miei nuovi pazienti rimangono sempre stupefatti quando gli racconto cosa fa

per loro l'apparato digerente e sono solita dire che è **la porta d'ingresso per la salute e il benessere! Oppure, al contrario, la porta dell'inferno.**

Che sia acqua pura o inquinata, cibo sano o cibo spazzatura, ogni volta che deglutisci porti all'interno di te ciò con cui hai scelto di nutrirti. Il cibo è informazione. Con quali informazioni ti nutri?

Fino a qualche tempo fa, per la medicina occidentale, l'apparato digerente era solo un tubo! Estremamente riduttivo, ma forse è anche per questo motivo che per troppo tempo si è prestata poca attenzione alla qualità e alla quantità degli alimenti necessari per vivere bene, in forma e in salute.

L'apparato digerente o gastro-intestinale è un sistema complesso e perfettamente articolato. Se una qualsiasi componente va in tilt, si infiamma, va fuori fase, ne risente anche tutto il resto.

I suoi costituenti principali sono:

- * bocca;
- * esofago;
- * stomaco;
- * duodeno;
- * intestino tenue;
- * colon (intestino crasso);
- * ano;
- * cistifellea;
- * fegato;
- * pancreas;
- * sistema nervoso;
- * sistema immunitario;
- * tremila miliardi di batteri-funghi.

Il cibo che ingeriamo viene a contatto con la superficie esterna del nostro interno. Sembra un giro di parole ma è esattamente ciò che avviene. Per avere il consenso ad arrivare nel sangue e da lì alle cellule di tutto il nostro corpo, il cibo deve sottostare a una sorta di ispezione e controllo doganale, nonché scomposizione e smistamento, a livello della parete intestinale. Dunque, anche se la parete dell'apparato gastro-intestinale è situata all'interno del nostro corpo, la parete dell'in-

testino è all'esterno rispetto al sangue, alla linfa e agli altri organi (ecco perché, a mio avviso, diete che tengono conto solo del gruppo sanguigno non considerano che prima di arrivare al sangue e determinare una reazione, gli alimenti devono essere passati al setaccio dall'intestino che innesca una serie di reazioni positive o negative). Per superare la parete, quindi, il cibo viene passato attentamente al vaglio, deve essere riconosciuto, scansionato, approvato o scartato. Insieme al cibo, però, ingeriamo impurità, microrganismi, sostanze chimiche di sintesi: batteri, funghi, parassiti, coloranti, farmaci, metalli pesanti ecc. Si comprende quindi come il ruolo del tubo digerente, nel discernimento di ciò che è buono o no per noi, sia piuttosto articolato.

L'intestino non è un tubo liscio come una conduttrice dell'acqua: sulla sua superficie sono presenti villi e microvilli.

Questi sono delle estroflessioni digitiformi che formano una sorta di orletto a spazzola che aumenta di quasi 200 volte, rispetto alla pelle che ci ricopre, la superficie di contatto dell'intestino.

Il processo di digestione prevede la riduzione in poltiglia del cibo mediante la masticazione. **Ricordiamoci dunque di masticare bene e a lungo, perché l'intestino non è dotato di denti quindi, se ritrovi pezzetti di cibo nelle feci, stai pur certo che il tuo intestino non ha poteri magici tali da ricomporre gli alimenti, semplicemente non li hai masticati!** A seguire c'è la scomposizione enzimatica a opera di enzimi provenienti dalle ghiandole salivari, dalla cistifellea, dal pancreas, dalla parete intestinale ecc.

Il cibo per essere assorbito deve prima essere micronizzato, al fine di ottenere l'abilità di passare attraverso le **tight junction**, una sorta di corridoio fra le cellule della parete intestinale.

Queste giunzioni, se in salute, sono selettive e non lasciano passare né cibo non digerito né microrganismi. Inoltre, la parete intestinale produce un muco in grado di tenere lontani i batteri dalle membrane cellulari.

L'integrità della parete intestinale è un requisito fondamentale per rimanere in salute. Quando, a causa di vari fattori, questa inte-

grità si perde, ci troviamo di fronte alla condizione di permeabilità chiamata Leaky GUT Syndrome o sindrome dell'intestino permeabile o permeabilità intestinale.

L'intestino è inoltre un grande emuntore, capace a sua volta di ripulire il sangue e la linfa dalle tossine. Ne risulta quindi una capacità escretrice articolata che ci permette di liberarci dagli scarti del cibo, dalle tossine, dai parassiti, dai batteri ecc.

Non mantenerlo in salute si può rivelare un grande errore!

Il GALT: il sistema immunitario

Il tessuto linfatico associato al GUT o intestino è il nostro esercito personale contro gli attacchi dei nemici: batteri, virus, parassiti, tossine, sostanze chimiche di sintesi e cibo. Già, anche il cibo può essere un nemico.

Se una persona è intollerante a un alimento o se questo è un alimento elaborato o addizionato di sostanze chimiche nocive, o se è un alimento che infiamma, il GALT reagirà per contrastarne l'entrata in circolo e attiverà una risposta infiammatoria e immunologica.

Quando il cibo non digerito correttamente, i batteri, le tossine, ecc. riescono a passare le *tight junction*, in condizioni di salute intestinale, non possono farla franca tanto facilmente: il GALT, che è molto efficiente, si allerta e si attiva.

Il GALT è situato subito sotto la parete intestinale, è composto da un esercito con una gerarchia ben definita e rappresenta la più grande divisione immunologica, in senso militare, dell'intero corpo. È dotato di molte armi e soldati, fra cui linfociti T, B, monociti, eosinofili, macrofagi, neutrofili e produce anticorpi. È in grado di attaccare e uccidere virus, batteri, parassiti, cellule cancerogene e controllare le reazioni allergiche.

Pensare di rafforzare il sistema immunitario in senso generale per prevenire il raffreddore invernale è un'utopia. Bisogna tenere in salute la barriera difensiva più grande, quella intestinale. Il GALT lavora in-

cessantemente ogni giorno ed è impegnato in un lavoro di riconoscimento, riconoscimento, attacco e accoglienza di tutto ciò che arriva nel tubo digerente. Ricorda ciò che ti ho raccontato sull'immunità innata e adattativa a pagina 75. Il sistema immunitario non si ferma mai ed è incaricato di riconoscere ciò che è bene da ciò che è male per ciascuno di noi, in considerazione del fatto che non siamo tutti uguali: abbiamo soglie di tolleranze agli allergeni, agli alimenti e alle tossine che possono differire da persona a persona, **ecco perché l'alimentazione deve essere personalizzata sul Biotipo morfologico e sull'assetto ormonale e viscerale.**

Quando però il carico tossico (fisico, ma anche emotivo) supera la soglia di tolleranza del GALT, questo rimane perennemente in allarme e innesca una reazione infiammatoria che rimane silente e micosognosciuta anche per lungo tempo, ma, come un killer silenzioso, un ninja della notte, mina giorno dopo giorno la nostra salute, dando origine alle malattie infiammatorie croniche che stanno diventando epidemiche. **L'infiammazione è un ulteriore grido di allarme del nostro corpo che ci anticipa il disfacimento della salute se non corriamo ai ripari velocemente.**

Il problema è che i continui stimoli stressanti (cibo che infiamma, batteri, virus, ecc.) sulla lunga distanza rischiano anche di innescare l'autosabotaggio ovvero l'autoimmunità, proprio quella che ti ha portato ad avere la tiroidite autoimmunitaria o altre malattie autoimmuni come la vitilagine, il Lupus, l'artrite reumatoide, la celiachia.

Il GUT Microbiota-Micobiota

Il Microbiota-Micobiota è l'insieme dei microrganismi che popolano l'apparato digerente umano; sino a non molto tempo fa veniva appellato come "flora batterica intestinale", a cui veniva portata attenzione solo in caso di dissenteria, febbre e utilizzo di antibiotici.

Oggi sappiamo che il Microbiota è un super organismo, un super organo che vive in simbiosi con noi nel nostro apparato digerente,

dalla bocca all'ano, che si occupa di mantenerci in salute chiedendoci in cambio vitto e alloggio. Ricopre le pareti del tubo digerente e rappresenta quindi una prima barriera a ciò che arriva all'interno dall'esterno. Nell'uomo esistono dalle 500 alle 1000 e più specie di microrganismi che posseggono un patrimonio genetico 100 volte maggiore rispetto a quello umano.

Il Microbiota si sviluppa nel corso dei primi giorni di vita ed è differente se un neonato è stato partorito per via naturale o con taglio cesareo. Se il neonato è stato partorito per via naturale, i primi batteri con cui un neonato verrà in contatto saranno quelli vaginali e successivamente quelli cutanei; con taglio cesareo, i primi batteri che lo colonizzeranno saranno quelli cutanei della zona periareolare durante l'allattamento.

Il Microbiota è specifico per ogni individuo, ossia ognuno possiede il suo, anche se sembra ve ne sia una parte, che costituisce il nucleo filogenetico del Microbiota umano, che è comune a tutti.

Che cosa fa per noi il GUT Microbiota?

Il Microbiota si antepone a tutti i microrganismi che arrivano nel tubo digerente e lavora sodo per mantenere il suo territorio. Questo ci impedisce di ammalarci ogni giorno di infezioni intestinali. Se pensiamo a quante volte al giorno portiamo le mani alla bocca e che non sempre queste sono pulite, ma ricoperte di microorganismi invisibili che raccogliamo ovunque, possiamo capire che il Microbiota ci salva ogni giorno dalle infezioni. Solo quando l'efficienza e la potenza dei microrganismi patogeni supera quella del Microbiota, ci si ammala per infezioni ma ciò fortunatamente capita di rado.

Il Microbiota mantiene sempre al lavoro il GALT attraverso un meccanismo chiamato immunomodulazione, allenandolo a riconoscere ciò che è buono da ciò che non lo è. Inoltre il GALT, tramite le cosiddette "cellule dendritiche" che arrivano con i loro filamenti all'interno del tubo digerente, raccoglie informazioni sulla popolazione microbica

residente, sullo stato infiammatorio, sul clima e l'omeostasi all'interno del tubo stesso.

Quindi Microbiota e GALT vegliano l'uno sull'altro. Ecco perché spesso è alterato in corso di malattie autoimmuni, compresa la tiroidite, e dobbiamo fare di tutto per ripristinarne l'equilibrio.

Il Microbiota ha anche una funzione digestiva. Digerisce per noi, ad esempio, i polisaccaridi vegetali e favorisce l'assorbimento delle vitamine del gruppo B che ci servono anche per la sintesi degli ormoni tiroidei, sintetizza una delle vitamine più importanti, la vitamina K, che è indispensabile per la coagulazione del sangue.

Il Microbiota sano è un serbatoio di salute; al contrario la colonizzazione da parte di patogeni determina distensione, gonfiore, flatulenzo, diarrea, ma anche costipazione, perché produce tossine, gas come il metano e l'idrogeno o neurotossine, peggiorando l'assorbimento, creando stress e quindi disfunzione metabolica e tiroidea.

È anche in grado, se è in equilibrio, di ridurre le tossine presenti nel cibo e di consentirne l'eliminazione; viceversa fa aumentare l'intossicazione.

Stanno venendo alla luce verità che qualche tempo fa sarebbero state additate come eresie!

Molti studi mostrano un ruolo del GUT Microbiota nello sviluppo di malattie croniche come l'obesità, il diabete mellito, le malattie cardiovascolari, l'autoimmunità e il cancro. Sicuramente negli anni ne sa-premo molto di più, ma già da adesso possiamo iniziare a prenderci cura di questo grande simbionte.

Lo possiamo fare, ad esempio, correggendo l'alimentazione e controllando lo stress.

Possiamo assumere *probiotici*, ossia microrganismi viventi che ingeriti in quantità sufficiente producono effetti benefici sulla nostra salute (definizione OMS) e *prebiotici*, alimenti non digeribili dall'uomo ma che hanno effetti benefici sulla salute del Microbiota, ma anche cibi fermentati che sono facilmente digeribili e che contengono batteri buoni.

Correlazione tra cervello cranico, cervello addominale e GUT Microbiota-Micobiota

Il GUT Microbiota-Micobiota è influenzato dagli stressors sia interni (fisici e psichici) sia esterni (fisici e ambientali). Pensa allo stress e al mal di pancia o a una candida vaginale che esplode sotto stress. La candida è presente e colonizza anche la vagina.

Quindi un fattore esterno come il cibo influenza in positivo e in negativo all'interno anche sulla salute del Microbiota.

Per quanto riguarda l'alimentazione non è sufficiente mangiare cibi sani, ma è anche importante come questi sono abbinati tra loro, nonché come sono assorbiti. In quest'ottica di grande connessione mente-corpo, bisogna tenere conto delle interconnessioni dirette e indirette tra cervello cranico, cervello addominale e GUT Microbiota-Micobiota.

Sistema nervoso intestinale o enterico (SNI)

Ultimo, ma non meno importante, è il SNI (sistema nervoso intestinale), responsabile dell'invio di informazioni nel corpo mediante i neurotrasmettitori, della comunicazione, della memoria, del coordinamento, delle emozioni viscerali e altro ancora.

La parete intestinale è rivestita da un manicotto flessibile di tessuto connettivo che accoglie i vasi arteriosi, venosi e linfatici, mediante i quali è possibile effettuare tutti gli scambi nutritivi da e per l'intestino. Intorno a esso è presente uno strato di muscolatura liscia responsabile dei movimenti intestinali. **Quindi se sei stitico oppure no, può dipendere anche dal suo funzionamento che è a sua volta influenzato dagli ormoni tiroidei, infatti in caso di ipotiroidismo si tende alla stipsi, in caso di ipertiroidismo alla diarrea.**

Il SNI è costituito da circa 100 milioni di neuroni (per quello che sappiamo oggi)! Il SNI è praticamente svincolato dal sistema nervoso autonomo ed è in grado di modulare da solo le proprie attività. È in grado di controllare funzionalità locali di uno specifico tratto dell'intestino, di innescare la peristalsi e l'evacuazione, nonché di inibirle. Ma la cosa

più sorprendente è che il **SNI produce e utilizza ormoni esattamente come il cervello: acetilcolina, dopamina, serotonina ecc.**

La serotonina, ritenuta l'ormone del benessere e della felicità, è deficitaria in caso di depressione.

La serotonina è anche il **precursore della melatonina**, neuro-ormone della longevità, della rigenerazione, del recupero psico-fisico e non solo.

L'intestino, va ribadito, è responsabile per il 90% circa della produzione di serotonina mentre la restante percentuale è prodotta prevalentemente dal cervello.

Dunque, **un intestino con un GUT alterato molto probabilmente produrrà una minore quantità di serotonina**, come dimostrano diversi studi clinici sui pazienti affetti da IBS (*Irritable Bowel Syndrome* o sindrome dell'intestino irritabile) o, se infiammato, può arrivare a produrne anche troppa.

Una minore produzione di serotonina peggiora l'umore facendo scivolare la persona nell'apatia, nella depressione e nella stanchezza cronica; sintomi presenti anche nell'ipotiroidismo e nelle fasi avanzate dell'ipertiroidismo nonché nella tiroidite. Molto spesso la terapia con antidepressivi risulta essere inefficace: in caso di depressione varrebbe la pena indagare lo stato del GUT (vagliando altre ipotesi diagnostiche nonché terapeutiche), ripristinandone l'integrità strutturale qualora fosse venuta meno.

Le persone ansiose o coloro che tendono ad avere attacchi di panico producono abnormi quantità di adrenalina e vivono in un perenne stato di "attacco-fuga", hanno continue scariche di adrenalina, sono agitate, hanno le mani fredde e sudate e praticamente tutte soffrono di colite. Adesso rammenta chi comanda la reazione di attacco-fuga: l'ipotalamo il primo in comando. Quando la reazione di attacco-fuga si attiva, la funzione tiroidea, così come tutte le altre funzioni non vitali per la sopravvivenza immediata, si rallentano per favorire invece le reazioni atte all'attacco o alla fuga. Anche il GUT partecipa autonomamente alla produzione di adrenalina e un continuo stato di tensione emotiva potrebbe essere innescato anche da un GUT alterato o potrebbe essere supportato da esso qualora dipendesse da fattori esterni.

Quindi la funzione tiroidea dipende anche dal sistema nervoso intestinale.

Questa autonomia del SNI fa comprendere come, al pari del sistema nervoso centrale, il **GUT sia coinvolto e implicato nell'empatia, nelle emozioni, nella memoria e nei ricordi positivi e negativi**.

Se rammentiamo un episodio sgradevole della nostra vita, un lutto, un tradimento, un grande dispiacere, a meno che non siamo persone insensibili, fredde e distaccate, possiamo avvertire una morsa che stringe lo stomaco e blocca il nostro addome; al contrario, in preda a una grande felicità, possiamo percepire le "farfalle nello stomaco". L'emozione quindi si palesa fisicamente e si palesa a livello del cervello pancia.

Il SNI ha anche memoria circa le esperienze negative scatenate dal cibo. Ad esempio, una persona intollerante al lattosio (io lo posso confermare perché mi è successo in passato) e che ha un grande disagio intestinale quando lo assume, può accusare un fastidio analogo guardando del latte, un pezzo di formaggio fresco o nelle vicinanze del reparto latticini al supermercato. Probabilmente il ricordo del sapore, del gusto e poi del fastidio scatena un allarme a livello del GUT che prontamente segnala il pericolo.

Molte persone tengono in forte considerazione le proprie sensazioni, mentre altre le ignorano totalmente. Chi le ignora finirà con l'ammalarsi. Chi le ascolta eccessivamente diventando allarmato cronico, rischia di ammalarsi ugualmente. Sono atteggiamenti errati che peggiorano lo stato di stress cronico non gestito. Quindi ascolta i sintomi in modo intelligente e affrontali.

Leaky GUT o sindrome dell'intestino permeabile o permeabilità intestinale

Quella dell'intestino permeabile è una condizione che vedo indirettamente ogni giorno nel mio studio e sembra essere, secondo le più recenti acquisizioni scientifiche, una delle cause primarie delle malattie autoimmuni e della tiroidite.

Se il tuo intestino è permeabile e gocciolante, vuol dire che le giunzoni strette che di solito tengono insieme le pareti dell'intestino si sono allentate (*Leaky GUT Syndrome*), permettendo alle particelle alimentari non digerite, ai microbi, alle tossine ecc. di sfuggire all'intestino ed entrare nel flusso sanguigno.

Quando spiego ai miei pazienti in che cosa consiste l'intestino permeabile, faccio l'esempio del colino a maglie strette e dello scolapasta e tutti comprendono immediatamente di che cosa si tratta.

Immagina che un colino a maglie strette sia la parete dell'intestino. Se cerchiamo di far passare una poltiglia gelatinosa, densa e corposa (il contenuto intestinale), attraverso le maglie del colino, ci accorgiamo che: ne filtra pochissima, questo procedimento richiede molto tempo e che la maggior parte della poltiglia rimane nella parte concava del colino.

Questa è una forma di filtraggio selettivo che necessita di tempo: se la paragoniamo al filtraggio e allo smistamento a opera della parete intestinale, è come dire che tutte le strutture cellulari, che decidono che cosa passa dall'interno del tubo digerente al sangue, devono lavorare in sinergia tra loro per far filtrare soltanto nutrienti e non tossine, batteri, parassiti, funghi, residui di cibo non digerito.

Nel caso della sindrome dell'intestino permeabile, invece, l'intestino lavora come uno scolapasta, che ha fori molto più larghi del colino e lascia quindi passare molta più poltiglia e più velocemente; inoltre

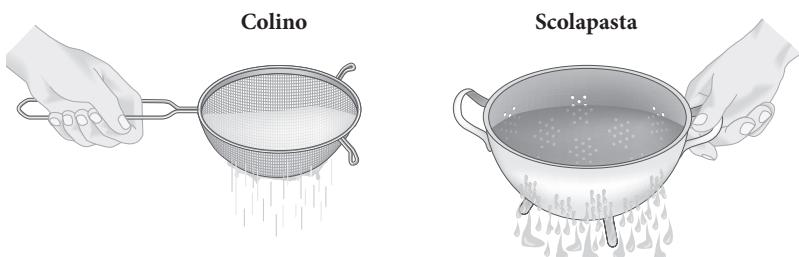


Figura 3.4 - Permeabilità intestinale in modo semplice.

questa è meno filtrata e più ricca di residui, che nel nostro caso sono rappresentati da cibo non digerito, tossine, proteine (come il glutine o le proteine del latte, dette caseine), microrganismi, farmaci o tossine, vari agenti patogeni che così circolano liberamente attivando e allarmando anche il sistema immunitario.

La sindrome dell'intestino permeabile è una condizione in cui le proteine non digerite, come il glutine, le tossine e i microbi possono passare nel flusso sanguigno.

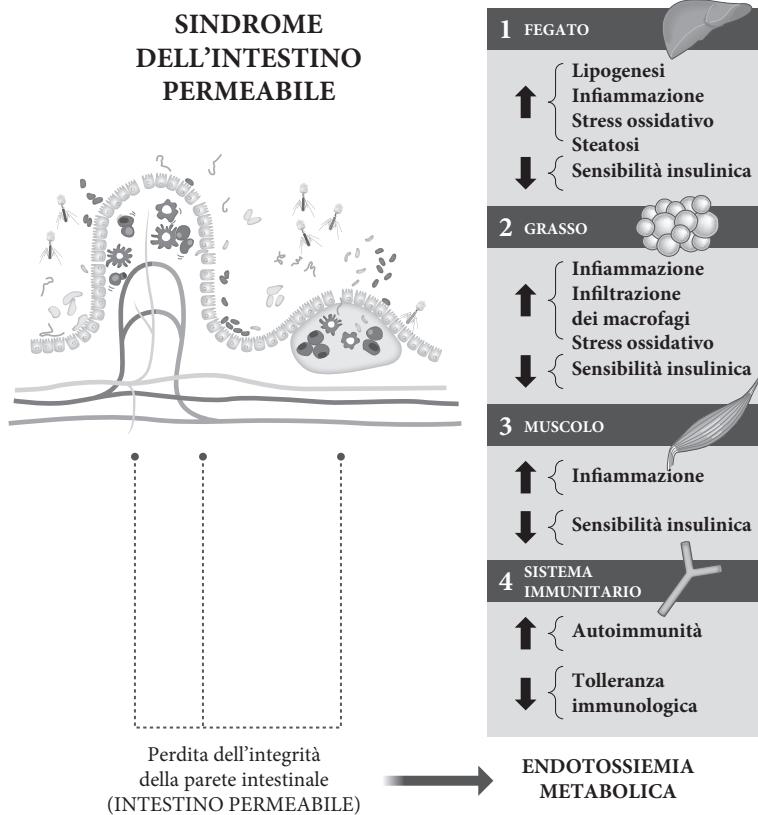


Figura 3.5 - Sindrome dell'intestino permeabile.

Un altro nome per definire questa condizione è “permeabilità intestinale”: ciò significa che le “giunzioni strette” o il passaggio tra la parete intestinale e il flusso sanguigno sono stati danneggiati e stanno permettendo alle particelle non digerite di passare attraverso la parete intestinale. Quando queste particelle entrano nel flusso sanguigno provocano un’infiammazione a livello di sistema e possono dare inizio a una risposta immunitaria nel corpo.

Con il passare del tempo, l’intestino che ha perso la sua integrità strutturale e la sua funzione fisiologica può portare a sensibilità alimentare, artrite, malattie infiammatorie intestinali, problemi della pelle (eczema), ipotiroidismo, affaticamento surrenale, depressione, ansia, ADHD (disturbo da deficit di attenzione/iperattività) e malfabbricazione di sostanze nutritive.

Solo recentemente alcune ricerche hanno evidenziato che la sindrome da Leaky GUT, e quindi l’alterata permeabilità intestinale, è uno dei presupposti che favoriscono lo sviluppo di malattie autoimmuni e persino di tumori.

Diversi medici forse ti diranno che riparare l’intestino alterato strutturalmente e fisiologicamente è difficile, anzi, tanti addirittura sottovalutano questa condizione.

Per riparare la permeabilità ci vuole tempo, ma per la maggior parte delle persone che seguono il Metodo Missori-Gelli® è possibile vedere i risultati velocemente, soprattutto in termini di benessere e funzionalità intestinale.

Dobbiamo capire insieme come sta il tuo intestino. Ho preparato delle tabelle per aiutarti.

Barra le condizioni in cui ti riconosci.

Tabella 3.1

Indici di buona funzionalità dell’apparato digerente	
<input type="checkbox"/> Benessere dopo aver mangiato <input type="checkbox"/> Evacuazione di feci di buona consistenza una-tre volte al giorno <input type="checkbox"/> Assenza di pezzi di cibo riconoscibili nelle feci	<input type="checkbox"/> Digestione facile senza l’utilizzo di farmaci <input type="checkbox"/> Addome sgonfio, assenza di dolenzia <input type="checkbox"/> Assenza di reflusso gastroesofageo

3. Supportare il network tiroideo

Tabella 3.2

Indici di cattiva funzionalità dell'apparato digerente	
<input type="checkbox"/> Malessere dopo aver mangiato <input type="checkbox"/> Stipsi o diarrea <input type="checkbox"/> Presenza di pezzi di cibo riconoscibili nelle feci <input type="checkbox"/> Feci acide	<input type="checkbox"/> Utilizzo di farmaci lassativi <input type="checkbox"/> Utilizzo di antiacidi <input type="checkbox"/> Gonfiore addominale, crampi, dolore addominale <input type="checkbox"/> Reflusso gastroesofageo

Tabella 3.3

Indici di cattiva funzionalità dell'apparato digerente che si ripercuotono su tutto il corpo	
<input type="checkbox"/> Acne <input type="checkbox"/> Stanchezza <input type="checkbox"/> Allergie alimentari e respiratorie <input type="checkbox"/> Ansia, depressione <input type="checkbox"/> Asma <input type="checkbox"/> Artrite e dolori articolari <input type="checkbox"/> Aumento di peso e difficoltà a perderlo <input type="checkbox"/> Bruciori e dolori di stomaco <input type="checkbox"/> Congestione <input type="checkbox"/> Costipazione <input type="checkbox"/> Difficoltà di concentrazione <input type="checkbox"/> Deficit di attenzione (ADD) o Disturbo da deficit di attenzione/ iperattività (ADHD) <input type="checkbox"/> Fibromialgia	<input type="checkbox"/> Infertilità <input type="checkbox"/> Insonnia <input type="checkbox"/> Globuli bianchi bassi <input type="checkbox"/> Cefalea <input type="checkbox"/> Malattie autoimmuni <input type="checkbox"/> Mestruazioni irregolari <input type="checkbox"/> Malessere generale <input type="checkbox"/> Inappetenza <input type="checkbox"/> Nausea o vomito <input type="checkbox"/> Eruzioni cutanee <input type="checkbox"/> Umore fluttuante <input type="checkbox"/> Sindrome da stanchezza cronica <input type="checkbox"/> Squilibrio glicemico <input type="checkbox"/> Squilibrio ormonale generale <input type="checkbox"/> Squilibrio tiroideo

Il dottor Alessio Fasano, fondatore e direttore del Center for Celiac Research and Treatment del Massachusetts General Hospital di Boston e professore alla Harvard Medical School, è uno dei massimi studiosi al mondo di celiachia e tra i primi ad aver teorizzato la *Gluten Sensitivity*, la sensibilità al glutine, di cui soffrirebbero molte persone non necessariamente affette dal morbo celiaco.

Secondo Fasano, la condizione imprescindibile per sviluppare l'autoimmunità è proprio la permeabilità intestinale. Questo significa che quando c'è autoimmunità potrebbe esserci sempre permeabilità.

È necessario quindi curare la permeabilità e prevenirne nuovamente l'insorgenza per poter affrontare concretamente le malattie autoimmunitarie. Secondo Fasano se è presente permeabilità, si corre seriamente il rischio di sviluppare una patologia su base autoimmunitaria.

Io lo posso confermare sulla base della mia esperienza personale e sulla base dell'esperienza di medico funzionale, per aver visto regredire i sintomi e talvolta i segni della tiroidite autoimmunitaria e altre patologie autoimmuni.

Tabella 3.4

Cause note della permeabilità intestinale	
Infezioni e squilibri intestinali	
SIBO (Sindrome da sovraccrescita batterica del tenue)	
Sovracrescita di candida	
Parassiti	
Disbiosi intestinale	
Micotossine (muffe tossiche nell'ambiente e negli alimenti)	
Alimenti	
Alcol	
Glutine	
Granaglie e pseudocereali (valutare caso per caso)	
Latte e derivati (caseine)	
Legumi	
Solanacee (melanzane, peperoni, patate, pomodori, peperoncini)	
Zucchero (saccarosio, fruttosio, altri dolcificanti)	
Uova (valutare caso per caso)	
OGM	
Chemioterapia	
Farmaci	
Antiacidi-protettori per lo stomaco (riducono la protezione contro i batteri cattivi fornita dai succhi gastrici)	



Cause note della permeabilità intestinale
Antibiotici
Pillola anticoncezionale (estrogeni)
FANS (aspirina, ibuprofene, ketoprofene ecc.)
Prednisone
Interventi chirurgici
Radiazioni
CEM (campi elettromagnetici)
Stress fisico e mentale

Le cause della permeabilità intestinale, come puoi vedere dalla Tabella 3.4, sono molteplici. Come abbiamo detto, bisogna affrontare le problematiche tiroidee a 360 gradi per risolvere, ridurre e prevenire sintomi e segni. Detto ciò, è importante soffermarci sul ruolo che l'alimentazione esercita sulla tiroide e sul complesso tiroide-intestino.

Il glutine

Il glutine è una proteina che si forma in molte granaglie come il grano, la segale, l'orzo, il farro e il kamut. Si trova praticamente ovunque anche in fonti alimentari non sospette, come le caramelle o i dadi da brodo (vedi il mio sito www.serenamissori.it e www.ladietadellatiroide.it per un elenco più completo degli alimenti contenenti glutine vedi le pagine 184, 185). Il glutine non è contenuto nel riso, nel miglio e nel mais (che però è praticamente tutto OGM). L'avena di per sé non contiene glutine, ma può essere contaminata se la filiera non è controllata, pertanto deve essere acquistata con la certificazione "senza glutine". L'avena contiene avenina che può avere similitudini con il glutine, quindi bisogna valutare la reattività individuale.

Il termine glutine deriva dal latino e significa "colla", e proprio questa colla che conferisce elasticità agli impasti con la farina, fa sì che esso venga utilizzato ovunque, anche in aggiunta. Purtroppo è questa colla a generare reazioni immunitarie nel corpo.

Ci sono almeno 50 epitopi¹ tossici nei peptidi del glutine che esercitano attività citotossiche, immunomodulatorie e intestinali. L'effetto del glutine sulla parete intestinale è stato confermato da studi che hanno mostrato l'aumento della proteina zonulina in persone con malattia celiaca e sensibilità al glutine. **La zonulina è una proteina che regola la permeabilità dell'intestino.**

È possibile dosare la zonulina per verificare se la normale regolazione delle giunture è compromessa.

La zonulina è una proteina che modula le giunzioni strette degli enterociti, le cellule che costituiscono la parete intestinale. Essa si lega a uno specifico recettore dell'epitelio della superficie intestinale e innesca una cascata di reazioni biochimiche che **creano un disassembramento delle cellule epiteliali, con un conseguente aumento della permeabilità intestinale.**

Ciò fa sì che alcune sostanze passino attraverso l'epitelio stesso, scatenando nel tessuto linfoide sottostante (GALT) una serie di reazioni immunitarie.

La zonulina si misura nel siero del soggetto attraverso un semplice prelievo di sangue, ma anche nelle feci.

Le persone con alti livelli di zonulina, quindi con aumentata permeabilità dell'intestino, presentano spesso disturbi intestinali riconducibili alle tipiche reazioni immunitarie, come ad esempio intolleranze, allergie alimentari oppure malattie autoimmuni.

Il mimetismo molecolare

Un altro problema relativo al glutine risiede in un meccanismo dal nome fantascientifico: **mimetismo molecolare**.

Ogni volta che il tuo corpo è esposto a un pericolo (tossine, batteri, virus, cibo), il sistema immunitario ne memorizza la struttura, nello specifico le sequenze proteiche, verso la quale sviluppa un meccani-

1 L'epitopo, o determinante antigenico, è quella piccola parte di antigene che lega l'anticorpo specifico. La singola molecola di antigene può contenere diversi epitopi riconosciuti da anticorpi differenti.

smo di difesa tramite gli anticorpi (utili qualora l'organismo dovesse incontrare la stessa struttura in futuro).

Come abbiamo già avuto modo di verificare, tuttavia, il sistema immunitario non è perfetto e può confondere ciò che è esterno e mimetico con ciò che è "nostro". È un po' sbadato?

Questo succede perché alcune sequenze di proteine dei nostri "nemici" hanno delle somiglianze con alcune nostre strutture molecolari.

Il sistema immunitario, quindi, attacca sia il nemico sia le nostre strutture a causa del mimetismo molecolare che, in un certo senso, è una forma di scambio-furto-errore d'identità.

Il mimetismo molecolare è uno dei più importanti fattori che scatenano la risposta autoimmune.

Purtroppo per la nostra tiroide, in caso di tiroidite è il bersaglio del sistema immunitario e il suo simile sembra essere il glutine, **perciò quando il sistema immunitario attacca il glutine sembra possa attaccare anche la tiroide.** E questo non significa avere la malattia celiaca.

Inoltre, il 50% delle persone con sensibilità al glutine hanno esperienza di mimetismo molecolare con la caseina, che è una proteina del latte, **e che è quindi presente nel latte**, nello yogurt, nella panna, nel burro e nei formaggi.

Questo meccanismo è chiamato **cross-reattività**, o reattività crociata: è la reazione nei confronti di un presunto nemico nello stesso modo in cui si reagisce verso un altro, senza fare distinzione tra i due. Le reazioni crociate avvengono quando gli anticorpi di uno specifico allergene riconoscono e inducono reazioni immunitarie di tipo allergico a fronte di un allergene proveniente da un'altra specie. Come quando si è arrabbiati o nervosi a causa di qualcuno e si reagisce in malo modo anche con altri.

Il dottor Aristo Vojdani, immunologo e microbiologo di fama mondiale che si occupa dell'impatto delle tossine (ambientali, alimentari, ecc.), crede fermamente che **ci sia una stretta relazione tra glutine, caseine, tiroide e autoimmunità.** Puoi trovare centinaia delle sue pubblicazioni su questo argomento. È un pioniere.

Oltre al glutine e alle caseine ci sono altri fattori che scatenano il mimetismo molecolare, come il batterio *Yersinia Enterocolitica*, che arriva nell'intestino dai cibi contaminati e dall'acqua e sembra avere una cross-reactività con il recettore per il TSH, scatenando ipertiroidismo (Morbo di Graves).

Altri potenziali trigger, cioè i "grilletti" che fanno scattare il mimetismo molecolare, sono il virus della mononucleosi Epstein-Barr, l'Herpes, l'*Helicobacter pylori*, il Toxoplasma, il *Blastocystis hominis* (spesso presente nei risultati degli esami delle feci che richiedo ai miei pazienti), l'Epatite C ecc.

Ritornando al glutine, che è ovunque, pensare di seguire una dieta senza glutine, se non si è celiaci, può risultare molto difficile e soprattutto si può venire contrastati da medici, familiari e amici, perché quella di mangiare senza glutine sembra diventata una moda. In realtà, più che una moda è una vera e propria esigenza per tutti coloro che vogliono risolvere tutta una serie di disturbi gastrointestinali, generali e immunologici. La più grande obiezione alla dieta senza glutine è: "Ma il grano lo si è sempre mangiato".

Il problema è che il grano di oggi rispetto a quello del passato è stato notevolmente modificato sia geneticamente sia durante il processo di lavorazione. Oggi quindi il grano è molto più ricco di glutine

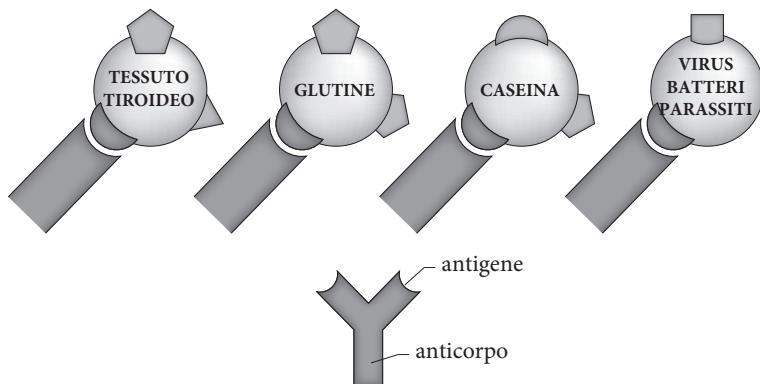


Figura 3.6 - Fenomeno del mimetismo molecolare.

rispetto al passato. Il grano “moderno”, oltretutto, viene trattato con pesticidi tossici e dannosi per la salute (glifosato) soprattutto all'estero, ma anche il grano che arriva sulle nostre tavole sotto forma di pane, pasta e pizza non è solo italiano (ti consiglio vivamente di leggere le etichette).

In sintesi, con l'alimentazione di oggi siamo sovraesposti al glutine, dalla prima colazione alla cena.

Questo fa sì che, insieme agli altri cibi pro-infiammatori, il glutine diventi una spina nel fianco di coloro che magari tendono di più a sviluppare malattie autoimmunitarie, croniche e degenerative.

Ciò non significa dover mangiare per sempre senza glutine, ma che bisogna valutare la risposta individuale a questa proteina e valutare caso per caso.

Non tutti sono celiaci ovviamente, ma tanti sono sensibili al glutine e tanti altri hanno la permeabilità intestinale, o addirittura malattie immunitarie.

Esiste uno spettro molto vasto di reazione al glutine e con il Metodo Missori-Gelli® potrai capire qual è la tua condizione e seguire lo schema nutrizionale migliore per far regredire la tua sintomatologia, per poi imparare a reinserire i cibi gradualmente (se tollerati). Inoltre, ti sconsiglio vivamente di consumare i prodotti confezionati senza glutine senza aver prima letto adeguatamente le etichette, perché nella maggior parte dei casi contengono zuccheri aggiunti, farine troppo raffinate, grassi idrogenati, coloranti e conservanti dannosi per la salute, e mais. Prediligi invece le fonti alimentari che troverai elencate più avanti nel libro.

In caso di autoimmunità elevata, reattività crociata, predisposizione genetica, ci sono cibi che il corpo potrebbe confondere con il glutine:

- * avena;
- * latte e derivati;
- * lievito;
- * miglio;
- * riso;
- * mais (che è prevalentemente OGM e da evitare il più possibile).

Bisogna quindi valutare singolarmente se sono alimenti tollerabili durante il periodo in cui seguirai il Metodo Missori-Gelli®.

Flavia, una mia paziente di 42 anni, con tiroidite autoimmunitaria e ipotiroidismo, lamentava gonfiore addominale, pur seguendo una dieta con cereali privi di glutine e di latticini. Con una dieta di esclusione, ci siamo resi conto che non tollerava il riso e i suoi derivati e che reagiva a questo cereale nello stesso modo in cui reagiva al glutine.

Dopo due mesi di applicazione del Metodo Missori-Gelli®, che ha avuto come risultato la normalizzazione dei valori di zonulina ematica e una riduzione drastica degli anticorpi per la tiroide, abbiamo provato a reinserire il riso nella dieta, senza nessun tipo di disturbo rilevante. Questo sta a significare che l'infiammazione si era ridotta e la permeabilità era stata riparata quanto possibile e in così poco tempo.

Le caseine (presenti nel latte e derivati)

Le proteine del latte vaccino sono composte per circa il 20% dal siero di latte e per l'80% dalla caseina, mentre le proteine nel latte materno sono composte per il 60% dal siero di latte e per il 40% da caseina (questa è una differenza sostanziale e ricordiamocene quando si decide di non allattare, perché la composizione del latte materno è differente da quella del latte vaccino, con effetti differenti sulla crescita e sullo sviluppo del sistema immunitario e della barriera intestinale del bambino).

Il mimetismo molecolare sembra essere attribuito solo alle caseine (che sono chiamate in causa anche nello sviluppo del cancro), ma nel latte che si acquista o nei formaggi sono presenti sia le caseine sia le proteine del siero (*whey protein*).

Le principali frazioni proteiche del siero di latte sono:

- * β-lattoglobuline (~ 65%);
- * α-lattoalbumine (~ 25%);
- * sieroalbumine (~ 8%).

Le frazioni proteiche minori (~ 2%) del siero di latte sono:

- * lattoferrine;
- * immunoglobuline;

- * glicomacropeptidi;
- * lattoperossidasi;
- * lisozima.

In particolare vorrei parlarti delle lattoferrine e del glicomacropeptide (GMP).

Lattoferrina: è una proteina del siero con la capacità di legarsi al ferro e può aumentarne il trasporto e l'assorbimento. Ha un'azione favorevole nel migliorare il sistema immunitario. **È anche un agente antimicrobico, antivirale e anticancro; la lattoferrina può inibire una serie di diversi organismi, tra cui batteri, lieviti, funghi, parassiti, herpes ecc.** Può avere un'attività prebiotica, stimolando la crescita di batteri benefici nel tratto intestinale. **Va assunta come integratore purificato ovvero in cui sono assenti tutti gli altri componenti del latte.**

Glicomacropeptide (GMP): ha proprietà antimicrobiche e antivirali, esprime proprietà benefiche sul sistema digerente, migliora l'assorbimento del calcio e la funzione immunitaria.

Ecco dunque che non tutte le proteine del latte sono nocive, ma non potendo acquistare latte e formaggi privati totalmente delle caseine, in attesa di risolvere la disfunzione tiroidea e la permeabilità intestinale sarebbe meglio farne a meno e prediligere, in questo specifico momento, integratori che contengano solo le frazioni benefiche.

In merito al latte c'è anche un altro problema: **l'intolleranza al lattosio** (lo zucchero del latte), un disturbo che è presente nel 70% circa della popolazione dell'Europa del Sud e che provoca gonfiore, dolore colico e disbiosi intestinale, ma anche mal di testa e stanchezza.

In sintesi, l'attuale scienza medica più all'avanguardia (e non condivisa da tutti) evidenzia che l'uso nell'adulto di notevoli quantità di latte e derivati deve essere valutato e considerato caso per caso.

I legumi

Quanto sono buoni i legumi! Piacciono a tante persone, ma molti hanno sicuramente fatto esperienza di gonfiore addominale e flatulenza dopo una bella scorpacciata di fagioli.

Io adoro le lenticchie, potrei mangiarne mezzo chilo in una volta sola e ho una passione viscerale per l'hummus di ceci, ma sono anche onesta, se li mangio quando non è il momento giusto per me, passo due o tre giorni con l'intestino in subbuglio, probabilmente come succede a molti.

Il fatto è che le persone si *abituano a stare male*, ad avere la colite o il gonfiore e non ci fanno più caso perché considerano questi sintomi normali, fino a quando non "resettano" la loro condizione.

Ciò non significa, sia ben chiaro, che non dovrà più mangiare i legumi, ma che al riguardo dovrà avere delle attenzioni in più.

Un tempo si era soliti preparare i legumi prima della cottura, risciacquandoli e mettendoli in ammollo per molte ore: questo procedimento consentiva di allontanare dai legumi le lectine (particolari proteine di cui parleremo più avanti).

Tale procedura rendeva i legumi più digeribili e meno problematici dal punto di vista intestinale. Oggi invece siamo abituati ad acquistare legumi cotti e zuppe già pronte. Quando apriamo una confezione di fagioli già cotti la prima cosa che balza all'occhio è una schiuma biancastra. **Quella schiuma sarà in parte la causa del nostro gonfiore addominale anche se cercheremo di rimuoverla il più possibile.**

L'esposizione quotidiana al glutine influisce purtroppo sulla nostra reazione ad altri alimenti, determinando reazioni crociate. Questo fa sì che gli stimoli che venivano sopportati una volta, tanti anni fa, oggi diventano intollerabili. Ciò dipende anche dalla modalità di preparazione degli alimenti, infatti i nostri nonni non mangiavano di certo le zuppe confezionate. Per questo motivo non possiamo confrontarci con loro.

Ricordati, ad esempio, la storia della mia tiroidite, dei legumi e di tutta la soia che mangiavo, e dei brutti mal di pancia che mi accompagnavano ogni giorno. Sia ben chiaro, io adoro i legumi, e non ti sto dicendo che non dovrà più mangiarli, ma devi comprendere l'effetto che hanno sul tuo intestino.

I legumi sono ricchi di **lectine**, proteine che legano i carboidrati, e quella che ci interessa in questo momento è la prolamina, presente anche nella quinoa, nel mais e nell'avena (avenina).

La **prolamina** sembra avere un effetto infiammatorio sui villi e microvilli dell'intestino, comportandosi in maniera simile al glutine. Questo significa che se sei particolarmente infiammato a livello intestinale, i legumi e le altre granaglie contenenti lectine possono peggiorare la situazione.

Ognuno è un caso a sé e il Metodo Missori-Gelli® ne tiene sempre conto.

Un ulteriore problema sembra rappresentato dalle **agglutinine**, proteine presenti nelle granaglie e nei legumi. Secondo alcuni studi, pare che le **agglutinine causino permeabilità intestinale danneggiando il sistema immunitario**. Esse attivano sia il sistema immunitario innato sia quello adattativo. Le agglutinine, inoltre, possono essere disattivate con la cottura solo in una piccola parte.

Le agglutinine hanno la funzione di proteggere il seme che non vuole essere digerito e pertanto ne ostacolano proprio l'assorbimento, creando a noi disturbi intestinali.

Quindi, **se il tuo intestino è in salute, ti consiglio di consumare i legumi saltuariamente, così che tu possa tollerarli e non ammalarti. Se invece soffri di tiroidite autoimmunitaria, permeabilità intestinale con colite e gonfiore, dovresti temporaneamente evitare di consumare legumi.** Quando li reintrodrai, ricordati di metterli sempre in ammollo per almeno 12 ore e cuocerli a lungo come facevano nel passato, per attivarli e ridurre le lectine e le agglutinine.

Seguo molti pazienti vegani e vegetariani, convinti di aver scelto la via giusta per la loro salute. Alcuni sono effettivamente in buone condizioni di salute, mentre altri, direi troppi, proprio per l'abuso di glutine, zuccheri, granaglie e legumi, soffrono di colite cronica, permeabilità intestinale, disbiosi intestinale. Ovviamente mi riferisco a una popolazione di persone che arriva da me per risolvere uno o più problemi, pertanto non posso avere dati sulla popolazione generale di vegetariani e vegani.

Semi oleosi e frutta oleosa

Mandorle, noci, nocciole, semi di lino, semi di girasole, semi di chia ecc. sono fonti di sali minerali e grassi sani. Tuttavia possono non es-

sere tollerati da persone con permeabilità intestinale, e autoimmunità e potrebbero addirittura favorirne l'insorgenza in persone predisposte e che hanno più fattori di rischio.

Queste sostanze contengono gli **inibitori delle amilasi**, che bloccano gli enzimi in grado di scomporre i carboidrati, e gli **inibitori delle proteasi**, che bloccano gli enzimi in grado di scomporre le proteine e che possono anche provocare infiammazioni. Tali alimenti possono resistere persino alla cottura.

Bisogna fare particolare attenzione se si soffre di diverticoli, perché i semi non masticati possono bloccare il colletto dei diverticoli provocando un'infiammazione acuta. Questi inibitori sembra possano essere anche in grado di attivare il sistema immunitario stressando l'intestino. Ovviamente una persona in ottima salute può tollerare semi oleosi e frutta oleosa con meccanismi compensatori, ma la persona che non ha una buona salute intestinale dovrebbe evitarli o limitarli fino alla normalizzazione della situazione.

Le solanacee

Un altro problema è rappresentato dalle **solanacee a cui appartengono le melanzane, le patate (concesse le patate bianche, le patate arancioni americane che non appartengono alla famiglia delle solanacee), i peperoni (evitare quelli crudi), i pomodori (evitare quelli crudi) e il peperoncino (evitare quello crudo)**.

La solanina, che è un veleno che la pianta produce per proteggersi dai parassiti, può essere altamente irritante per l'intestino.

Le solanacee contengono anche le saponine, in grado di minacciare l'integrità della parete intestinale. Le saponine sono presenti in parte anche nei legumi e negli pseudo-cereali.

Le solanacee contengono anche alcune saponine dette glicocalcoloidi che possono contribuire a sviluppare l'autoimmunità e ad alimentare i batteri nemici, causando la disbiosi intestinale.

Questo non significa che non si possono mangiare le solanacee, ma che dobbiamo far sì che il nostro corpo sia in grado di gestirle.

Le uova

Alcuni autori ritengono che anche le uova siano implicate in una reattività crociata con il glutine. Le uova, inoltre, contengono una sostanza chiamata lisozima che serve a proteggere il tuorlo, ma che sembra avere un effetto infiammatorio sull'intestino. Ripeto, bisogna valutare la situazione singolarmente, io ad esempio mangio uova biologiche praticamente ogni giorno, senza alcun fastidio, mentre altre persone non ne tollerano nemmeno una.

Disbiosi e candida intestinale

La disbiosi è un'alterazione della flora microbica intestinale che ha ripercussioni sistemiche sia fisiche sia psichiche. Sino a qualche anno fa ci si occupava della disbiosi solo in caso di terapie antibiotiche, viaggi intercontinentali, influenze. Ma oggi la disbiosi potrebbe essere considerata la spia di un'entità più grande. Quando l'ambiente interno cambia, il corpo dà sempre segnali e possono comparire:

- * meteorismo;
- * gonfiore;
- * dolore colico;
- * flatulenzenza;
- * stipsi;
- * diarrea;
- * obesità;
- * autoimmunità;
- * stanchezza cronica;
- * dolori articolari migranti;
- * variazioni d'umore;
- * mancanza di concentrazione, ecc.

Le cause della disbiosi

Le cause della disbiosi sono molteplici e talvolta presenti contemporaneamente: alimentazione scorretta con un eccesso di zuccheri, di grassi idrogenati e di proteine, stress acuto e cronico, utilizzo di antibiotici e farmaci in generale (come i "protettori per

lo stomaco" di cui si abusa), tossine, pesticidi, infezioni, immuno-depressione ecc.

Per risolvere la disbiosi bisogna per prima cosa diagnosticarla e poi affrontare a 360 gradi i motivi che l'hanno causata, così si avranno risultati positivi sulla salute in tutto.

Un altro abitante del nostro GUT è la **Candida Albicans**, un fungo che vive abitualmente nel nostro intestino allo stato dormiente, sen-

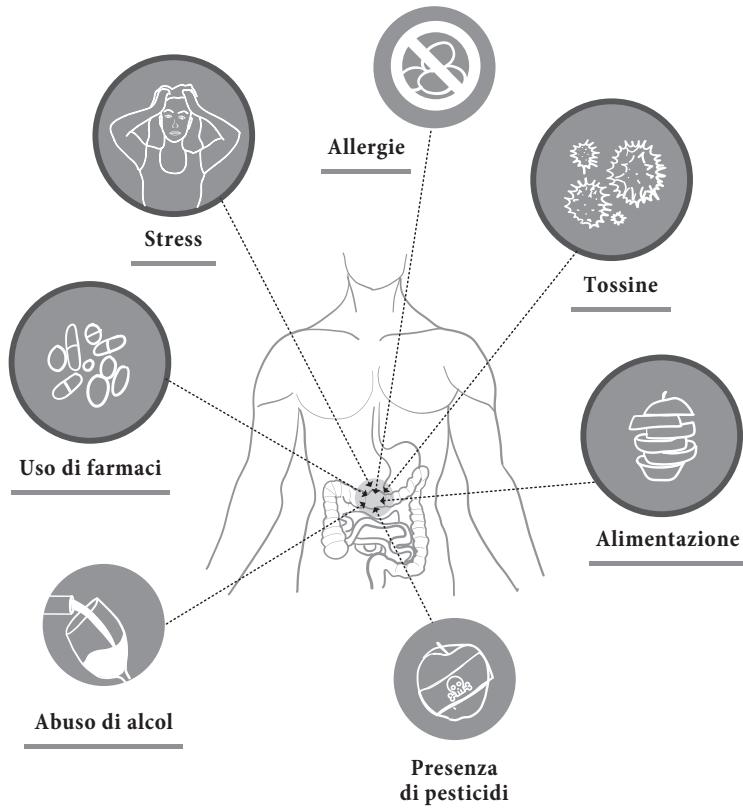


Figura 3.7 - Cause della disbiosi.

za crescere eccessivamente. Tuttavia, in caso di stress, alimentazione inadeguata, utilizzo di antibiotici e altri farmaci, oppure di problemi immunitari, la candida può “scatenarsi” e replicarsi eccessivamente.

La sovraccrescita della candida può causare stanchezza cronica, gonfiore, meteorismo, debolezza, astenia, alterazione della barriera intestinale, cistiti ricorrenti, allergie, alterazione dell’assorbimento dei nutrienti e anche un’infezione sistematica.

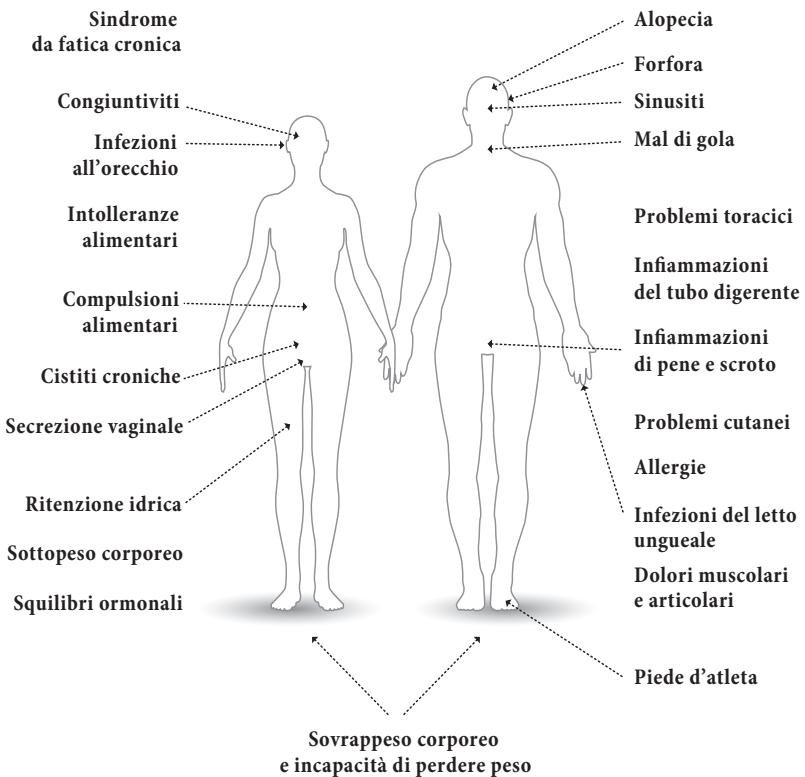


Figura 3.8 - Sintomi chiave delle infezioni da lieviti e da candida intestinale.

Le cause dell'eccessivo sviluppo della candida sono simili a quelle della disbiosi:

- * eccessivo introito di zuccheri anche dalla frutta;
- * stress acuto e cronico;
- * utilizzo di antibiotici;
- * malattie preesistenti;
- * patologie neoplastiche;
- * immunodeficienza.

Esiste un test casalingo a costo zero che ci aiuta a svelare in modo grossolano la presenza della candida intestinale e dell'infiammazione delle mucose: il test della saliva.

Si esegue la mattina a digiuno, occorre un bicchiere trasparente colmo di acqua, in cui sputare la saliva che si raccoglie in bocca prima di aver bevuto o lavato i denti. Bisogna osservare che cosa succede alla saliva nella mezz'ora successiva. Se questa si dissolve sulla superficie, non è presente candida, se invece forma filamenti o rimane in sospensione nell'acqua o si deposita sul fondo, abbiamo probabilmente una sovraccrescita di candida. Ripeti il test più volte durante il tuo percorso di riparazione per valutare i progressi.

Disbiosi e candida intestinale sono spesso presenti contemporaneamente e devono essere accuratamente trattate con probiotici, prebiotici, aminoacidi e la giusta alimentazione.

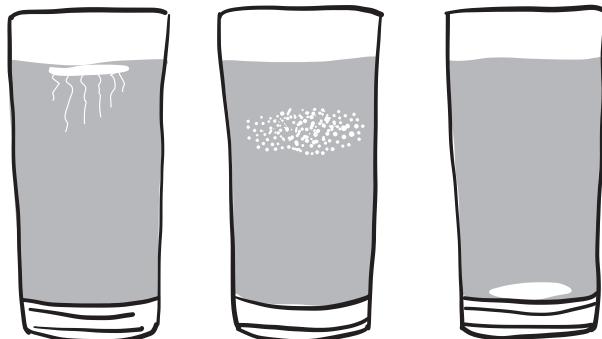


Figura 3.9 - Il test della saliva per valutare la presenza di candida intestinale.

Quali esami fare per valutare la salute dell'intestino e fare un lavoro sinergico su intestino, tiroide e autoimmunità

Se hai dolore addominale, gonfiore, reflusso, stipsi, diarrea, allergie alimentari, rettorragia ecc. e anche ipotiroidismo, ipertiroidismo, noduli tiroidei, tiroidite autoimmunitaria, la prima cosa che devi fare è andare dal tuo medico e parlargli dei tuoi sintomi. Non ricorrere al fai da te.

È importante una valutazione specialistica, ma nel frattempo puoi anche "studiare" e capire che cosa sarebbe bene fare.

Per la salute dell'apparato digerente possiamo distinguere due tipologie principali di esami:

- * esami strumentali;
- * esami ematochimici.

Gli **esami strumentali** sono: l'ecografia addominale, l'esofagogastroduodenoscopia, la colonoscopia, la TAC e la risonanza magnetica. Sono esami specialistici e il tuo medico saprà indicarti se hai necessità di eseguirli e se servono per scovare le cause organiche macroscopiche dei tuoi disturbi.

Gli **esami ematochimici** ci danno moltissime informazioni sulla salute gastrointestinale in associazione alla disfunzione tiroidea. Non è necessario eseguirli tutti, i sintomi devono guidare il medico nella scelta degli esami da prescrivere. Lascia a lui l'interpretazione e, se dovessi avere necessità del mio aiuto, puoi contattarmi sul mio sito www.serenamissori.it o www.ladietadellatiroide.it per una consulenza di persona oppure on line. Eccone un elenco²:

- * Anticorpi anti cellule parietali gastriche (per la gastrite atrofica, che può essere associata ad altre malattie autoimmuni della tiroide).
- * Ricerca *Helicobacter pylori* feci e anticorpi.

² Al momento in cui scrivo, in Italia è difficile eseguire ulteriori test anticorpali per lo studio dell'autoimmunità della barriera intestinale, mentre negli Stati Uniti è possibile eseguire esami per la valutazione dell'autoimmunità che si innesta in caso di permeabilità.

- * Disbiosi test sulle urine con dosaggio di Indicano e Scatolo (per la diagnosi di disbiosi e SIBO).
- * Breath test al glucosio-lattulosio (per la SIBO).
- * Breath test al lattosio o test genetico per l'intolleranza al lattosio.
- * Ab antigliadina, Ab antiendomisio, Ab antitransglutaminasi (celia-chia-reattività al glutine, se non sei celiaco potresti osservare una certa reattività anticorpale).
- * HLA per la celiachia (predisposizione genetica alla celiachia).
- * Zonulina ematica e fecale (per la permeabilità intestinale).
- * Serotoninemia.
- * Esame chimico-fisico delle feci.
- * Ricerca di miceti, parassiti e batteri nelle feci.
- * D-arabinitolo nelle urine (per la candida intestinale).
- * IgA, IgG, IgM per la candida.
- * Calprotectina.
- * AST, ALT, GGT, ALP, CPK, colinesterasi, bilirubina totale e frazionata, acidi biliari (per la struttura e funzione epatica).
- * Acido urico, amilasi e lipasi (a discrezione del medico in base ai sintomi).

Puoi anche valutare l'aspetto delle tue feci, che ti saprà indicare se ci sono problemi da affrontare, mediante la scala di Bristol (vedi Figura 3.10 a pag. 116).

Nel 2017 Alessandro Gelli ha organizzato il corso di alta formazione accreditato al Ministero della Salute per 30 ECM (crediti formativi per le professioni sanitarie) dal titolo: *GUT Microbiota, GUT Mico-Bio-ta, Infiammazione, Stress e Anti-Aging*.

Questo corso ha segnato una tappa storica nell'integrazione tra intestino, Microbiota, patologie infiammatorie, gestione dello stress e azione anti-aging con una visione funzionale, allo scopo di fornire ai discenti (medici, biologi, farmacisti) strumenti pratici per occuparsi al meglio delle splendide interconnessioni tra i sistemi biologici, con il fine di ottimizzare a 360 gradi la salute dell'uomo. Ne trovi informazioni dettagliate sul mio sito www.serenamissori.it o www.ladietadel-latiroide.it.

3. Supportare il network tiroideo

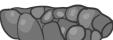
TIPO 1		Grumi duri separati tra loro, come noci/nocciole (difficili da espellere); dette anche <i>fecì caprine</i> : sono espressione di stipsi severa .
TIPO 2		A forma di salsiccia, ma formata da grumi uniti tra loro: indicano stipsi di minore entità rispetto al tipo precedente.
TIPO 3		Come un salame, ma con crepe sulla sua superficie: sono fecì normali .
TIPO 4		Come una salsiccia o un serpente, liscia e morbida: sono fecì normali .
TIPO 5		Pezzi separati morbidi con bordi come tagliati /spezzati; chiara (facile da evacuare): sono feci normali anche se in alcuni casi potrebbero indicare una mancanza di fibre nell'alimentazione .
TIPO 6		Pezzi soffici/flocculari con bordi frastagliati, feci pastose: potrebbero essere sintomo di infiammazione .
TIPO 7		Acquosa, nessun pezzo solido, diarrea, feci completamente liquide: indicano malassorbimento e infiammazione .

Figura 3.10 - La scala di Bristol.

Capitolo 4

DIETE A CONFRONTO E METODO MISSORI-GELLI® PER LA TIROIDE

Le malattie autoimmuni fanno sì che il sistema immunitario attacchi le cellule sane del corpo, questo lo abbiamo capito. La tiroidite, l'artrite reumatoide, il lupus e la celiachia sono solo alcuni esempi delle più comuni condizioni autoimmuni.

Come abbiamo visto e come è stato dimostrato, alcuni alimenti aumentano la permeabilità intestinale e portano a un rischio più elevato di sviluppare autoimmunità.

La **dieta del protocollo autoimmune**, o **dieta AIP**, si concentra sulla guarigione dell'intestino, eliminando gli alimenti che causano l'infiammazione per ridurre i sintomi nei soggetti con una malattia autoimmune.

La dieta AIP è simile alla dieta Paleo (di cui parleremo nel dettaglio più avanti), in quanto limita molti alimenti, come cereali e legumi. Tuttavia, è più restrittiva della dieta Paleo e non consente molti degli alimenti comunemente consumati in quest'ultima.

Per le prime settimane, la dieta dovrebbe essere rigorosamente seguita. Dopo questo periodo, si può iniziare lentamente a reintrodurre gli alimenti nella dieta e monitorare se provocano effetti collaterali avversi.

La **Dieta Mediterranea**, riconosciuta patrimonio dell'UNESCO nel 2010, è stata negli anni terribilmente travisata dalla gente, che gradisce prevalentemente i prodotti da forno e le farine raffinate.

Pane, pasta, pizza, biscotti, dolci vari sono erroneamente diventati l'emblema nel mondo della Dieta Mediterranea, così come i formaggi e, in misura minore, i legumi.

Rientrano in questo regime alimentare anche grani antichi a chicco e non raffinati, frutta e verdura, carne, pesce e uova, purtroppo però, tutti questi alimenti vengono messi in secondo piano mentre dovrebbero avere un ruolo di tutto rispetto, se si seguissero i veri canoni della Dieta Mediterranea che risulta essere, nella sua accezione originale, una delle più salubri, come dimostrano innumerevoli studi scientifici. Va da sé, quindi, nell'ottica della reversione dell'autoimmunità tiroidea e della riparazione dell'intestino, che pane, pasta, pizza, biscotti con grano ricco di glutine, formaggi e latte non sono poi così indicati, soprattutto così spesso durante la giornata.

Ma ritorniamo alla dieta AIP: il protocollo autoimmune AIP è quindi necessario per guarire l'intestino? E, soprattutto, funziona?

Il cibo può scatenare i sintomi in molte persone con condizioni autoimmuni e la dieta può avere un impatto sui sintomi, in positivo o in negativo. Pensa all'intolleranza al lattosio. Essa provoca gonfiore, infiammazione e dolore, inoltre l'infiammazione intestinale indotta dal lattosio e dalle caseine peggiora quella preesistente e i sintomi associati.

La dieta AIP potrebbe non essere necessaria per tutti, **infatti già le modifiche allo stile di vita, la riduzione dello stress e le ore di sonno a sufficienza possono aiutare a gestire i sintomi in modo efficace, agendo sull'asse surrene-ipofisi-tiroide senza quindi il bisogno di apportare cambiamenti drastici nella dieta.**

Tuttavia, se soffi di una malattia autoimmune e scopri che i tuoi sintomi sono influenzati dagli alimenti che mangi, la dieta del protocollo autoimmune potrebbe essere un aiuto per tenere sotto controllo i sintomi e scoprire quali alimenti li scatenano.

Il problema è che questa dieta è difficile da applicare e ti rende un "asociale", a meno che tu non frequenti persone che seguono il tuo stesso, drastico regime alimentare.

Bisogna però anche dire che questa dieta non solo elimina gli

alimenti che promuovono l'infiammazione, ma incoraggia anche il consumo di alimenti ricchi di nutrienti e alimenti ricchi di acidi grassi antinfiammatori, gli Omega 3. E questa è una buona cosa.

Dieta AIP vs dieta Paleo

La dieta AIP condivide diverse somiglianze con la dieta Paleo, compresi molti degli alimenti che sono limitati oppure che sono ammessi nelle due diete. In effetti, la dieta AIP è a volte indicata anche come dieta Paleo. Esistono, tuttavia, anche alcune importanti distinzioni, vediamole insieme.

In primo luogo è importante capire in che cosa consiste la "dieta Paleo". Partendo dalla definizione di *paleo*, cioè "vecchio" o "antico", la dieta Paleo si basa sul modo in cui i nostri antenati mangiavano durante il Paleolitico. Questa dieta elimina tutte le forme di legumi, latticini, soia e cereali e si concentra principalmente su carne, pesce, noci, verdure e frutta. Acquistare oggi verdura, frutta, pesce, carne, uova "puliti" è davvero difficile e costoso, ma fattibile. Ricordiamoci però che non viviamo più nel Paleolitico, abbiamo tipi di stress molto diversi, stili e condizioni di vita differenti, tempi di lavoro massacranti e non possiamo sfogarci emotivamente e fisicamente come si faceva nel passato: tutto ciò per il nostro cervello è frustrante. I campi dove si coltivano verdure e ortaggi non hanno la composizione chimica di quelli del Paleolitico, così come è diversa la composizione dell'acqua e dell'aria, inoltre viviamo a contatto con numerose sostanze tossiche di sintesi, assolutamente inesistenti nel Paleolitico.

La dieta autoimmune elimina numerosi alimenti che sono invece concessi nella dieta Paleo. Nella dieta AIP, ad esempio, sono vietati frutta a guscio, semi, uova e alcune verdure.

Le due diete si prefiggono anche scopi diversi. Mentre molti iniziano una dieta Paleo alla ricerca di una migliore salute, perdita di peso e prestazioni più efficaci, la maggior parte delle persone che inizia la dieta AIP lo fa per ridurre i sintomi delle condizioni autoimmuni e l'infiammazione che ne deriva.

Benefici della dieta AIP

Per prima cosa, la dieta del protocollo autoimmune è una dieta *curativa*, volta a ripristinare l'integrità dell'intestino e a ridurre l'infiammazione per alleviare i sintomi. Per coloro che hanno una malattia autoimmune, questo può fare una notevole differenza quando si tratta di ripristinare la qualità della vita.

La ricerca ha scoperto che la dieta può avere un'influenza significativa sui batteri benefici nell'intestino, che possono avere un impatto sulla gravità dei sintomi per i soggetti con una malattia autoimmune.

La dieta AIP può anche aiutarti a conoscere meglio il tuo corpo e a capire quali sono gli alimenti che possono scatenare certi sintomi *per te*. Anche se sembra una dieta difficile da seguire, imparare quali alimenti si dovrebbero eliminare dalla dieta può essere incredibilmente prezioso. Certo, soprattutto in Italia, certe restrizioni sembrano scarsamente applicabili per tutta la vita. Siamo onesti: **la cucina e il cibo italiani ce li invidiano in tutto il mondo.**

La dieta AIP dà anche la priorità agli alimenti ricchi di nutrienti, non trattati e antinfiammatori, come le verdure. Indipendentemente dal fatto che tu abbia o meno una malattia autoimmune, puoi sicuramente trarre beneficio dall'includere nella tua dieta un numero maggiore di questi nutrienti.

Svantaggi della dieta AIP

Dato che la lista di cibi da evitare è lunghissima, diventa chiaro quasi immediatamente che **questa dieta è estremamente restrittiva e, come già accennato, può essere difficile da seguire**. Essendoci regole su ogni aspetto del mangiare, dai tipi di verdure che puoi consumare alle spezie che dovrresti mettere sul cibo, aderire a una dieta AIP rigorosa non è facile.

Trovare cibi conformi all'AIP può anche essere noioso oltre che dispendioso. Anche se ci armiamo di una lista di alimenti corretti, i viaggi al supermercato possono richiedere molto tempo per leggere tutte le etichette e garantire che i prodotti alimentari siano privi di

ingredienti "proibiti". Sebbene le risorse e i negozi online destinati alla dieta AIP siano oggi disponibili, trovare prodotti conformi può ancora essere una sfida.

Inoltre, l'utilizzo del cibo corretto è solo un pezzo del puzzle. La maggior parte dei disordini autoimmuni richiede **attenzione medica**, insieme ad altri **cambiamenti dello stile di vita**, come **l'esercizio fisico, l'impostazione di un programma di sonno regolare, la gestione tecnica delle emozioni e dello stress e anche l'esposizione al sole**.

La dieta funziona meglio quando hai abitudini regolari, perché è molto più facile determinare l'impatto che la dieta ha sui tuoi sintomi, rispetto all'impatto che possono avere altri fattori. Tuttavia, tieni presente che questa dieta è altamente restrittiva e non tutti hanno bisogno di una dieta così drastica. **Ad esempio, alcune persone possono avere una reazione ai cereali ma stanno perfettamente bene con altri alimenti come legumi e uova.** In tal caso, è sufficiente rimuovere i cereali dalla dieta invece di tagliare tutti i gruppi alimentari proibiti nella dieta AIP. Inoltre, ci potrebbero essere un sacco di altri fattori, oltre al cibo, che svolgono un ruolo importante nelle condizioni autoimmuni: lo stress, ad esempio, o il sonno, o l'esercizio e persino i livelli ormonali. Tutti questi fattori possono contribuire alla gravità dei sintomi, quindi la maggior parte delle persone dovrà non solo considerare la dieta, ma anche cambiamenti significativi nello stile di vita.

Gli alimenti che sono ammessi nella dieta AIP includono: verdure (eccetto le solanacee), carne, pollame e frutti di mare, miele o sciropo d'acero (in quantità limitate), amido di arrowroot, erbe, gelatina di manzo nutrita con erba, brodo di carne, tè verde, aceto (molto poco!). Inoltre, le raccomandazioni sui frutti variano. Mentre alcune fonti ritengono che dovrebbero essere consentiti uno o due pezzi di frutta fresca al giorno, altri consigliano di escludere del tutto la frutta dalla dieta. Il regime deve essere seguito rigorosamente per le prime settimane, in seguito gli alimenti possono essere gradualmente reintrodotti.

L'origine della dieta AIP può essere fatta risalire allo scienziato Loren Cordain, che ha notato come molti cibi consentiti nella dieta Paleo

– ad esempio noci, semi, uova e solanacee – potrebbero scatenare sintomi nei soggetti con una malattia autoimmune. È importante però non iniziare una dieta così drastica senza sapere quale sia la propria condizione e il proprio stato nutrizionale. Purtroppo, ma anche per fortuna, sul web le informazioni sono accessibili a tutti, ma, d'altra parte, possono essere scritte da chiunque. **Imperversano naturopati, educatori alimentari ecc. che non sono figure sanitarie e non hanno fatto un ciclo di studi universitario in tal senso, non sono medici, non possono e non sanno fare diagnosi.** Ricorda che non esiste un singolo stile di vita e una singola dieta per le malattie autoimmuni. Alcuni fattori possono influenzare le persone in modo diverso, ecco perché più avanti ti parlerò dei Biotipi costituzionali (vedi pag. 138).

In sintesi, **la dieta AIP è una forma più rigida della dieta Paleo e molti alimenti che sono ammessi nella dieta Paleo vengono eliminati nella dieta AIP, come noci, semi, uova e latticini.**

Anche se questa dieta può essere in grado di alleviare i sintomi per le persone con una condizione autoimmune, bisogna ribadire che la dieta AIP dovrebbe essere abbinata ad altri cambiamenti nello stile di vita per ottenere risultati ottimali e sempre sotto controllo medico. **Bisogna sempre fare attenzione ad avere una diagnosi corretta e a non avere carenze nutrizionali.**

Sono e siamo ben lieti che nel mondo scientifico in tanti si occupino della relazione tra alimenti, intestino e autoimmunità. Questo fa sì che si possano raccogliere sempre più conferme o smentite circa la direzione che si sta prendendo. Nella salute, o meglio, per ottenere la salute, unire le menti e le esperienze può fare solo bene all'intera popolazione.

Purtroppo questa mentalità di gruppo è poco presente nel nostro Paese, dove si tende a voler tenere il più possibile per sé le conoscenze. Ciò è assolutamente comprensibile, ma nell'ottica di raggiungere più persone possibili con metodi efficaci, bisogna in modo umile imparare ad arricchirsi anche grazie alle esperienze altrui.

Nel mettere a punto il Metodo Missori-Gelli® abbiamo dovuto necessariamente avvalerci di dati di supporto mediante ricerche bibli-

grafiche approfondite, oltre a esperienze scientifiche provenienti da ogni parte del mondo.

Sono fermamente convinta che se si cominciasse a guardare alla medicina e all'uomo in modo funzionale, molte problematiche che stanno devastando la salute dell'uomo moderno potrebbero essere risolte, prevenute e contenute, favorendo una qualità della vita migliore. Devo dire che guardo con molta ammirazione e rispetto i colleghi americani che lavorano in team, pur mantenendo la propria individualità e la propria metodologia di approccio alle varie problematiche di salute, cosa che purtroppo capita veramente di rado in Italia.

Lo dico con profondo rammarico perché penso sia più utile per tutti fare passi avanti verso la ricerca di una salute migliore *insieme*, piuttosto che venir contrastati da mentalità tendenzialmente conservative e arretrate. Ovviamente la crescita e l'evoluzione delle metodologie nella cura delle persone devono sempre avere come punti saldi l'etica, la volontà di non nuocere e le linee guida che devono sempre rappresentare i punti di partenza.

Il Metodo Missori-Gelli®, dunque, nasce dall'esperienza pluridecennale, mia e di Alessandro Gelli, nel settore dell'endocrinologia, della nutrizione, della psicosomatica, della gestione dell'aging e dello stress, allo scopo di fornire un contributo concreto per la gestione e il miglioramento della qualità della vita.

Differisce da altri metodi anche per la biotipizzazione morfologica che consente di avere un approccio personalizzato riguardo alla costituzione, l'assetto ormonale e viscerale, nonché per il trattamento dei vari sintomi, in questo caso della malattia tiroidea autoimmune e non.

Perché il Metodo Missori-Gelli® per la tiroide e l'intestino è differente dagli altri metodi

Il Metodo Missori-Gelli® differisce da altri metodi per la gestione delle malattie della tiroide e dell'intestino, perché è strettamente personalizzato sul Biotipo morfologico e, in base alla tipologia di presentazione della problematica tiroidea, fa una distinzione sul piano nutrizionale, integrativo e sulla gestione dello stress.

Questo significa che non viene proposto un metodo uguale per tutti, ma che ci saranno delle differenze sostanziali in base alla problematica di ciascuno.

Qui troverai piani specifici per diverse problematiche tiroidee, elencate nel box qui di seguito.

Malattie relative alla tiroide che si possono trattare con il Metodo Missori-Gelli®

- * Ipotiroidismo e ipotiroidismo subclinico senza tiroidite autoimmunitaria di Hashimoto, con o senza noduli
- * Tiroidite autoimmunitaria di Hashimoto senza ipotiroidismo
- * Tiroidite autoimmunitaria di Hashimoto con ipotiroidismo
- * Ipertiroidismo (Morbo di Graves o Basedow)
- * Ipotiroidismo post-tiroidectomia
- * Tiroidite e/o ipo o ipertiroidismo in gravidanza
- * Tiroidite e/o ipo o ipertiroidismo pre concepimento

Non esiste un metodo che vada bene per tutti, così come la stessa strategia nutrizionale può essere efficace per uno e dannosa per un altro. Lo stesso vale per l'integrazione.

Con il Metodo Missori-Gelli® è possibile essere più specifici possibile in base alle caratteristiche della persona che presenta una problematica tiroidea (lo stesso meccanismo vale per tutte le altre patologie).

Ogni individuo è unico nel suo genere, ha un suo assetto ormonale, un suo vissuto, gestisce in maniera differente l'ambiente, gli alimenti, lo stress e quindi ha bisogno di attenzioni particolari.

Cibo, integratori e gestione dello stress sono calibrati in base al Biotipo, affinché ognuno possa ricevere il massimo dalle sinergie scelte. È questa la missione del Metodo Missori-Gelli®.

Si tratta di un metodo funzionale che favorisce il riequilibrio dei meccanismi biochimici e fisiologici alterati, con il fine di mettere il corpo (e la mente) nella condizione di ripararsi da solo per quanto possibile, considerando le caratteristiche individuali, perché ognuno è unico!

Perché il Metodo Missori-Gelli® è differente

- * È personalizzato sulla biotipizzazione morfologica
- * Riduce i meccanismi che innescano l'autoimmunità
- * Riduce la permeabilità intestinale
- * Riduce la disbiosi intestinale, la SIBO e la sovraccrescita di candida
- * Migliora la sintesi ormonale
- * Migliora l'azione degli ormoni tiroidei
- * Aiuta a gestire lo stress e a migliorare l'efficienza
- * Favorisce il bilanciamento ormonale
- * Aiuta a sbloccare il metabolismo
- * Aiuta a dimagrire
- * Aiuta a recuperare salute e benessere
- * Aiuta a contrastare la fatica e la stanchezza
- * Migliora la qualità della vita
- * È specifico per ogni problematica tiroidea

Capitolo 5

PARLA CON IL TUO MEDICO

Bene! Hai appurato che hai bisogno di un reset, che hai un problema di tiroide, del complesso tiroide-intestino o lo sospetti, in base ai sintomi che lamenti e che hai riscontrato alle pagine 35 e 36.

Il primo passo da fare è parlare con il tuo medico e dirgli che vorresti favorire la risoluzione dei sintomi utilizzando cibo, integrazione e gestione dello stress con il Metodo Missori-Gelli®.

Valutate insieme gli esami da fare, ma preparati a ricevere risposte negative. La maggior parte dei medici convenzionali, infatti, segue rigidamente le linee guida per la tiroide.

Le linee guida devono esserci e sono fondamentali per districarsi nei meandri complessi della medicina ma, come tutte le linee guida, sono generali e non possono tenere in considerazione le differenze individuali.

Questo significa che, a oggi, tali linee non possono prevedere protocolli personalizzati che riguardano la terapia farmacologica, la nutrizione, l'integrazione e men che mai la gestione dello stress.

Ricorda, inoltre, che molti tendono a banalizzare lo stress con frasi del tipo: "Siamo tutti stressati" oppure "Non ci puoi fare nulla, è solo stress", come se lo stress fosse qualcosa che dobbiamo subire silenziosamente e che non influenza affatto la nostra salute.

Alcuni medici, anche luminari sull'argomento tiroide, non sono inclini ancora ad accettare il ruolo dell'alimentazione e della nutrizione

funzionale per la tiroide, tantomeno dell'integrazione o della gestione dello stress. Sono soliti "liquidare" la problematica con la terapia ormonale sostitutiva o con il monitoraggio della funzione tiroidea in attesa di iniziare una terapia.

Molte pazienti mi riferiscono l'insorgenza della problematica tiroidea anche dieci anni prima l'inizio della terapia. Ad esempio mi raccontano di aver fatto un'ecografia tiroidea perché non riuscivano a perdere peso o prima di una gravidanza e che avevano riscontrato i segni di una tiroidite autoimmunitaria ma che, a fronte di una discreta (anche se non ottimale) funzione tiroidea dimostrata dai dosaggi di TSH e FT4 (quasi mai purtroppo si richiede l'FT3), il medico aveva detto loro: "Aspettiamo e vediamo come va, torni da me solo quando la tiroide smetterà di funzionare!".

La stessa cosa capita sovente con gli adolescenti ma anche con i bambini in sovrappeso, che presentano ecografie o anticorpi che mostrano la presenza di tiroidite con una produzione ormonale conservata e la risposta del medico di fronte a questi dati è la solita: "Monitoriamo nel tempo e poi vedremo". E nel frattempo che cosa si può fare? Dobbiamo solo aspettare di ammalarci di più? Di solito la risposta che si riceve è: "Sì!". E, per quanto mi riguarda, è una risposta che non mi soddisfa affatto.

Ebbene, secondo la più consolidata pratica clinica, dobbiamo aspettare che la tiroidite continui a deteriorare la tiroide e il momento in cui questa inizierà ad avere una funzione zoppicante. Questo mi dispiace molto. Se cerchi un tipo di approccio così, hai sprecato soldi nell'acquisto di questo libro, semmai riciclalo e regalalo a qualcuno che ha un problema simile al tuo e che desidera un approccio a 360 gradi.

Il Metodo Missori-Gelli® prevede un programma che mira a:

- * ridurre l'autoimmunità, e quindi contrastare il più possibile il mal-funzionamento immunologico e l'errore d'identità indotto dal mitismo molecolare (pag. 101);
- * ottimizzare la funzione tiroidea favorendo la sintesi e la distribuzione degli ormoni tiroidei;
- * favorire la riduzione della permeabilità intestinale, della disbiosi e della candida;

- * aiutare a sbloccare il metabolismo e a dimagrire, laddove necessario, o a favorire il bilanciamento ormonale quando la tiroide è iperattiva;
- * recuperare salute e benessere in armonia, il tutto in modo personalizzato in base alla biotipizzazione morfologica.

Torniamo ora al tuo medico. **Mi auguro che tu non debba affrontare lo scoglio rappresentato da risposte come: "Non è vero nulla" oppure "Non è detto che sia così", o "Ancora non sappiamo bene" o ancora "Prendi la terapia e controlla gli ormoni periodicamente e semmai aggiustiamo la terapia", "Se non dimagrisci non dipende dalla tiroide", "Se sei stanco non dipende dallo stress" ecc.**

Poniamo che tu abbia invece ricevuto una buona accoglienza da parte del tuo medico, lo spero vivamente, e che sia pronto a procedere.

Vediamo ora quali esami, in base alla tua situazione, sarebbe opportuno eseguire, a meno che tu non li abbia già fatti. Gli esami servono per fotografare la situazione prima di iniziare il Metodo Missori-Gelli® per poterli poi confrontare con i successivi dopo aver seguito il programma, ma se tu non potessi eseguirli tutti, perché non ti vengono prescritti o perché non trovi un laboratorio dove eseguirli oppure perché in questo momento è troppo dispendioso, non ti preoccupare, inizia e valuta via via come ti senti.

Se non hai un medico endocrinologo funzionale di riferimento puoi richiedere un consulto di persona oppure on line andando direttamente sul mio sito: www.serenamissori.it oppure [www.ladietadella-tiroide.it](http://www.ladietadellatiroide.it), dove troverai le informazioni di contatto.

Quali esami eseguire per il Metodo Missori-Gelli®

In base a come ti senti, a come ti vorresti sentire e a come vorresti procedere per curare la tua tiroide e la connessione tiroide-intestino-stress, ci sono una serie di esami che sarebbe opportuno effettuare. Non è necessario eseguirli tutti, ma la scelta deve ricadere su quelli indispensabili per un inquadramento diagnostico corretto.

Per la funzione ipotalamo-ipofisi-tiroide:

- * TSH.
- * FT4.
- * FT3.
- * Reverse T3.

Per la tiroidite autoimmunitaria:

- * AbTG.
- * AbTPO.
- * Ab anti Recettore del TSH (in caso di ipertiroidismo).

Per la valutazione dello stress e della stanchezza cronica:

- * ACTH.
- * Cortisolo (salivare, ematico, urinario a seconda dei casi).
- * PRL.

Per la valutazione della dominanza estrogenica:

- * Estradiolo, estrone (l'estriolo è considerato soltanto in gravidanza).
- * Progesterone.

Per la valutazione della funzione gastrointestinale-epatica:

- * Anticorpi anti cellule parietali gastriche (per la gastrite atrofica che può essere associata ad altre malattie autoimmuni della tiroide).
- * Ricerca *H. Pylori* feci e anticorpi.
- * Disbiosi test sulle urine con dosaggio di indicano e scatolo (per la diagnosi di disbiosi e SIBO).
- * Breath test al glucosio-lattulosio (per la SIBO).
- * Breath test al lattosio o test genetico per l'intolleranza al lattosio.
- * Ab antigliadina, ab antiendomisio, ab antitransglutaminasi (celiachia-reattività al glutine, se non sei celiaco potresti osservare una certa reattività anticorpale).
- * HLA per la celiachia (predisposizione genetica alla celiachia).
- * Zonulina ematica e fecale (per la permeabilità intestinale).
- * Serotoninina ematica.
- * Esame chimico fisico delle fuci.

- * Ricerca di miceti, parassiti e batteri nelle feci.
- * Emocromo.
- * D Arabinitolo nelle urine (per la candida intestinale).
- * IgA, IgG, IgM per la candida.
- * Calprotectina.
- * AST, ALT, GGT, ALP, CPK, colinesterasi, bilirubina totale e frazionata, acidi biliari (per la struttura e funzione epatica).
- * Acido urico, amilasi e lipasi (a discrezione del medico in base ai sintomi).
- * Proteine totali e protidogramma.

Per i microelementi indispensabili per la tiroide¹:

- * Vitamina D.
- * Vitamina A.
- * Omocisteina.
- * Selenio.
- * Zinco.
- * Magnesio.
- * Ferro/sideremia/transferrina/ferritina.

Per lo studio del metabolismo lipidico e glicidico in caso di sovrappeso, familiarità per diabete, iperinsulinemia e sindrome dell'ovaio policistico (da valutare insieme al medico):

- * Glicemia.
- * Emoglobina glicosilata.
- * Insulinemia basale.
- * Glicemia e insulinemia a digiuno e due ore dopo colazione.
- * Curva da carico orale di glucosio per glicemia ed insulinemia.
- * Colesterolo.
- * HDL.
- * Trigliceridi.

¹ Purtroppo nella lista manca lo iodio, che è fondamentale per la formazione degli ormoni tiroidei, ma non è a oggi possibile misurarlo in modo attendibile la concentrazione ematica.

Per la valutazione strutturale tiroideo-intestinale ed epatica:

- * Ecografia tiroidea con color doppler.
- * Ecografia addominale.

Per altri esami specialistici deciderà il tuo dottore in base ai risultati.

Auto-check con la temperatura basale

Durante il periodo in cui seguirai il Metodo Missori-Gelli®, potrai valutare come procede la tua tiroide misurando la BBT (Temperatura Corporea o *Basal Body Temperature*), seppur con molti limiti. Il Test della Temperatura Basale di Barnes si esegue misurando la temperatura corporea a riposo, cioè in condizioni "basali", e questo dovrebbe consentirci di capire se ti trovi in uno stato ipotiroideo, normale o ipertiroideo. Poiché è la ghiandola tiroide che, come il termostato dei termosifoni, regola quanto il nostro organismo consumi, a una temperatura corporea bassa corrisponderà una ridotta attività metabolica e quindi uno stato di probabile ipotiroidismo. Questo test fu messo a punto dall'endocrinologo americano Broda Barnes che dedicò cinquant'anni della sua vita allo studio della tiroide e alla cura dei pazienti ipotiroidei. Egli, dopo averlo confrontato con il test del metabolismo basale e averne riscontrato la validità, lo pubblicò negli anni Quaranta del secolo scorso su due importanti riviste mediche (*JAMA* e *Lancet*). Il test si basa sul fatto che una diminuzione della temperatura corporea è un sintomo assai frequente in caso di ipotiroidismo.

Purtroppo il test di Barnes, pur avendo dimostrato la sua superiorità su altri test, non è mai stato accettato dalla medicina convenzionale e oggi è utilizzato soltanto dai medici che praticano medicina naturale e funzionale.

Prima di pubblicare il suo lavoro Barnes testò la temperatura corporea di oltre 2000 persone, in particolare la temperatura orale, rettale e ascellare, e concluse che quella ascellare era la più affidabile per questo scopo, in quanto era meno influenzata da eventuali processi infiammatori delle alte vie respiratorie o in caso



di sinusiti croniche o dalle fluttuazioni ormonali femminili (la BBT vaginale è sovente utilizzata per monitorare l'ovulazione quando si cerca di concepire).

Il test dovrebbe essere effettuato dopo una notte di un buon sonno, senza agitazione o esercizio fisico per almeno 12 ore e si dovrebbe dormire a una temperatura consona, ad esempio non superiore ai 17°C.

Il termometro da utilizzare è disponibile in qualsiasi farmacia. Il test va quindi effettuato al risveglio: prima di fare qualsiasi cosa, misurare la temperatura per almeno 3 giorni consecutivi. Gli uomini, i bambini e le donne in menopausa possono eseguire il test in qualsiasi giorno, mentre le donne in età fertile (poiché la loro temperatura varia durante il ciclo mestruale mensile) dovrebbero eseguire il test il secondo, il terzo e il quarto giorno dopo l'inizio delle mestruazioni. I valori normali della temperatura ascellare dovrebbero essere fra i 36,5°C e i 36,8°C. Valori inferiori sono suggestivi di un ipotiroidismo, e più questi valori sono bassi più questa possibilità si rafforza. Non è raro vedere persone con temperature basali addirittura di 35,5°C-35,8°C, cioè ben un grado centigrado in meno del normale. Certo, se una persona sta perfettamente bene e non presenta sintomi che suggeriscono ipotiroidismo, pur avendo una temperatura basale bassa non deve essere trattato per aumentarle la temperatura corporea. Barnes non ha mai ritenuto il suo test infallibile per l'ipotiroidismo, ma lo ha considerato come uno strumento assai prezioso nelle mani del medico alla ricerca di una corretta diagnosi di questa patologia.

Noi possiamo utilizzare questo test per monitorare l'andamento del metabolismo durante l'applicazione del Metodo Missori-Gelli®, ma ovviamente la BBT non sarà mai l'unico indicatore di ipo, iper o normofunzione tiroidea.

Mi rendo conto che sono tantissimi esami e che bisogna sceglierli accuratamente per capire qual è la situazione reale in cui si vive.

Fai valutare i risultati al tuo medico funzionale, se invece non ne hai uno di fiducia puoi richiedere un consulto sul mio sito.

5. Parla con il tuo medico

Per curare la tiroide è necessario: curare anche l'intestino e lo stress, assicurarsi di avere a disposizione i nutrienti indispensabili per la formazione degli ormoni tiroidei stessi, comprendere il grado di autoimmunità e permeabilità intestinale, e capire se sono presenti fattori come la sovraccrescita batterica intestinale (SIBO), la candida e la disbiosi, che peggiorano l'intero quadro.

Ecco perché il Metodo Missori-Gelli® per la tiroide va a fondo nella comprensione del problema e di chi lo manifesta, perché ognuno è unico.

Capitolo 6

IL METODO MISSORI-GELLI® IN PRATICA

Wow! Finalmente siamo arrivati alla parte pratica, dove imparerai che cosa fare per rendere reversibile la tua situazione, migliorare l'energia vitale, ridurre la stanchezza, dimagrire, riparare l'intestino, ridurre l'autommunità, migliorare la funzione tiroidea e riscoprire una vita senza limitazioni.

Spero vivamente tu non abbia saltato tutte le spiegazioni che ti ho fornito, se l'hai fatto, ti chiedo di tornare indietro e leggerle perché **la Conoscenza e la Consapevolezza sono alla base del Cambiamento** (sono le tre "C" operative).

Se non comprendi perché stiamo iniziando insieme questo percorso e per la fretta hai deciso di passare immediatamente al piano nutrizionale, ti avviso che non avrai i benefici che cerchi perché ometterai tanti punti fondamentali nel tuo reset globale. Applicali il più possibile e vedrai che il corpo ti premierà con benessere e salute anche molto rapidamente.

Il Metodo Missori-Gelli® si fonda su quello che abbiamo definito **il principio delle 3P**.

3P sta per:

- * **pulire**
- * **proteggere**
- * **potenziare.**

E:

- * **prebiotici**
- * **probiotici**
- * **polifenoli-protettori.**

Il tutto con al centro la persona.

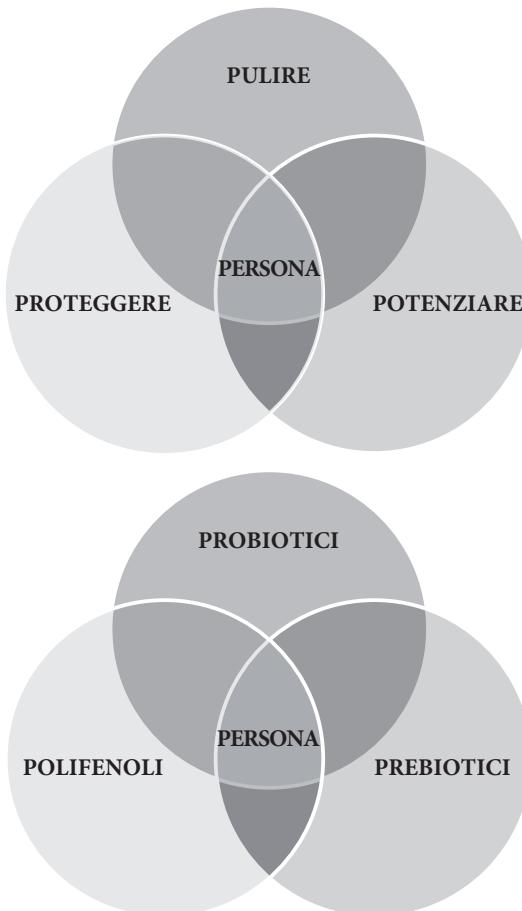


Figura 6.1 - Le 3P del Metodo Missori-Gelli®.

La persona con tireopatia, autoimmunità, disbiosi o permeabilità intestinale ha bisogno di essere pulita (da tossine, metalli, interferenti endocrini, batteri nocivi, cibo che infiamma), protetta (creando una corretta barriera difensiva fisica e immunologica a livello intestinale) e potenziata (nella risposta agli stimoli esterni e interni) grazie agli alimenti, integrazione, gestione dello stress.

Per mettere in atto le 3P ci avvarremo di un sistema semplice, strutturato ed efficace. E ti consiglio di seguirlo integralmente nei limiti delle tue possibilità per avere velocemente numerosi benefici.

Per raggiungere velocemente il nostro scopo avremo bisogno di prebiotici, probiotici, polifenoli-protettori che, una volta raggiunto l'obiettivo, ci aiuteranno a mantenere in salute l'intestino affinché assorba correttamente i nutrienti indispensabili per la tiroide e mantenga un'integrità strutturale senza danneggiarsi al primo attacco (cibo, tossine, batteri ecc.) con la capacità di rigenerarsi.

Il Metodo Missori-Gelli® si basa su:

1. **biotipizzazione morfologica.**
2. **Alimentazione funzionale biotipizzata.**
3. **Integrazione funzionale biotipizzata e terapia farmacologica.**
4. **Disintossicazione e protezione dalle tossine e inquinanti.**
5. **Gestione dello stress, dell'emotività e del sonno.**

Biotipizzazione morfologica

Bene! Eccoci giunti al cardine del nostro Metodo: la persona! Chi è la persona, o meglio, chi sei tu che hai la tiroidite o l'ipotiroidismo o l'ipertiroidismo? Perché la terapia che ha avuto successo con la tua amica su di te non ha sortito lo stesso effetto? Ebbene: la differenza risiede proprio nel Biotipo, anzi, nello Psico-Biotipo morfologico.

Abbiamo tutti gli stessi diritti umani, ma non siamo tutti uguali, te ne sei accorto, ovviamente! Non abbiamo tutti la stessa struttu-

ra, non abbiamo tutti la stessa resistenza. Non reagiamo allo stesso modo allo stress, agli eventi, al cibo, all'ambiente, alle malattie, ai condizionamenti, per non parlare del fatto che non abbiamo una "mente collettiva", ma seguiamo, in base alla nostra personalità, dei modelli comportamentali.

Abbiamo amici, parenti e conoscenti che si abbuffano di cibo e sono magri, mentre noi ingrassiamo solo a immaginare di mangiare? Siamo supersensibili e ci emozioniamo in tante situazioni, mentre altri sono freddi e distaccati? La pigrizia ci domina e ci fa sprofondare sul divano mentre guardiamo video su Youtube di chi si allena e si mantiene in forma, pensando che prima o poi dimagriremo anche noi solo guardando? Oppure siamo iperattivi e non riusciamo a comprendere chi si annoia?

E ancora, quando siamo stressati perdiamo peso mentre altri ingrassano? Tua madre ha il volto ovale e l'ossatura minuta mentre tu hai il volto quadrato e sei robusto? Oppure sei esattamente la sua copia e sei disperato perché pensi che avrai esattamente tutte le sue malattie?

Sai da che cosa dipende? Dal Biotipo!

Con il termine "Biotipo" mi riferisco alla costituzione e alla morfologia corporea, alla psiche annessa, all'assetto ormonale, e a come questi fattori siano influenzati dall'ambiente, dai familiari, dal cibo e dallo stress.

I 4 Biotipi base costituzionali e le principali combinazioni

Guardati intorno: in famiglia, fra i conoscenti o fra gli sconosciuti, in metro, sui social media (è pieno zeppo di selfie quindi puoi esercitarti), sul treno, in fila alla posta o al supermercato... Hai notato qualcuno che ti somiglia fisicamente? O hai piuttosto osservato delle differenze?

Queste differenze sono date dal Biotipo morfologico di appartenenza, che ha un determinato assetto neuro-ormonale, sul quale lasciano un'impronta tangibile lo stile di vita, le abitudini quotidiane, la sedentarietà, l'attività fisica, il lavoro svolto, lo stress, i dispiaceri, le emozioni forti, lo smog, le arrabbiate ecc., tutti elementi che pos-

sono pilotare, dirigere e veicolare anche l'evoluzione della personalità, del carattere e dell'emotività.

Tu penserai: "Ma che cosa c'entra tutto ciò con la mia tiroide e con quello che devo mangiare o integrare?". C'entra a pieno titolo!

La maggior parte di noi è un mix di due o più Biotipi, i Biotipi puri (una sola classe di Biotipo) tendono a essere meno frequenti in Occidente rispetto all'Oriente, questo perché nei Paesi orientali le persone si somigliano molto di più rispetto ai Paesi occidentali.

In Occidente i flussi migratori nei millenni hanno fatto sì che ci fosse una commistione di tratti genetici derivanti da più etnie.

Avrai sicuramente fatto caso che alle caratteristiche fisiche (Biotipo costituzionale) di una persona si associa spesso un modo di essere, un temperamento emotivo, un carattere, e imparare a riconoscere i vari Biotipi ci può favorire, in molti casi, anche nelle relazioni sociali. Ad esempio: una persona magra, asciutta, iperattiva, con volto a triangolo, creativa e vulcanica o ansiosa e nervosa, che dimagrisce solo se pensa un po' di più e tutt'al più accumula adipe intorno ai fianchi quando si esaurisce mentalmente (Biotipo Cerebrale), ha necessità nutrizionali, fisiche, di controllo delle emozioni e strategie anti-stress agli antipodi rispetto a una persona flemmatica, pigra, inattiva, routinaria, in sovrappeso o obesa. Questo fa anche la differenza su come si manifestano le malattie della tiroide in base al Biotipo.

Imparare a scoprire quale è il proprio Biotipo e quello altrui è fattibile, in modo generale, seguendo le indicazioni sottostanti, ma se dovessi avere necessità di un supporto, non esitare a contattarmi su www.serenamissori.it o www.ladietadellatiroide.it.

Se non si tengono in considerazione il Biotipo e come questo è influenzato dalla vita, nessuna strategia sarà mai veramente e completamente efficace.

Bisogna tenere in considerazione anche i Biotipi misti, quelli che derivano dalla fusione di caratteristiche di Biotipi diversi e sono quelli di più frequente riscontro, come ad esempio un Bilio-Linfatico, un Bilio-Sanguigno ecc. Per ottimizzare la propria strategia nu-

trizionale, integrativa e di gestione dello stress per riportare equilibrio tiroideo e tiroideo-intestinale, bisogna in primo luogo comprendere quale sia il nostro Biotipo.

Guardare i nostri genitori e i parenti (se gli somigliamo fisicamente, ma anche caratterialmente) può essere utile per capire come possiamo diventare da adulti, senza un'azione diretta su noi stessi. Ad esempio mia madre, che da ragazza era un mix di componenti biliose e sanguigne, con il tempo, cedendo alla forchetta, alle abitudini e allo stress, ha visto progressivamente aumentare le componenti sanguigne negative, con prevalenza di adipi al tronco e all'addome, anche con una modifica dell'ossatura, che è diventata più evidente e nel tempo ha sviluppato un ipotiroidismo con noduli senza tiroidite e una sindrome metabolica.

Nonostante io sia sua figlia, sono una Biliosa, con una piccolissima componente sanguigna, come vedrai più avanti nei risultati del mio test. Ogni Biotipo o Biotipo prevalente reagisce al cibo e allo stress in modo differente, o meglio, i segni che questi possono lasciare sembrano essere peculiari per alcuni Biotipi.

Voglio essere esplicita e schietta: ho utilizzato PubMed (che è il motore di ricerca degli studi scientifici), come faccio ogni giorno per approfondire i vari aspetti del mio lavoro e, digitando "Body Type", non ho trovato nessuna bibliografia sulla biotipizzazione morfologica! E giuro che lo faccio ripetutamente!

Faccio questo tentativo da anni e rimango sempre delusa. Delusa perché per me è normale considerare l'individuo come entità unica, riconoscerne caratteristiche peculiari tipiche di un Biotipo piuttosto che di un altro, sulle quali l'ambiente esterno imprime la sua influenza, e stilare un piano d'azione mirato, personalizzato e biotipizzato per i miei pazienti.

Di Biotipi si parla da migliaia di anni, sin dall'origine della medicina, in Oriente e in Occidente, quando la medicina era fatta di tentativi, empirismo e assenza di strumentazioni diagnostiche e i medici dovevano carpire più informazioni possibili dall'uomo. Di Biotipi si parla in modo fugace durante gli studi di medicina nel rammentare la

storia della medicina occidentale, tanto fugacemente che le informazioni relative ai Biotipi finiscono nel cestino del cervello degli studenti.

Trovo assurda questa situazione! È assurdo che, proprio a causa dell'ignoranza circa le scoperte degli antichi maestri medici, ci si ostini a voler trattare tutte le malattie con protocolli definiti, ignorando la costituzione della persona che ne è affetta, dall'obesità all'ipertensione arteriosa, al diabete, alle malattie della tiroide ecc. Io sono venuta a conoscenza dei Biotipi, in modo approfondito, grazie ad Alessandro Gelli, che è stato uno dei primi in Italia a parlare di biotipizzazione morfologica con il sistema a 4 Biotipi, loro combinazioni e peculiari assetti neuro-endocrini.

Nel tempo ho integrato le conoscenze sui Biotipi con le mie competenze endocrinologiche e nutrizionali realizzando *La Dieta dei Biotipi®* (Edizioni LSWR) che applico su migliaia di pazienti con estrema soddisfazione, mia e loro.

Per la medicina ayurvedica, la biotipizzazione si basa prevalentemente su tre costituzioni e sulle loro combinazioni, che sono *Kapha*, *Pitta* e *Vata*. Personalmente apprezzo, amo e utilizzo moltissimo le conoscenze che derivano dall'Oriente e il mio lavoro ne è continuamente permeato positivamente ma, insieme al dott. Alessandro Gelli, ritengo queste tre distinzioni **non sufficienti a spiegare in modo esaustivo la biotipizzazione in Occidente, perché, rispetto agli orientali, siamo fisicamente frutto di più combinazioni genetiche.**

In Occidente invece si parla spesso, ma in modo riduttivo, di Biotipo endomorfo, ectomorfo, mesomorfo e, a mio avviso, queste tipologie non sono sufficienti per spiegare la variabilità soggettiva.

La classificazione morfologica base dei Biotipi a cui faccio riferimento deriva dalla medicina occidentale, anche se è positivamente influenzata da quella orientale.

I termini riferiti ai Biotipi che diventeranno tuoi molto velocemente, e che sono sicura inizierai a condividere con i tuoi conoscenti, sono: **Cerebrale, Bilioso, Sanguigno e Linfatico.**

Questi sono i termini con cui Ippocrate (che avrai sicuramente sentito nominare per la celebre frase: "Fa' che il cibo sia la tua medici-

na e che la medicina sia il tuo cibo”), padre fondatore della medicina occidentale, e Galeno (che riprese successivamente i 4 Biotipi di Ippocrate), si riferivano alle caratteristiche psico-fisiche umane. Questi sono i nomi con i quali familiarizzerai e sono i nomi che rispecchiano maggiormente a mio avviso, per significato e contenuti, la natura della costituzione umana.

Sono un medico moderno, che ha compreso quanto sia importante il passato nella medicina e la commistione tra Oriente e Occidente e, proprio perché sono un medico olistico-pratico, sorvolerò sui significati talvolta di fantasia che i padri della medicina erano soliti raccontare e baderò alla sostanza.

È arrivato il momento di presentarti i Biotipi e ti descriverò sia le caratteristiche fisiche sia le caratteristiche psicologiche che possono essere il riflesso della mente e dell'assetto neuro-ormonale. **L'importanza della componente psichica è fondamentale, perché, a parità di Biotipo, una psiche differente può far avere comportamenti diversi e una persona può avere caratteristiche fisiche di un Biotipo e caratteristiche psicologiche di un altro. Siamo veramente e fantasticamente unici, sempre!**

Per ogni Biotipo ti descriverò anche ciò che, nel corso degli anni, ho notato prevalere in base alla disfunzione tiroidea: ipotiroidismo, ipertiroidismo, tiroidite autoimmunitaria. Quando è presente tiroidite senza ipotiroidismo ho notato un aumento dei sintomi gastrointestinali, quando è presente ipotiroidismo o ipertiroidismo senza tiroidite sono esacerbati gli aspetti negativi di ogni Biotipo, quando è presente anche la tiroidite si sommano i sintomi gastrointestinali. Ovviamente bisogna sempre individualizzare.

Il Cerebrale

Il 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 del primo della classe, soffre spesso di cefalea ten-

siva, torcicollo, "colite nervosa", gastrite da stress. È tendenzialmente logorroico, tende ad avere ansia e agitazione, tachicardia, mani fredde e sudate, anche in condizioni di normalità perché è un *simpaticotonico*, ossia una persona con una iperattivazione del sistema nervoso simpatico, con continue scariche dell'ormone adrenalina che fa contrarre la muscolatura e aumentare la frequenza respiratoria e cardiaca con vasocostrizione periferica, come se si 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 il Cerebrale è molto magro e con pochi muscoli perché è ipermetabolico e un ipercatabolico ipercortisolico.

Immagina un ipertiroidismo in un Cerebrale: una fornace che brucia costantemente e che lo consuma, mentre una condizione di ipotiroidismo potrebbe rallentarlo così poco da non rendersene conto se non tardivamente, nelle fasi più avanzate.

Se è particolarmente stressato (cosa frequente a causa del temperamento emotivo) e/o vittima di continui cali di energia anche a causa dell'iperattività fisica e mentale, il 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 il Cerebrale che vuole sempre eccellere. Sottoposto a stress acuto, invece, a causa della prevalenza della secrezione di adrenalina, tende a dimagrire ancora di più, nonostante mangi molto, e a "iperaccelerare" la tiroide.

Il 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 un "disadattato". L'iperattività è interiore mentre l'aspetto esterno è analogo al Cerebra-

le iperattivo senza ipermoticità. Quando è in forma e con un buon equilibrio è un creativo concludente, sempre presente a sé stesso, quando è stressato (si stressa con estrema facilità, purtroppo) tira fuori il lato peggiore di sé, diventando nevrotico, isterico, ansioso, logorroico, inconcludente e ipocondriaco. Ed ecco che per il Cerebrale una tachicardia da stress ha il significato di un infarto imminente e un taglietto accidentale è causa di emorragia gravissima (interpretazione soggettiva aberrata). Il Cerebrale può essere preoccupato 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 a 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.

Cerebrale: tiroide-intestino

- * **Ipotiroidismo:** leggermente rallentato rispetto alla sua normalità (ma il rallentamento, se è un super controllore, lo può stressare ulteriormente, con il peggioramento dei sintomi da simpaticotonia), umore flesso o, al contrario, irascibile.
- * **Ipertiroidismo:** iperaccelerato, tachicardico, sudato, nervoso, ansioso, attacchi di panico, groppo in gola, consumato, catabolico, ulteriore dimagrimento, insonne, ipertensione di recente insorgenza.
- * **Tiroidite autoimmunitaria di Hashimoto:** colitico, diarreico, spasmi addominali o alvo alterno, candida intestinale, fame compulsiva per i dolci.

Nella tabella seguente segna con una matita le caratteristiche *in cui ti riconosci* (positive e negative), anche se non pensi di essere un Cerebrale, e scrivi il numero di caselle barrate.

Tabella 6.1 - Caratteristiche dello Psico-Biotipo Cerebrale.

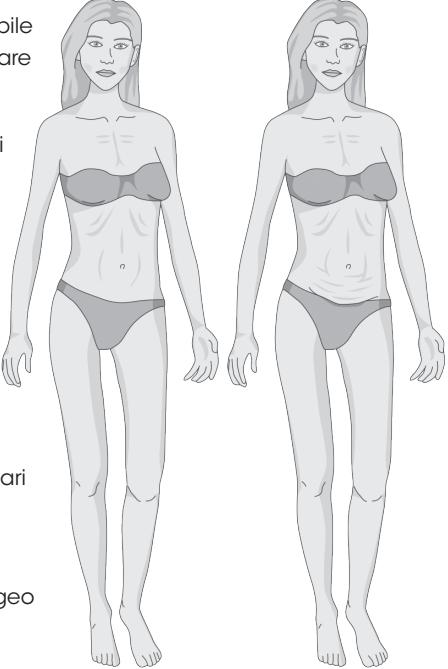
CEREBRALE	
Caratteristiche fisiche e funzionali	
<input type="checkbox"/> viso triangolare <input type="checkbox"/> labbra tendenzialmente sottili <input type="checkbox"/> occhi vivaci <input type="checkbox"/> collo magro <input type="checkbox"/> ossatura esile <input type="checkbox"/> muscolatura asciutta e visibile <input type="checkbox"/> rigidità muscolare e articolare <input type="checkbox"/> mani, piedi, caviglie magre e sottili <input type="checkbox"/> glutei piccoli e sodi o glutei piatti con pliche cutanee tra gluteo e gamba <input type="checkbox"/> rughe sottili e verticali con aspetto di persona sempre arrabbiata o contrariata <input type="checkbox"/> mani fredde e/o sudate <input type="checkbox"/> cali glicemici e di forza <input type="checkbox"/> fame compulsiva per i carboidrati <input type="checkbox"/> cefalea <input type="checkbox"/> contratture e dolori muscolari diffusi e localizzati <input type="checkbox"/> tendenza alla tachicardia <input type="checkbox"/> tendenza all'insonnia <input type="checkbox"/> reflusso e/o spasmo esofageo <input type="checkbox"/> gastrite da stress <input type="checkbox"/> colite/meteorismo <input type="checkbox"/> pancia a punta sotto l'ombelico se stressato	

Figura 6.2



CEREBRALE	
<input type="checkbox"/>	diarrea/stipsi
<input type="checkbox"/>	adipe sotto l'ombelico e i fianchi (da stress)
<input type="checkbox"/>	cellulite lieve
<input checked="" type="checkbox"/>	Totale
Caratteristiche psichiche	
<input type="checkbox"/>	iperattivo
<input type="checkbox"/>	creativo
<input type="checkbox"/>	idealistico/utopico
<input type="checkbox"/>	puntiglioso
<input type="checkbox"/>	sensibile
<input type="checkbox"/>	estroverso/introverso
<input type="checkbox"/>	logorroico
<input type="checkbox"/>	egocentrico
<input type="checkbox"/>	nervoso/isterico
<input type="checkbox"/>	timbro della voce acuto (estroverso)
<input type="checkbox"/>	voce sussurrata (introverso)
<input type="checkbox"/>	insicurezza
<input type="checkbox"/>	ansia/attacchi di panico
<input type="checkbox"/>	inconcludenza
<input type="checkbox"/>	turbino di pensieri difficili da interrompere
<input type="checkbox"/>	prostrazione e scoraggiamento in caso di fallimento
<input type="checkbox"/>	ipocondria
<input type="checkbox"/>	pessimismo
<input checked="" type="checkbox"/>	Totale

Il Bilioso

Sbircia sulla copertina del libro, guarda attentamente la mia fotografia, il mio viso, la mia corporatura... fatto? Io sono un Biotipo Bilioso. Il Bilioso 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 del Cerebrale, come l'acutezza mentale, senza essere iperattivo in modo inconcludente, nonché la forza fisica e la resistenza, simili a quelle del Sanguigno (vedi pag. 150). Può tendere all'insonnia se è particolarmente stressato, all'aumento di peso generalizzato e quindi si accorge 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 provato psichicamente. È un empatico, incline a comprendere le problematiche altrui, è un buon leader, generalmente non è egocentrico e accentratore e sta bene anche da solo. Se si arrabbia seriamente ha il tipico "travaso di bile" per la rabbia ed è capace di troncare rapporti personali e familiari anche se di lunga data.

Tende a rimuginare e a essere rancoroso.

Bilioso: tiroide-intestino

- * **Ipotiroidismo:** rallentato rispetto alla normalità, aumento di peso generalizzato, peggioramento dell'alvo con stipsi, meno tollerante verso le persone.
- * **Ipertiroidismo:** tachicardico, nervoso, ansioso, peggioramento dell'alvo con diarrea, intollerante con le persone, più polemico.
- * **Tiroidite autoimmunitaria di Hashimoto:** tendenzialmente colitico, spasmi addominali o alvo alterno, gonfiore e meteorismo, candida, desiderio di dolci che prima era assente.

Nella tabella seguente segna con una matita le caratteristiche in cui ti riconosci (positive e negative), anche se non pensi di essere un Bilioso, e scrivi il numero di caselle barrate.

Tabella 6.2 - Caratteristiche dello Psico-Biotipo Bilioso.

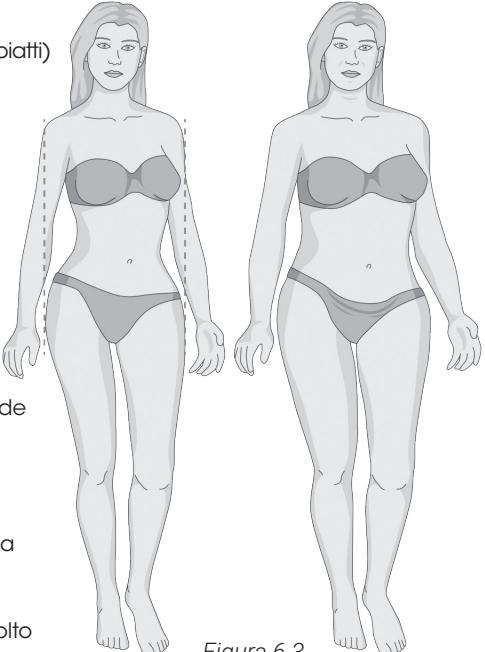
BILIOSO	
Caratteristiche fisiche e funzionali	
<input type="checkbox"/> viso ovale <input type="checkbox"/> labbra ben idratate <input type="checkbox"/> occhi attenti <input type="checkbox"/> collo magro <input type="checkbox"/> ossatura media <input type="checkbox"/> muscolatura presente senza eccessi 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 adipone generalizzato di tipo medio-duro <input type="checkbox"/> tendenza all'iperglycemia e aumento dei lipidi <input type="checkbox"/> reflusso gastroesofageo <input type="checkbox"/> spasmo esofageo se molto stressato	

Figura 6.3

<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 <input checked="" type="checkbox"/> Totale
Caratteristiche psichiche <input type="checkbox"/> brillante <input type="checkbox"/> acuto <input type="checkbox"/> empatico <input type="checkbox"/> buon osservatore <input type="checkbox"/> buon ascoltatore <input type="checkbox"/> sensibile <input type="checkbox"/> equilibrato <input type="checkbox"/> buon leader <input type="checkbox"/> tendenza al nervosismo se stressato <input type="checkbox"/> insomnia e risvegli notturni se stressato <input type="checkbox"/> pensieri parassiti ricorrenti se stressato <input type="checkbox"/> scoraggiamento se stressato <input type="checkbox"/> demotivazione se stressato <input type="checkbox"/> riduzione della capacità di leader se stressato <input type="checkbox"/> riduzione della resistenza psico-fisica se stressato <input type="checkbox"/> ottimista <input type="checkbox"/> costruttivo <input type="checkbox"/> possibilista <input checked="" type="checkbox"/> Totale

Il Sanguigno

Hai presente il viso e la corporatura del tipico marine o delle modelle magre, ma con una grande ossatura? Generalmente sono dei Sanguigni.

Il **Sanguigno** ha il viso quadrato o a parallelepipedo, con la mandibola alla stessa altezza dello zigomo e delle tempie, tanto da far sembrare il viso piatto. Tende ad avere un torace bombato o comunque molto rappresentato, muscolatura e ossatura robusta. 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 e 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 aggressivo, scattoso, che può accelerare un'ipertensione arteriosa importante, malattie cardiovascolari con insorgenza improvvisa, come l'infarto e l'ictus, oltre al diabete scompensato (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.

Il Sanguigno in forma però può presentarsi prevalentemente in due modi: **Sanguigno magro** e **Sanguigno muscoloso**.

Il **Sanguigno magro** ha una muscolatura rappresentata, ma asciutta con scarsa ritenzione idrica, viso asciutto e squadrato, ingrassa difficilmente, tende ad avere una forte personalità, è tendenzialmente presuntuoso o permaloso (dipende ovviamente anche dai percorsi individuali) e per alcune caratteristiche attitudinali sembra essere simile al Cerebrale, manifestando nervosismo, ansia, sindrome del primo della classe.

Il **Sanguigno muscoloso** è più corpulento e rubicondo, con muscolatura grossa e consistente, tende a ingrassare facilmente e accumula molto adipone addominale, è incline agli scoppi d'ira, di collera oppure a essere accomodante-remissivo.

Il Sanguigno inoltre è una buona forchetta, un gran mangione e per questo regimi dietetici privativi lo innervosiscono terribilmente.

Nella tabella seguente segna con una matita le caratteristiche in cui ti riconosci (positive e negative), anche se non pensi di essere un Sanguigno, e scrivi il numero di caselle barrate.

Tabella 6.3 - Caratteristiche dello Psico-Biotipo Sanguigno.

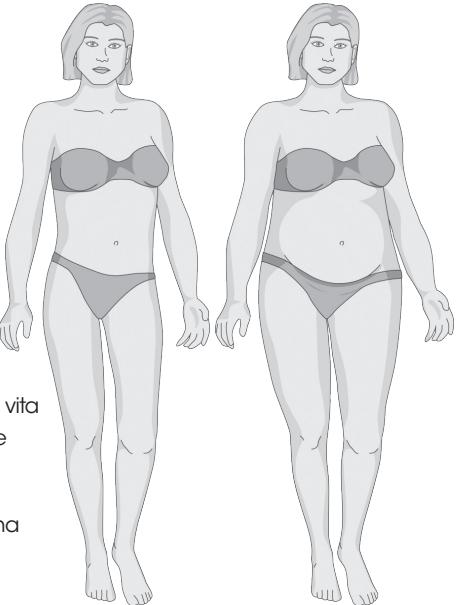
SANGUIGNO	
Caratteristiche fisiche e funzionali	
<input type="checkbox"/> viso quadrato o a parallelepipedo <input type="checkbox"/> labbra sottili (Sanguigno magro) o carnose <input type="checkbox"/> occhi grandi (occhi a bovino) o a fessura (antipodi) <input type="checkbox"/> collo taurino (grosso e corto) <input type="checkbox"/> torace a "botte" <input type="checkbox"/> ossatura grande <input type="checkbox"/> muscolatura molto rappresentata <input type="checkbox"/> glutei sodi sporgenti nel "muscolare" o piatti se "a mela" <input type="checkbox"/> poca flessibilità tendineo-muscolare <input type="checkbox"/> bozze frontali o fronte bassa o molto alta <input type="checkbox"/> mani e piedi grandi e tendenzialmente tozzi <input type="checkbox"/> grande resistenza allo stress fisico <input type="checkbox"/> tendenza all'addome globoso e duro <input type="checkbox"/> tendenza all'iperglycemia e al diabete <input type="checkbox"/> busto a tronco senza punto vita <input type="checkbox"/> gran mangiatore, predilige carboidrati e proteine <input type="checkbox"/> dolore ai trapezi <input type="checkbox"/> tendenza all'apnea notturna <input type="checkbox"/> reflusso esofageo <input type="checkbox"/> gastrite/ernia iattale <input type="checkbox"/> colite/meteorismo	

Figura 6.4



SANGUIGNO	
<input type="checkbox"/> diarrea/stipsi	
<input type="checkbox"/> cellulite dura anche con noduli	
<input type="checkbox"/> aumento della pressione arteriosa, anche in seguito ad arrabbiature e stress	
<input checked="" type="checkbox"/> Totale	
Caratteristiche psichiche	
<input type="checkbox"/> impetuoso	
<input type="checkbox"/> focoso	
<input type="checkbox"/> energico	
<input type="checkbox"/> grande resistenza allo stress psichico	
<input type="checkbox"/> impassibile	
<input type="checkbox"/> apparentemente insensibile	
<input type="checkbox"/> nervoso se contraddetto	
<input type="checkbox"/> voce profonda	
<input type="checkbox"/> irascibile	
<input type="checkbox"/> scoppi d'ira e collera	
<input type="checkbox"/> tendenza al litigio	
<input type="checkbox"/> prostrazione se demotivato	
<input type="checkbox"/> discretamente accondiscendente	
<input type="checkbox"/> permaloso	
<input type="checkbox"/> egoista o al contrario eccessivamente generoso	
<input type="checkbox"/> presuntuoso	
<input type="checkbox"/> rancoroso	
<input type="checkbox"/> depresso se demotivato	
<input checked="" type="checkbox"/> Totale	

Sanguigno: tiroide-intestino

- * **Ipotiroidismo:** molto rallentato rispetto alla normalità soprattutto a livello psichico, aumento di peso generalizzato piuttosto repentino, aumento di volume dell'addome, stipsi di recente insorgenza, umore flesso, scoraggiamento.

- * **Ipertiroidismo:** ipertensione di recente insorgenza o peggioramento di quella preesistente, tachicardia o altre turbe del ritmo cardiaco, insonnia, sudorazione, collera, irascibilità.
- * **Tiroidite autoimmunitaria di Hashimoto:** gonfiore addominale e meteorismo accentuati, alterazioni dell'alvo, difficoltà digestive accentuate, fame esacerbata.

Il Linfatico

Hai presente i protagonisti delle serie tv americane sui super obesi, incollati al divano e che non ce la fanno a muoversi a causa del grasso e del gonfiore eccessivi, eppure continuano imperterriti a mangiare? Sono Linfatici.

Magari prima di accumulare decine e decine o centinaia di chili potevano appartenere al Biotipo Bilioso o Sanguigno, ma l'ambiente, la mente e il cibo li hanno talmente influenzati da diventare **Linfatici funzionali** con caratteristiche di altri Biotipi nascoste.

Il Linfatico 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.

Flemmatico e pigro, è poco incline al cambiamento; l'attività fisica lieve lo 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 obbligato.

Quando il Linfatico prende atto dei suoi problemi, vorrebbe risolverli immediatamente 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**, ad esempio all'addome e agli arti inferiori, e che rientrano quindi nella categoria dei Biotipi misti (ad 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.

Il Linfatico costituzionale o funzionale è così, trova il lato positivo per ogni chilo in più di adiposità, piuttosto che ammettere di dover correre ai ripari. **Chi invece ha componenti linfatiche localizzate si dispera**, perché le componenti prevalenti, che generalmente sono cerebrali o biliose o sanguigne, non ammettono una percentuale di adiposità, di ritenzione idrica e gonfiore così importante, perché è in netto contrasto con la restante fisicità e con la mentalità.

Ecco dunque che possiamo individuare tre tipologie di Linfatici:

- * i Linfatici costituzionali;
- * i Linfatici funzionali;
- * i 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 corazzata di adiposità.

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

Nella tabella seguente segna con una matita le caratteristiche in cui ti riconosci (positive e negative), anche se non pensi di essere un Linfatico, e scrivi il numero di caselle barrate.

Tabella 6.4 - Caratteristiche dello Psico-Biotipo Linfatico.

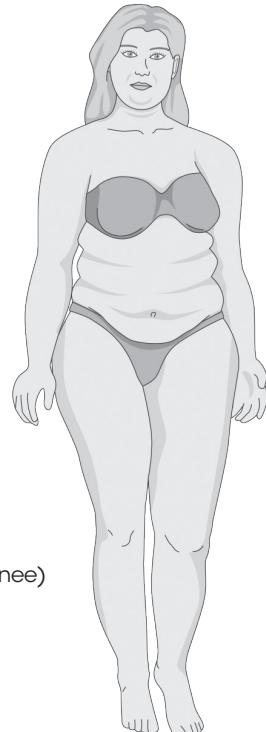
LINFATICO	
Caratteristiche fisiche e funzionali	
<input type="checkbox"/> viso a trapezio <input type="checkbox"/> tendenza all'edema delle palpebre e borse sotto gli occhi <input type="checkbox"/> collo grosso e grasso <input type="checkbox"/> ossatura e muscolatura media nascosta dall'adipe e dalla 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 gremlino 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'iperglycemia e al diabete <input type="checkbox"/> fame incontrollata <input type="checkbox"/> braccia molli a tendina <input type="checkbox"/> adipe su avambracci, mani e piedi <input type="checkbox"/> Totale	

Figura 6.5



Caratteristiche psichiche	
<input type="checkbox"/> lento <input type="checkbox"/> pigro <input type="checkbox"/> flemmatico <input type="checkbox"/> svogliato <input type="checkbox"/> voce flebile o acuta se stizzito <input type="checkbox"/> poco incline a occuparsi della sua salute <input type="checkbox"/> lo stress non sembra apparentemente colpirlo <input type="checkbox"/> non vuole essere disturbato dalle novità <input type="checkbox"/> routinario <input type="checkbox"/> dormiglione <input type="checkbox"/> pacioso <input type="checkbox"/> sonnolenza eccessiva <input type="checkbox"/> scarsa propensione al cambiamento, anche di fronte a malattie eclatanti <input type="checkbox"/> tendenza alla depressione <input type="checkbox"/> tendenza al vittimismo <input type="checkbox"/> tendenza alla rassegnazione con ottimismo <input type="checkbox"/> dipendenza da cibi dolci <input type="checkbox"/> dipendenza da cibi salati <input type="checkbox"/> Totale	

Linfatico costituzionale-funzionale: tiroide-intestino

- * **Ipotiroidismo:** molto più rallentato rispetto alla normalità soprattutto a livello psichico ma anche fisico, aumento di peso generalizzato, edema generalizzato, aumento di volume dell'addome, stipsi di recente insorgenza.
- * **Ipertiroidismo:** leggermente più accelerato rispetto alla sua normalità, lieve ipertensione di recente insorgenza o peggioramento di quella preesistente, tachicardia o altre turbe del ritmo cardiaco, insonnia, sudorazione.
- * **Tiroidite autoimmunitaria di Hashimoto:** gonfiore addominale e meteorismo accentuati, alterazioni dell'alvo, difficoltà dige-

stive accentuate, aumento della fame soprattutto per i dolci, a causa del peggioramento della disbiosi e della riduzione di serotonina.

Linfatico con componenti localizzate: tiroide-intestino

- * Manifesta i segni e i sintomi tipici dell'ipo o ipertiroidismo e/o della tiroidite come il Biotipo prevalente, con un aumento dell'a-dipe e della ritenzione localizzata in caso di ipotiroidismo e tiroidite ed eventuale dimagrimento della zona linfatica in caso di ipertiroidismo.

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 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 4 Biotipi base e ne sono incuriositi. La maggior parte delle persone 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.serenamissori.it o www.ladie-tadellatiroide.it. Adesso compila la tabella riassuntiva con i punteggi ottenuti, seguendo l'esempio della mia valutazione personale:

Tabella 6.5 - 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:** Bilioso.
- * **Biotipo associato:** Cerebrale.
- * **Biotipo minimo:** Sanguigno.
- * **Biotipo ininfluente:** Linfatico.

Quindi posso affermare di essere un Biotipo Bilioso con componenti di Biotipo Cerebrale e una minima parte Sanguigno. 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. Ad esempio, essere un Bilioso da un punto di vista fisico e un 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 fare in modo di saperla gestire correttamente perché questa avrà influenze sostanziali sul tuo comportamento e sul tuo corpo.

Ricordi il nostro primo in comando, l'ipotalamo? Da lì partono miliardi di comandi verso tutto il corpo. **L'ipotalamo si innesca anche sulla base della nostra psiche. Se siamo stressati, l'ipotalamo attiva la reazione dello stress, se siamo rilassati quella del rilassamento. Questo influisce sul nostro funzionamento ormonale, tiroide compresa, 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!**

Tabella 6.6 - Il mio Psico-Biotipo morfologico.

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

Biotipo prevalente:

Biotipo associato:

Biotipo minimo:

Biotipo ininfluenzante:

Nel caso tu abbia ottenuto punteggi pari, 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.

I Biotipi Ormonali-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 delle caratteristiche fisiche e metaboliche peculiari. Così, ad 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 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, ho integrato i 4 Biotipi costituzionali con quelli che definisco Psico-Biotipi Ormonali-Viscerali.

Ne ho individuati 4 che contemplano ulteriori distinzioni a seconda dell'origine principale del problema:

- * **Biotipo Surrenalico** (Adrenalinico, Cortisolico, Esaurito);
- * **Biotipo Tiroideo** (ipo, iper);
- * **Biotipo Estrogenico** (iper-ipo);
- * **Biotipo Viscerale** (Epatico, Renale, Gastro-Intestinale).

Biotipo Surrenalico (Adrenalinico, Cortisolico, Esaurito)

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 stimola le ghiandole surrenali, ad 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 come vedi sono gli stessi fattori che alterano la funzione tiroidea e che aumentano la produzione del freno al metabolismo: la reverse T3 (pag. 53).

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, 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:

- * il *Cerebrale* diventa sempre più ansioso e angosciato, 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, invece quando sono più di uno, se non si è adeguatamente preparati su come affrontarli, si possono manifestare tutta una serie di problematiche.
- * Il *Bilosso* resiste più che può, ma poi inizia a manifestare insoferenza, variabilità emotiva, nervosismo e inizia a ingrassare in modo generalizzato (Adrenalinico-Cortisolico).
- * Il *Sanguigno* diventa colerico, rubicondo e ingrassa in modo generalizzato, ma in maniera più evidente sull'addome e il dorso (Cortisolico).

- * Il *Linfatico puro* affoga lo stress in altro cibo, sprofondando sul divano e aspettando con rassegnazione che tutto passi (Cortisolico lieve); il *Linfatico localizzato* si dispera in base al Biotipo prevalente.
- * I *Biotipi misti*, invece, possono avere reazioni differenti nei vari distretti corporei, ad 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, ci aiuta inizialmente a sentire meno la fatica e il dolore, 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 dei Cerebrali, oppure paffuto e rosaceo con l'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 Surrenalico ha via via difficoltà ad allacciarsi i pantaloni anche se questi sono larghi sulle gambe, perché l'addome aumenta e le gambe diminuiscono. Un problema secondario all'aumento cronico del cortisolo è l'osteoporosi, l'impoverimento dell'osso,

nonché 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 il Surrenalico 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.

Il Surrenalico 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 protratto, 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 nel Surrenalico fanno perdere il ritmo circadiano del cortisolo, che normalmente ha un picco intorno alle 8 della mattina 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 sovrastimolate 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 si assiste spesso 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.

Tabella 6.7 - Valutazione del Biotipo Surrenalico Adrenalinico, Cortisolico, Esaurito.

SURRENALICO		
Adrenalinico	Cortisolico	Esaurito
<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 grasso 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 adiponectina 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"/> Totale	<input type="checkbox"/> Totale	<input type="checkbox"/> Totale



Figura 6.6 - Biotipo Adrenalinico (a sinistra) e Cortisolico (a destra).

Biotipo Tiroideo (ipo-iper)

Sì! Esiste un Biotipo Tiroideo. Quello della persona che ha ipotiroidismo o ipertiroidismo conclamati o che lo stanno diventando o che hanno una tiroide che fa i salti mortali per farti 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 funziona tiroidea e che possono essere presenti più condizioni ormonali o viscerali contemporaneamente perché, come abbiamo imparato, quando si parla ti tiroide dobbiamo pensare all'asse ipotalamo-ipofisi-tiroide-cellule e in particolare al fegato, all'intestino e alle ghiandole surrenali (quelle dello stress).**

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 influenza sulla temperatura corporea, quindi se deficitaria le persone sentono freddo tanto da dormire con i calzini (ripassa come misurare la temperatura basale a pagina 132), 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 spastomodica 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 plica, 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 (vedi pag. 168) 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. Vai anche alle pagine 61 e 62 per tutti i sintomi e segni di ipo e ipertiroidismo.

Tabella 6.8 - 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"/> cute 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

Figura 6.7 - Biotipo Tiroideo (ipo).

Tabella 6.9 - Valutazione del Biotipo Tiroideo (iper).

TIROIDEO (IPER, MALATTIA DI BASEDOW-GRAVES)	
<input type="checkbox"/> astenia <input type="checkbox"/> intolleranza al caldo <input type="checkbox"/> alta temperatura <input type="checkbox"/> dimagrimento <input type="checkbox"/> perdita di capelli <input type="checkbox"/> cute umida e sottile <input type="checkbox"/> alterazioni del ciclo <input type="checkbox"/> cardiopalmo <input type="checkbox"/> nervosismo, irritabilità <input type="checkbox"/> insonnia, depressione <input type="checkbox"/> alvo frequente, diarrea (attenzione all'associazione con malattia celiaca)	<input type="checkbox"/> riduzione della libido <input type="checkbox"/> poliuria e glicosuria <input type="checkbox"/> tachicardia <input type="checkbox"/> fibrillazione atriale <input type="checkbox"/> tremori <input type="checkbox"/> esoftalmo <input type="checkbox"/> oftalmopatia <input type="checkbox"/> ginecomastia <input type="checkbox"/> gozzo <input type="checkbox"/> vitiligine <input type="checkbox"/> fragilità delle unghie <input type="checkbox"/> mixedema pre-tibiale <input type="checkbox"/> dolori muscolari <input type="checkbox"/> adinamia muscolare <input type="checkbox"/> dolori articolari

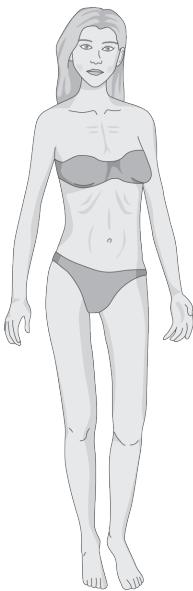


Figura 6.8 - Biotipo Tiroideo (iper).

Biotipo Estrogenico (iper-ipo)

Il Biotipo Estrogenico, prevalentemente femminile, può essere dominato da iperestrogenismo o ipoestrogenismo (quest'ultimo tipico del climaterio-menopausa). Quando c'è una dominanza degli ormoni estrogeni prodotti dalle ovaie rispetto al progesterone, si possono verificare una serie di sintomi sgradevoli.

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 le patologie della tiroide, e molto più di quanto che si possa pensare. Gli estrogeni 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, ma anche 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. Ricorda che **l'eccesso di estrogeni favorisce ipotiroidismo e la permeabilità intestinale, e quando c'è permeabilità si innesca molto probabilmente l'autoimmunità.**

Le **cause di dominanza estrogenica** sono:

- * stress (aumentata sintesi di cortisolo a discapito del progesterone);
- * esposizione a xenoestrogeni o interferenti endocrini (vedi pag. 248), 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 (ad esempio, diossina, DDT, atrazina, parabeni, BPA, benzofenone ecc.);
- * uso di contraccettivi orali (pillola estro-progestinica);
- * terapia ormonale sostitutiva convenzionale (ormoni sintetici non bioidentici 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).

Attraverso il monitoraggio della temperatura basale vaginale, è possibile rilevare eventuali sospetti di carenza di progesterone, che si manifesta principalmente con una fase 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 mestruo e temperature che calano prima di 10 giorni di fase luteale, anche se il mestruo arriva successivamente. Donne con cicli lunghi (quindi 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 nella tabella seguente.

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.**

Tabella 6.10 - Valutazione del Biotipo Estrogenico.

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"/> <i>hot flash</i> (vampate)	<input type="checkbox"/> fibromi uterini, tumori di utero ovaie <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 sull'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



Figura 6.9 - Biotipo Estrogenico.

Biotipo Viscerale (Epatico, Renale, Gastro-Intestinale)

Lo so! Forse ti ho un po' stordito nel dirti più volte quanto siano importanti fegato e intestino per il buon funzionamento della tiroide e soprattutto se soffri di ipotiroidismo con o senza tiroidite o di ipertiroidismo, dovresti proprio soffermarti un attimo, farti un esame di coscienza e cercare di capire come hai trattato i tuoi organi fino ad oggi. Con il Metodo Missori-Gelli® potrai fare un bel lavoro di reset e farli

funzionare al loro massimo potenziale per garantirti una salute tiroidea e generale ottimale.

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

Sono persone 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/o 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 Epatico, Renale e Gastro-Intestinale, ma ricorda che tutti gli organi lavorano in sinergia e in mutuo soccorso. Bisogna tenerli in salute *tutti*, non solo la tiroide.

Biotipo Epatico

A causa di tanti errori protratti nel tempo (esposizione a tossine, alimenti e ambiente inquinati), ci possiamo ritrovare con il viso gonfio, la ritenzione, la 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 ai miei pazienti che se non ci sono asterischi siamo fortunati, 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 ecc., ma è anche un organo digestivo: sintetizza grassi, proteine e zuccheri.

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 168 e hanno la fama di essere gozzigene, ma scoprirai come utilizzarle senza problemi se hai ipotiroidismo a pag. 191) e anticancro, essendo ricche di zolfo sono un alimento chiave nella funzione epatica.



Figura 6.10 - Biotipo Epatico.

Quando il fegato soffre da anni, il rischio è quello di non essere 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'infiammazione 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 persone astemiche, in primis i bambini, sino ad arrivare alla cirrosi epatica nei vari stadi. Segue molti piccoli pazienti che già tra i sette e i dieci 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 persone con l'addome viscerale è quella di avere 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 il Viscerale Epatico può avere le palpebre gonfie e pruriginose perché durante la notte non è riuscito a disintossicarsi, ma quando il danno al fegato è più esteso può presentarsi prurito generalizzato.

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, in base a 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 dal giorno alla notte, 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.

Era sempre stanca, 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 slalentizzato la sua impulsività in negativo. Il suo corpo era dolente e infiammato e 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 con 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 emotivo, 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 e il nostro corpo ne ha in media tra i 5 e i 6 litri. 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, ci arrivano anche le tossine e gli additivi chimici degli alimenti elaborati, propri 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'acidosì 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 trattenimento dei liquidi ci fa gonfiare;
2. aumenta l'infiammazione cronica che è alla base di tantissime malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche;
3. il corpo fa stoccare le tossine lipofile (che si sciogliono 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. Aumenta la ritenzione e il grasso sotto e dietro le ginocchia, sugli avambracci, sul collo, aumenta il grasso sotto gli occhi e sulla parte

bassa della schiena, inoltre sullo stomaco compare la cellulite, che definisco "**cellulite renale**", vista la 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.



Figura 6.11 - Biotipo Renale.

Biotipo Gastro-Intestinale

Ormai saprai a menadito che ci serve un intestino sano per non sviluppare la tiroidite autoimmunitaria, che è nell'intestino che si innesca il mimetismo molecolare e l'errore d'identità, che è lì che vari fattori provocano la permeabilità intestinale, è sempre nell'intestino che assorbi i nutrienti necessari per formare gli ormoni tiroidei ecc.

Dunque dobbiamo verificare sia con gli esami sia con questa forma di auto-check se il tuo apparato gastro-intestinale è ok oppure no. 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'inte-

stino in subbuglio. Parlare con il tuo medico e verificate insieme quali esami fare anche tra quelli che trovi a pagina 114.

Il cibo che noi mangiamo rimane a contatto con la mucosa intestinale anche fino a 3 giorni e nei casi di stipsi anche 5-7 giorni se va bene (ci sono persone che hanno un appuntamento con il bagno solo ogni 10-15 giorni). Quando c'è stipsi, ma non solo, il cibo può diventare tossico, 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 inneschi la permeabilità e l'endotossiemia e possa iniziare l'autoimmunità. La tiroidite di Hashimoto è la malattia autoimmune più frequente (vedi Figura 3.5 a pag. 96).

Questo meccanismo può essere sia veloce sia lento a seconda dell'entità dell'insulto, ma nella maggior parte delle persone 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.

Tutto ciò favorisce l'insorgenza della fragilità intestinale (che può innescare anche l'affaticamento 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.



Figura 6.12 - Biotipo Gastro-Intestinale.

Ecco perché, per rimettere ordine nel metabolismo tiroideo, l'intestino è uno degli attori principali da tenere fortemente sotto controllo.

Marca le caselle sottostanti in cui ti riconosci per valutare se sei un Viscerale Epatico, Renale o Gastro-Intestinale (puoi essere anche due o tre sottocategorie contemporaneamente).

Tabella 6.11 - Valutazione del Biotipo Viscerale Epatico, Renale, Gastro-Intestinale.

VISCIERALE		
Epatico	Renale	Gastro-Intestinale
<input type="checkbox"/> viso gonfio <input type="checkbox"/> ritenzione <input type="checkbox"/> pancia tonda dura <input type="checkbox"/> costipazione o attacchi di dissenteria <input type="checkbox"/> bruciori di stomaco/ indigestione <input type="checkbox"/> rotoli di grasso duri e densi intorno al punto vita <input type="checkbox"/> stomaco prominente <input type="checkbox"/> affaticamento <input type="checkbox"/> mente offuscata <input type="checkbox"/> calo della libido <input type="checkbox"/> sbalzi d'umore <input type="checkbox"/> comparsa di spider nevi (nei rossi a forma di ragno) <input type="checkbox"/> macchie scure sulla pelle	<input type="checkbox"/> iper-reactività <input type="checkbox"/> prurito soprattutto sulle spalle <input type="checkbox"/> corpo paffuto <input type="checkbox"/> viso gonfio <input type="checkbox"/> zigomi che scompaiono <input type="checkbox"/> caviglie gonfie <input type="checkbox"/> anelli che non si sfilano <input type="checkbox"/> ritenzione e grasso sotto e dietro le ginocchia <input type="checkbox"/> ritenzione e grasso sugli avambracci, sul collo <input type="checkbox"/> grasso sotto gli occhi <input type="checkbox"/> grasso sulla parte bassa della schiena <input type="checkbox"/> "cellulite renale" sullo stomaco <input type="checkbox"/> sete e disidratazione nonostante la ritenzione idrica	<input type="checkbox"/> peso bloccato <input type="checkbox"/> ti sembra di non digerire <input type="checkbox"/> aria nella pancia tutto il giorno <input type="checkbox"/> devi slacciarti i pantaloni durante la giornata <input type="checkbox"/> reflusso acido <input type="checkbox"/> sensazione di avere una colla in bocca <input type="checkbox"/> quando tossisci espelli catarro anche se non sei influenzato <input type="checkbox"/> naso chiuso <input type="checkbox"/> costipazione e/o diarrea <input type="checkbox"/> l'umore è fluttuante <input type="checkbox"/> ti sembra di essere ricoperto di grasso <input type="checkbox"/> hai un grasso duro sull'addome e la schiena



VISCIERALE		
<input type="checkbox"/> emorroidi <input type="checkbox"/> dolore alla spalla e al trapezio destro <input type="checkbox"/> mal di testa <input type="checkbox"/> artrite migrante <input type="checkbox"/> lingua sporca <input type="checkbox"/> alito cattivo <input type="checkbox"/> urine scure al risveglio e talvolta maleodoranti <input type="checkbox"/> fame per dolci, grassi e fritti <input type="checkbox"/> fastidio a dormire sul fianco sinistro <input type="checkbox"/> palpebre gonfie e pruriginose <input type="checkbox"/> prurito generalizzato	<input type="checkbox"/> occhiaie <input type="checkbox"/> borse sotto gli occhi <input type="checkbox"/> pallore <input type="checkbox"/> invecchiamento precoce <input type="checkbox"/> microlitiasi renale <input type="checkbox"/> cistiti ricorrenti <input type="checkbox"/> bruciore urinario ricorrente <input type="checkbox"/> impulsività	<input type="checkbox"/> anche l'acqua ti fa ingrassare <input type="checkbox"/> hai spesso la candida vaginale <input type="checkbox"/> la lingua al risveglio è bianca e impastata <input type="checkbox"/> ti è stata diagnosticata una colite <input type="checkbox"/> soffri di permeabilità intestinale <input type="checkbox"/> emetti gas maleodorante <input type="checkbox"/> soffri di gastrite da stress
<input type="checkbox"/> Totale	<input type="checkbox"/> Totale	<input type="checkbox"/> 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, ad esempio Adrenalinico-Renale oppure Cortisolico-Estrogenico-Epatico-Renale o anche Estrogenico-Gastro-Intestinale-Tiroideo, ma se hai comprato questo libro sappiamo già che sei un Tiroideo. 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, ma se, come penso, hai tra le mani questo libro perché hai ipotiroidismo o ipertiroidismo o tiroidite autoimmune, non devi far altro che seguire il Metodo Missori-Gelli® per la tiroide e mettere il turbo alla risoluzione dei tuoi sintomi.

Alimentazione funzionale biotipizzata per la tiroide

Che cosa dobbiamo mangiare per riparare la tiroide e il complesso tiroide-intestino? Dobbiamo fare il carico di alimenti funzionali.

Gli alimenti funzionali sono quegli alimenti che, al di là della funzione nutritiva, apportano benefici per la salute, grazie a particolari principi attivi e consentono al corpo di funzionare meglio e, laddove possibile, di ripararsi.

L'associazione corretta degli alimenti in base al Biotipo aggiunge quel quid in più che favorisce il ripristino dell'equilibrio perduto, garantendo il raggiungimento dei risultati attesi con molta più probabilità e facilità, e in modo personalizzato.

Come avrai già letto nel Capitolo 3, ci sono alimenti che possono favorire l'autoimmunità, mentre la carenza di micronutrienti (Iodio, Selenio, Magnesio, Zinco, Ferro, vitamina D, tirosina ecc.) può favorire l'ipotiroidismo, inoltre gli stessi micronutrienti, in caso di ipertiroidismo, devono essere limitati in attesa della regolarizzazione ormonale.

A questo punto ci possiamo chiedere: **che cosa dobbiamo mangiare in caso di:**

- * **ipotiroidismo senza tiroidite (con tiroide o dopo tiroidectomia);**
- * **ipotiroidismo con tiroidite;**
- * **tiroidite senza ipotiroidismo;**

- * ipotiroidismo sub-clinico con o senza tiroidite;
- * Biotipo Tiroideo con esami normali;
- * ipertiroidismo.

È evidente che la medesima strategia alimentare non può funzionare in tutte le problematiche tiroidee. **Proprio in questo differisce il Metodo Missori-Gelli® per la tiroide e tiroide-intestino. Non propone lo stesso programma per tutti, ma fa una distinzione in base alla patologia tiroidea e al Biotipo costituzionale prevalente.**

Compreso questo, iniziamo con il piano d'attacco: valutare quali alimenti devono essere esclusi dall'alimentazione, almeno per un certo periodo, per poi passare agli alimenti funzionali amici, che ci aiuteranno a recuperare l'equilibrio tiroideo e tiroideo-intestinale facendoci ritrovare benessere, forza, vitalità, peso forma, lucidità mentale, concentrazione e prestazioni psico-fisiche al top.

Farò una distinzione in base alle categorie di alimenti, valutando quali escludere in casi specifici, in base alle problematiche tiroidee e tiroideo-intestinali.

Quali alimenti EVITARE seguendo il Metodo Missori-Gelli® in base alle problematiche tiroidee e tiroideo-intestinali

Gli alimenti da **evitare** sono di diverse categorie, alcuni sarebbe opportuno escluderli a vita o consumarli saltuariamente, altri, una volta riparata la permeabilità, possono essere reinseriti a rotazione, se tollerati, per evitare l'accumulo e la riattivazione dell'infiammazione e dell'autoimmunità.

Tabella 6.12

Cereali e derivati contenenti glutine
<ul style="list-style-type: none">• Frumento (grano), segale, orzo, farro, spelta, kamut, triticale, monococco• Farine, amidi, semola, semolini, creme e fiocchi dei cereali vietati• Paste, paste ripiene, gnocchi di patate, gnocchi alla romana, pizzoccheri preparati con i cereali vietati

- Pane, pancarrè, pan grattato, focaccia, pizza, piadine, panzerotti, grissini, cracker, fette biscottate, taralli, crostini, salatini, crepes preparati con i cereali vietati
- Germe di grano
- Couscous (da cereali vietati), tabulè, bulgur (grano spezzato), seitan, frik, cracker grano, greunkern, greis
- Crusca dei cereali vietati
- Malto dei cereali vietati
- Muesli, porridge dei cereali vietati
- Polenta taragna (se la farina di grano saraceno è miscelata con farina di grano)
- Besciamella con farine vietate
- Lievito naturale o lievito madre o lievito acido
- Seitan
- Carne o pesce impanati (cotoletta, bastoncini, frittura di pesce ecc.) o infarinati o miscelati con pangrattato (hamburger, polpette ecc.) o cucinati in sughi e salse addensate con farine vietate
- Surimi
- Piatti pronti a base di formaggio impanati con farine vietate
- Yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti
- Latte ai cereali vietati
- Verdure (minestroni, zuppe ecc.) con cereali vietati
- Verdure impanate, infarinate, in pastella con ingredienti vietati
- Frutta disidratata infarinata (fichi secchi ecc.) con cereali vietati
- Caffè solubile o surrogati del caffè contenenti orzo o malto
- Bevande contenenti malto, orzo, segale (orzo solubile e prodotti analoghi)
- Bevande all'avena (non certificate *gluten free*)
- Birra da malto d'orzo e/o di frumento
- Cioccolato con cereali
- Torte, biscotti e dolci preparati con farine vietate e/o ingredienti non idonei

Quando evitarli

- Tiroidite autoimmunitaria senza ipotiroidismo
- Tiroidite autoimmunitaria con ipotiroidismo
- Ipertiroidismo
- Ipotiroidismo senza tiroidite con celiachia, sensibilità al glutine, permeabilità intestinale, disbiosi intestinale, candida intestinale-vaginale, SIBO, gonfiore addominale, alvo alterno, stipsi o diarrea
- Ipotiroidismo sub-clinico con tiroidite autoimmunitaria



Cereali e derivati contenenti glutine

Il Metodo Missori-Gelli® prevede ovviamente il divieto assoluto del glutine se si è affetti da malattia celiaca (ecco perché in elenco si utilizza il termine "vietati"), lo sconsiglia vivamente in caso di sensibilità al glutine, permeabilità intestinale, autoimmunità tiroidea e di altri organi e apparati. In assenza di malattia celiaca, dopo le 4 settimane del Metodo Missori-Gelli®, provare a reinserire piccole quantità di cereali integrali a chicco con glutine ogni tre giorni (farro e kamut che ne hanno un quantitativo minore) e valutare la sintomatologia intestinale e tiroidea. Sarebbe però opportuno valutare dapprima la riduzione importante degli anticorpi tiroidei e un miglioramento della funzione tiroidea, una riduzione della permeabilità intestinale e della sintomatologia intestinale. Ognuno è un caso a sé. Potrebbero essere proprio questi alimenti a scatenare l'autoimmunità anche una volta riparata la permeabilità. In assenza di malattia celiaca, l'assunzione accidentale durante il periodo in cui si segue il Metodo Missori-Gelli®, può interferire sul processo di reversione dei sintomi e dei segni in misura variabile in base alle proprie condizioni iniziali di partenza e alla propria reattività immunologica, rallentando eventualmente il processo di riparazione e in alcuni casi peggiorando la situazione autoimmune.

Tabella 6.13

Cereali e pseudo-cereali senza glutine (ma che possono avere cross-reattività, vedi pag. 102)



Non sono vietati in assoluto, ma valutare singolarmente

<ul style="list-style-type: none"> • Amaranto • Avena* • Grano saraceno • Miglio • Quinoa • Riso (tutti i tipi) • Sorgo • Teff 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiroidite autoimmunitaria senza ipotiroidismo • Tiroidite autoimmunitaria con ipotiroidismo • Ipertiroidismo • Ipotiroidismo senza tiroidite con celiachia, sensibilità al glutine, permeabilità intestinale, disbiosi intestinale, candida intestinale-vaginale, SIBO • Ipotiroidismo sub-clinico con tiroidite autoimmunitaria
<p>*In caso di cross-reactività con il glutine evitare soprattutto se non è certificata gluten free.</p>	<p>L'AIP (pag. 119) prevede l'esclusione delle granaglie per la cross-reactività in tutte le condizioni di autoimmunità, ma io ho osservato che escludendo il glutine e i latticini il fenomeno della cross-reactività con le granaglie si riduce drasticamente. L'esclusione è da valutare in base alla risposta intestinale individuale a questi alimenti. Molte persone lamentano gonfiore con riso, quinoa e avena in caso di SIBO, disbiosi, candida. Se è già stato notato gonfiore o altri sintomi intestinali, escluderli per 2-4 settimane e poi reintrodurli gradualmente durante il periodo in cui si segue il Metodo Missori-Gelli®, poi valutare la reazione.</p>

Tabella 6.14

Solanacee	
<ul style="list-style-type: none"> Melanze Patate (eccetto le patate americane e le batate) Peperoncino fresco (ok essiccato) Peperoni Pomodori 	<ul style="list-style-type: none"> Tiroidite autoimmunitaria senza ipotiroidismo Tiroidite autoimmunitaria con ipotiroidismo Ipertiroidismo Ipotiroidismo senza tiroidite, con permeabilità intestinale (ed eventualmente disbiosi intestinale, candida intestinale-vaginale, SIBO) Ipotiroidismo sub-clinico con tiroidite autoimmunitaria <p>Molte persone con tiroidite, una volta risolta la permeabilità e potenziata la barriera intestinale, riescono a tollerare a rotazione le solanacee, meglio se cotte. L'AIP le vieta sempre. In generale, durante le prime 4 settimane del Metodo Missori-Gelli® si consiglia l'esclusione soprattutto se sono già noti fenomeni di irritazione intestinale associati alla loro assunzione.</p>

Tabella 6.15

Legumi	
<ul style="list-style-type: none"> Arachidi (le arachidi sono legumi) Ceci Fagioli Fagiolini Farina di legumi Hamburger di legumi (soia, ceci, lenticchie, fagioli) Latte di soia Lenticchie Lupini Pasta di legumi Piselli Salsa di soia 	<ul style="list-style-type: none"> Tiroidite autoimmunitaria senza ipotiroidismo Tiroidite autoimmunitaria con ipotiroidismo Ipertiroidismo Ipotiroidismo senza tiroidite con permeabilità intestinale, disbiosi intestinale, candida intestinale-vaginale, SIBO Ipotiroidismo sub-clinico con tiroidite autoimmunitaria <p>Molte persone non tollerano i legumi anche in assenza di autoimmunità o permeabilità. Questo dipende dalla loro capacità irritante e pro-infiammatoria. Ognuno ha una sua soglia di tollerabilità quindi, una volta seguito il Metodo Missori-Gelli® per 4 settimane, provare a reintrodurli una volta a settimana, previa attivazione in ammollo. In caso di reazioni intestinali, sospendere nuovamente e procedere con il metodo.</p>



6. Il Metodo Missori-Gelli® in pratica

Legumi	
<ul style="list-style-type: none"> • Soia • Taccole • Tofu 	<p>Le lenticchie rosse decorticate sono il legume da cui si consiglia di iniziare per il test perché sono più digeribili. Evitare sempre la soia, soprattutto in caso di ipotiroidismo.</p>

Tabella 6.16

Semi oleosi e frutta oleosa: avvertenze e criteri di esclusione	
<p>Semi di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Canapa • Chia • Girasole • Lino • Papavero • Sesamo • Zucca • Anacardi • Mandorle • Nocciole • Noci • Noci del Brasile • Noci di macadamia • Pecan • Pistacchi • Bevanda a base di frutta oleosa o semi oleosi • Burro di semi e di noci 	 <ul style="list-style-type: none"> • Tiroidite autoimmunitaria senza ipotiroidismo • Tiroidite autoimmunitaria con ipotiroidismo • Ipertiroidismo • Ipotiroidismo senza tiroidite con permeabilità intestinale eclatante e sintomi intestinali importanti • Ipotiroidismo sub-clinico con tiroidite autoimmunitaria • Ipotiroidismo con o senza tiroidite con allergia alla frutta oleosa <p>Anche in presenza di autoimmunità, a seconda della compromissione intestinale, la tolleranza ai semi e ai frutti oleosi varia da persona a persona. L'AIP (pag. 119) esclude a prescindere questi alimenti. Il Metodo Missori-Gelli® no, perché apportano grassi antinfiammatori che aiutano a ridurre l'infiammazione generale. Si valuta caso per caso con un test di tolleranza. In presenza di colite, gonfiore addominale, diarrea, se ne consiglia l'esclusione per 2-4 settimane, per poi provare a reinserirli, un tipo alla volta e non più di una manciata, ogni tre giorni, valutando la sintomatologia intestinale. Vietati in caso di allergia nota.</p>

Tabella 6.17

Latte e derivati del latte	
<ul style="list-style-type: none"> Burro Caseine (proteine del latte in polvere) Formaggi freschi, formaggi stagionati Gelati con latte Latte vaccino e di capra Panna Ricotta Yogurt Dolci, biscotti e altri prodotti confezionati che contengono latte e derivati 	<ul style="list-style-type: none"> Tiroidite autoimmunitaria senza ipotiroidismo Tiroidite autoimmunitaria con ipotiroidismo Ipertiroidismo Ipotiroidismo senza tiroidite con allergia alle proteine del latte, intolleranza al lattosio, permeabilità intestinale, disbiosi intestinale, candida intestinale-vaginale, SIBO, gonfiore addominale, alvo alterno, diarrea, stipsi, dermatite Ipotiroidismo sub-clinico con tiroidite autoimmunitaria <p>Con il Metodo Missori-Gelli® è prevista un'eccezione per le whey o "proteine isolate" del siero che vengono utilizzate come integratori soprattutto la lattoferrina e la lattalbumina, che hanno proprietà riparatrici intestinali, antinfiammatorie, immunomodulanti, anticandida e antidisbiosi, e il ghee o burro chiarificato che non contiene proteine e lattosio.</p>

Tabella 6.18

Uova: non sono sempre escluse	
<ul style="list-style-type: none"> Albumi liquidi Prodotti da forno o precotti che contengono uova Proteine delle uova in polvere Uova 	<ul style="list-style-type: none"> (Tiroidite autoimmunitaria senza ipotiroidismo) (Tiroidite autoimmunitaria con ipotiroidismo) (Ipertiroidismo) Ipotiroidismo senza o con tiroidite con allergia all'albumo o tuorlo, gonfiore addominale, alvo alterno, diarrea, stipsi, dermatite dopo l'ingestione di uova (da sole o incorporate in pietanze) (Ipotiroidismo sub-clinico con tiroidite autoimmunitaria) <p>L'AIP (pag. 119) prevede l'esclusione delle uova in caso di autoimmunità. Con il Metodo Missori-Gelli® si valuta caso per caso la reattività alle uova e l'unica esclusione certa è riportata in grassetto nell'elenco ed è relativa all'allergia nota alle uova, tutte le altre sono tra parentesi. Le uova contengono proteine e vitamine nobili fondamentali per la nostra salute. Se non sono presenti reazioni avverse rientrano nel piano nutrizionale funzionale per la tiroide, tiroide-intestino.</p>

Esistono una serie di alimenti e sostanze che dovrebbero essere drasticamente evitati in ogni condizione, se il desiderio è recuperare la salute.

Tabella 6.19

Miscellanea di cibi da evitare		
<ul style="list-style-type: none"> • Additivi alimentari: aromi artificiali, conservanti • Alcol e superalcolici • Bevande gassate o zuccherate • Carni lavorate, salumi, hot dog (affettati senza nitriti, glutine e latte vanno bene) • Carragenina • Dolcificanti artificiali: acesulfame K, ciclamato di sodio, saccarina, aspartame • Fast food • Fumo di sigaretta o tabacco (è cibo per pelle, vie aeree, prime vie digestive) • Grassi trans e idrogenati 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketchup • Mais (OGM) • Maltitolo • Margarina • Melassa • Nitriti (conservanti nelle carni) • Olio di canola • Olio di palma • Salsa barbecue • Salsa di soia • Salse varie • Sciroppo di mais e di fruttosio o fruttosio-glucosio • Sorbitolo • Succhi di frutta soprattutto se zuccherati • Zucchero bianco e di canna 	<p>Questi cibi sono da evitare in tutti i casi in cui si voglia recuperare la salute, soprattutto durante il periodo in cui si segue il Metodo Missori-Gelli®.</p>

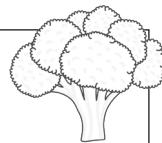
Attenzione alla soia e al caffè

La soia è un legume (compresi i suoi derivati) che non dovrebbe essere reinserito una volta terminato il protocollo del Metodo Missori-Gelli® se si soffre di malattie della tiroide.

La **Genisteina**, l'isoflavone principale della soia, inibisce l'attività della TPO soprattutto in condizioni di carenza di iodio con riduzione della sintesi di ormoni tiroidei.

Le proteine della soia e gli isoflavoni della soia, riducono assorbimento della tiroxina (T4) in caso di terapia per ipotiroidismo. Il **caffè** riduce l'assorbimento della tiroxina, pertanto dovrebbe essere bevuto almeno 1 ora dopo la sua assunzione.

Le crucifere sono gozzigene ma cotte, fermentate e crude, associate correttamente con altri alimenti sono ok!



In medicina si dice che l'effetto gozzigeno è procurato dallo Iodio per il cosiddetto blocco di Wolff-Chaikoff: l'eccesso di iodio inibisce la tiroide.

Alcune sostanze gozzigene della famiglia dei glucosinolati, presenti nelle crucifere, sono responsabili di questo blocco. L'enzima mirosinasi presente nella pianta, durante la masticazione, in presenza di acqua o saliva, scinde i glucosinolati in **tiocianati** che sono i veri **agenti anticancro nell'organismo**. La sostanza gozzigena incriminata pare sia la **goitrina** (isotiocianato) che è in grado di legare lo iodio e perciò di bloccarne l'assorbimento a livello della ghiandola tiroidea e quindi di impedire la sintesi degli ormoni tiroidei (T3 e T4). I principi attivi della famiglia degli indolo-glucosinolati sono potenti pesticidi naturali con cui la pianta si difende da vermi e funghi, che sull'uomo hanno effetto anticancro. Le crucifere, perciò, sono considerate cibi "gozzigeni", in caso di consumi notevoli per lunghi periodi, oppure su individui abitanti in aree geografiche lontane dal mare o predisposti geneticamente o in gravi carenze alimentari di iodio. L'azione gozzigena di queste sostanze viene in parte disattivata dalla cottura, per cui tagliando questi ortaggi a strisce sottili abbiamo una riduzione di tali effetti negativi durante la cottura stessa, oppure viene disattivata fermentando i vegetali (trovi la ricetta dei vegetali fermentati sul mio sito) o ancora consumandoli crudi associati ad alimenti attivatori.

Le crucifere contengono anche **sulforafano**, una molecola dal potere antiossidante e antitumorale.

Alcune ricerche hanno dimostrato che il sulforafano può eliminare il batterio *Helicobacter pylori* in modo drastico (100 mg al giorno) e possiede un potere chemopreventivo (prevenzione dei tumori). Sono crucifere:

- * broccolo e broccoletti (stimolanti il metabolismo per il contenuto in iodio);
- * cavolfiore (sedativo per il contenuto in bromo, quindi utile nell'insonnia e diuretico);
- * cavolo verza, cavolo cappuccio (utilissimi nella stitichezza se non troppo cotti, per la loro ricchezza in fibre), cavoletti di Bruxelles;
- * cime di rapa;
- * rucola, ravanelli (fluidificano la bile e stimolano il metabolismo);
- * senape (spezia).

Lo so! L'elenco degli alimenti da evitare è lunghissimo e scoraggian-
te. Ho adottato la tecnica del poliziotto buono e cattivo e ho deciso di
darti prima le "brutte notizie".

Ma non temere, adesso arrivano le "buone notizie" con un elenco
lunghissimo di alimenti buoni e gustosi che potrai mangiare serena-
mente mentre curi la tiroide e tiroide-intestino, seguendo il Metodo
Missori-Gelli®.

Ti sorprenderai della bontà delle ricette che potrai realizzare e sco-
prirai di poter consumare tanti alimenti che immaginavi proibiti.

Quali alimenti PREDILIGERE seguendo il Metodo Missori-Gelli® in base alle problematiche tiroidee e tiroideo-intestinali

Gli alimenti da prediligere, durante il periodo in cui seguirai il Metodo Missori-Gelli®, sono suddivisi in categorie, così ti sarà più facile averli a vista d'occhio quando dovrai comporre i tuoi menù e fare la lista della spesa. Per ogni categoria troverai dei suggerimenti in funzione della tua situazione tiroidea e tiroideo-intestinale.

Tabella 6.20

Cereali, pseudo-cereali (granaglie) senza glutine	
<ul style="list-style-type: none"> • Amaranto • Avena (senza glutine) - chicchi, fiocchi, farina • Castagne e farina di castagne • Grano saraceno - chicchi, farina, pasta • Miglio - semi, farina • Quinoa - semi, farina, pasta • Riso (basmati, thai, venere, nero, rosso, integrale, selvatico) - chicchi, farina, pasta • Sorgo • Teff 	<ul style="list-style-type: none"> • Ipotiroidismo e ipertiroidismo o ipotiroidismo sub-clinico: con o senza tiroidite • Ipotiroidismo con o senza tiroidite con celiachia, sensibilità al glutine, permeabilità intestinale, disbiosi intestinale, candida intestinale-vaginale, SIBO <p>L'AIP (pag. 119) prevede l'esclusione delle granaglie e dei cereali per la cross-reactività in tutte le condizioni di autoimmunità, ma io ho osservato che escludendo il glutine, i legumi e i latticini il fenomeno della cross-reactività con le granaglie si riduce drasticamente. L'esclusione è da valutare in base alla risposta intestinale individuale a questi alimenti. Molte persone lamentano gonfiore con riso, quinoa, avena in caso di SIBO, disbiosi, candida. Se è già stato notato gonfiore o altri sintomi intestinali prima di iniziare il protocollo, escluderli per 2-4 settimane e poi reintrodurli gradualmente durante il periodo in cui si segue il Metodo Missori-Gelli® e valutare la reazione.</p>

Tabella 6.21

Cereali a basso tenore di glutine (al termine del programma del Metodo Missori-Gelli® solo se le condizioni lo consentono)	
<ul style="list-style-type: none"> • Farro e kamut • Grano, pane e pasta Senatore Cappelli (grano antico) • Orzo • Timilia (chicchi, farina, pasta) 	<ul style="list-style-type: none"> • Da consumare con estrema moderazione e sporadicamente quando i tuoi anticorpi tiroidei saranno drasticamente ridotti e la permeabilità intestinale riparata. • Evitare sempre in caso di malattia celiaca e sensibilità al glutine con sintomi invalidanti.

6. Il Metodo Missori-Gelli® in pratica

Tabella 6.22

Tuberi, radici tuberose, altro	
<ul style="list-style-type: none"> • Barbabietola rossa • Batate (patate arancioni americane) • Patate bianche americane • Ravanelli • Sedano rapa • Topinambur • Zucca (a metà tra frutta e verdura) 	<p>Ottima fonte di carboidrati, soprattutto le batate e le patate americane. Non sono solanacee quindi si possono utilizzare tranquillamente in ogni momento del programma nutrizionale del Metodo Missori-Gelli®.</p>



Tabella 6.23

Proteine di qualità	
<ul style="list-style-type: none"> • Affettati senza nitriti, glutine, lattosio, proteine del latte • Agnello • Albumi liquidi*** • Cacciagione • Crostacei • Legumi (no soia) ** • Maiale biologico • Manzo allevato al pascolo • Molluschi*** • Pesce di lago • Pesce fresco o surgelato selvatico (no pesce spada, tilapia, pangasio) *** • Pesce in vetro all'olio o al naturale (tonno, salmone, sgombro, alici, acciughe) • Pollo biologico (tutti i tagli) • Proteine in polvere delle uova**** 	<p>*Non assumere whey (proteine del siero di latte in polvere) in caso di allergia alle proteine del latte.</p> <p>**Non assumere legumi in caso di tiroidite con o senza ipotiroidismo oppure ipotiroidismo senza tiroidite, se è presente permeabilità intestinale o, in assenza di questa, se sono presenti sintomi gastrointestinali in seguito all'assunzione di legumi.</p> <p>Dopo aver seguito per 4 settimane il Metodo Missori-Gelli® o aver verificato con gli appositi esami la riduzione della permeabilità, puoi provare a testare i legumi (iniziano con le lenticchie rosse decorticcate) una volta a settimana, massimo 100 g cotti. Elenco legumi: ceci; fagioli; taccole; fagiolini; lenticchie; lupini; piselli; arachidi; pasta di legumi; farina di legumi</p>



<ul style="list-style-type: none"> • Proteine vegetali in polvere: canapa, quinoa, riso (per vegani e vegetariani) • Tacchino biologico • Uova biologiche*** • Vitello allevato al pascolo • Whey* (proteine del siero di latte in polvere senza lattosio e senza dolcificanti artificiali) 	<p>*** In caso di ipertiroidismo in terapia farmacologica, evitare sino alla stabilizzazione della funzione tiroidea senza farmaci antitiroidei di assumere più di due volte a settimana pesce marino, molluschi, alghe.</p> <p>*** Consumare le uova se tollerate e non è presente allergia nota.</p>
--	--

Tabella 6.24

Verdure-ortaggi biologici, km 0 o da filiera controllata		 <i>Carrot</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Aglio • Asparagi • Barbabietole • Bieta • Bietola • Broccoletti • Broccoli • Canasta • Carciofi • Cardi • Carote • Cavolfiore • Cavolini di Bruxelles • Cavolo • Cavolo cinese • Cavolo nero • Cavolo riccio • Cavolo romano • Cetrioli • Cicoria • Cipolle** • Daikon (Ravanello bianco) • Erba cipollina • Finocchi 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiori edibili (di zucca, di zucchina, calendula, nasturzio, ecc.) • Funghi (se tollerati e non c'è disbiosi o candida) • Indivia • Insalatina al taglio • Lattuga • Lattughino • Melanzane* • Misticanza • Pastinaca • Patate* • Peperoncini freschi* (ok secco sempre) • Peperoni* • Porri • Rabarbaro • Radicchio • Rapa • Ravanelli • Rucola • Scalogno 	<p>* Le solanacee devono essere evitate in caso di intolleranza nota, tiroidite autoimmune, permeabilità intestinale, colite, gonfiore almeno per il periodo di 4 settimane del piano nutrizionale del Metodo Missori-Gelli®. Poi si può tentare di reintrodurle una volta a settimana e valutare i sintomi.</p> <p>** In caso di SIBO può aumentare il meteorismo. Consumarla dopo 2-4 settimane del Metodo Missori-Gelli®.</p>



6. Il Metodo Missori-Gelli® in pratica

Verdure-ortaggi biologici, km 0 o da filiera controllata		
<ul style="list-style-type: none"> • Sedano • Sedano Rapa • Spinaci • Tarassaco • Valeriana • Verdure fermentate 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdure di mare: alghe • Verza • Zucca (tutti i tipi) • Zucchine 	<p>Le crucifere (pag. 192) possono essere consumate cotte, fermentate o crude in associazione ai cibi presenti nelle liste degli alimenti consentiti, meglio se con il pesce, in caso di ipotiroidismo. Consumare in abbondanza in caso di ipertiroidismo.</p>

Tabella 6.25

Frutta biologica, km 0 o da filiera controllata		
<ul style="list-style-type: none"> • Albicocche • Ananas • Anguria • Arance • Avocado • Banane (no se Biotipo Cerebrale) • Banane (se tollerata) • Cachi • Castagne • Ciliegie • Clementine • Cocco • Datteri • Fichi • Fichi d'india • Fragole • Gelsi • Kiwi • Kumquat • Lamponi • Lime 	<ul style="list-style-type: none"> • Limoni • Mandarini • Mango • Mele • Melograno • Melone • Mirtilli • More • Mousse di frutta senza zucchero • Nespole • Papaia • Pere • Pesche • Pomodori* • Pompelmi • Prugne • Susine • Uva (con moderazione, provoca meteorismo) 	 <p>I pomodori cotti possono essere utilizzati, se tollerati, 1-2 volte a settimana anche durante il protocollo alimentare. Per quanto possa essere considerata sana, la frutta può creare numerosi disturbi in chi soffre di permeabilità intestinale, SIBO, disbiosi intestinale, candida intestinale, intolleranza al fruttosio, condizioni che sono spesso presenti in caso di tiroidite e disfunzioni tiroidee. È bene valutare quindi la soglia di tolleranza individuale. Meglio scegliere frutta biologica e in qualunque caso lavare la buccia con sapone di Marsiglia e bicarbonato di sodio per rimuovere la maggior parte di pesticidi e cere. Scegliere frutta di stagione e utilizzare anche altra frutta non menzionata se precedentemente testata senza effetti collaterali.</p> <p>*Le solanacee devono essere evitate in caso di intolleranza nota, tiroidite autoimmune, permeabilità intestinale, colite, gonfiore almeno per il periodo di 4 settimane del piano nutrizionale del Metodo Missori-Gelli®. Poi si può tentare di reintrodurle una volta a settimana e valutare i sintomi.</p>

Tabella 6.26

Grassi sani	
<ul style="list-style-type: none"> • Avocado • Farina di cocco • Ghee (burro chiarificato) • Latte di cocco • Olio di avocado • Olio di cocco • Olio di vinaccioli • Olio extravergine d'oliva • Olive <p>Semi oleosi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Canapa • Chia • Girasole • Lino • Papavero • Sesamo • Zucca <p>Frutta oleosa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anacardi • Bevanda a base di frutta oleosa o semi oleosi • Burro di semi e di noci • Mandorle • Nocciole • Noci • Noci del Brasile (ricche di Selenio) • Noci di Macadamia • Pecan • Pistacchi (ricchi di tirosina) 	 <p>Non lesinare con i grassi sani che sono antinfiammatori.</p> <p>In caso di permeabilità intestinale certa, evita semi e frutta oleosa sino a quando non si è risolto il problema, così come in caso di allergia, evita la frutta o i semi che ti causano reazioni allergiche.</p> <p>Se soffri di ipotiroidismo, ipertiroidismo con o senza tiroidite ma anche di gonfiore addominale, meteorismo, alvo alterno, colite, stipsi o diarrea, evita semi e frutta oleosa per almeno 2-4 settimane mentre segui il programma nutrizionale del Metodo Missori-Gelli®.</p>

6. Il Metodo Missori-Gelli® in pratica

Tabella 6.27

Condimenti, dolcificanti, spezie e brodo		
<ul style="list-style-type: none"> • Aceto di cocco • Aceto di mele non pastorizzato • Aglio* • Basilico • Cacao puro • Cannella • Cardamomo • Carrubba • Chiodi di garofano • Coriandolo • Cumino • Curcuma • Datteri, uva sultanina • Dragoncello • Erba cipollina • Foglie di alloro • Ginepro • Miele, sciroppo d'acero • Noce moscata 	<ul style="list-style-type: none"> • Origano • Pepe nero • Peperoncino secco • Prezzemolo • Rosmarino • Sale integrale o rosa • Salvia • Semi di anice • Semi di finocchio • Senape • Tarassaco • Timo • Zenzero <p>Brodo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • di carne • di ossa • vegetale • Dadi senza glutammato, soia, glutine 	<p>Condimenti e spezie possono essere utilizzati a piacere in base al proprio gusto e alla propria tolleranza, in qualsiasi problematica tiroidea e tiroideo-intestinale.</p> <p>* In caso di SIBO può aumentare il meteorismo. Consumarlo dopo 2-4 settimane del Metodo Missori-Gelli®.</p>

Tabella 6.28

Bevande	
<ul style="list-style-type: none"> • Acqua filtrata • Acqua in vetro • Brodo d'ossi • Caffè • Infusi con spezie e piante • Succhi di frutta e frullati fatti in casa • Tè, tè verde 	<p>Bere almeno 30 ml per kg di peso corporeo di liquidi al giorno.</p> <p>Prediligere acqua filtrata o di bottiglia di vetro per evitare gli interferenti endocrini rilasciati dalla plastica e che possono alterare il tuo equilibrio ormonale.</p> <p>Per il caffè vedi il box a pagina 201.</p> <p>Per il brodo d'ossi vedi il box a pagina 199.</p>

Brodo d'osso: antinfiammatorio, riparatore dell'intestino, dimagrante

Il brodo d'osso è ricco di collagene e glicina, i mattoni dei tessuti. Con l'età, il corpo perde una parte di questi mattoni e ha bisogno di reintegrarli. Bere brodo d'osso aumenta l'apporto di collagene e glicina che distendono i tessuti, così, a livello cutaneo, le rughe tendono a scomparire letteralmente. Il brodo aiuta a guarire e riequilibrare GUT e GUT Microbiota!

Quando si cucina il brodo d'osso, **si estraggono il collagene, la glicina, i glicosaminoglicani (GAG), la glucosamina, l'acido ialuronico, il condroitin sulfato, i sali minerali, un profilo aminoacidico completo e molto altro ancora! Il brodo d'osso è un vero e proprio superfood.**

Per quanto riguarda la digestione, il brodo d'osso è lenitivo e aiuta a ridurre velocemente i problemi gastrointestinali come il reflusso acido, il gonfiore, il gas, la sindrome del colon irritabile, la diarrea ecc. perché aiuta a riparare la permeabilità intestinale, a potenziare l'immunità e lenire l'infiammazione. Con la riduzione della permeabilità intestinale si riduce anche l'endotossiemia che è causa di infiammazione, obesità, malattie metaboliche e croniche. Il brodo d'osso quindi rappresenta una buona strategia anti-aging e dimagrante perché agisce su più fronti.

Ricetta per il brodo d'osso della dottoressa Serena

- * 500 g - 1 kg ossa di pollo e/o tacchino e/o manzo (anche carcasse del pollo al forno o le ginocchia di manzo, zampe di gallina) cosce e/o ali di pollo o pezzi di manzo con ossa (a piacere)
- * 2 cipolle tagliate
- * 4 carote lavate e spezzate
- * 4 coste di sedano
- * 2 spicchi d'aglio
- * 1 limone intero (succo e scorza)
- * una manciata di pepe
- * 1 cucchiaio di aceto di mele



- * 1 cucchiaino di sale rosa o integrale
- * 2 foglie d'alloro
- * 1 pezzetto di zenzero fresco
- * 2-3 bacche di ginepro (opzionale)
- * 1 cucchiaino di prezzemolo (opzionale)
- * acqua quanto basta a coprire

Procedimento

Mettere tutti gli ingredienti in una pentola capiente, coprire con acqua e cuocere.

Tempi di cottura

Pentola a pressione: 1 ora e mezza dal sibilo.

Pentola sul fuoco: 6 ore dal bollore (aggiungere via via acqua).

Slow Cooker: 12-18 ore.

A fine cottura, filtrare, separare la carne da utilizzare successivamente, far raffreddare a temperatura ambiente e poi in frigorifero, sgrassare se occorre e conservare in frigorifero sino a una settimana o monoporzione nel freezer.

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

Nota per vegetariani e vegani: è possibile sostituire il brodo d'osso con brodo vegetale e integratori a base di collagene, glicina, glicosaminoglicani (GAG), glucosamina, acido ialuronico, condroitin sulfato, sali minerali. In questo modo si evita un alimento di origine animale.

Trovi maggiori informazioni sul *Bone broth* nel mio libro *La Dieta dei Biotipi®* (Edizioni LSWR), dove ho messo a punto un piano depurativo veloce attraverso il Mini Digiuno Biotipizzato, e a pagina 339 per la settimana intensiva.

Caffè: sì o no?

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, il nervosismo perfino l'ansia con 1-2 caffè al giorno, mentre un Linfatico rimarrà calmo anche con 10 caffè, o ancora un Bilioso sta bene con 3 caffè e si irrita con 5, e un Sanguigno ne può tollerare 2-3 senza avere un rialzo pressorio. Chi ha una forte componente epatica, estrogenica, tiroidea, insulínica 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 l'ictus, nella misura di 3-5 tazzine al giorno. Ma ricordiamo sempre che bisogna guardare il quadro d'insieme e personalizzare. Tra i benefici 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 metabolici 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). Inoltre, 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. Va detto anche che 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.

Ricorda: il caffè aumenta il battito cardiaco.

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 simpaticotonia. **Che cosa succede allora se si soffre già di tachicardia, pressione alta, ansia, nervosismo?** I sintomi si possono accentuare drasticamente.

Che 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 a causa della maggiore 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 sideropenica e durante il ciclo

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

Le ossa soffrono se si esagera con il caffè.

Troppi caffè possono 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 intralciava anche l'**assorbimento del calcio**, dunque sarebbe consigliabile non berne più di tre tazze al giorno o secondo il proprio Biotipo.

Il cervello può trarre benefici dal caffè.

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 **caffea** nella riduzione della formazione di placche al cervello e per l'effetto degli antiossidanti che si trovano nel caffè e che sembrano in grado di ridurre l'invecchiamento cerebrale.

Il caffè è un diuretico ma in eccesso affaticava i reni e può essere irritante per le vie urinarie e la vescica, e favorire la disidratazione della pelle.

La pelle come reagisce 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, infatti uno studio pubblicato nel 2005 ha scoperto che le persone che bevevano 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 per-



sone negli USA. Non è chiaro il perché, ma sembra che i benefici derivino dalla 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 questo 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 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** si ha il massimo livello di concentrazione nel sangue e nel cervello con aumento della dopamina. Però con un certo periodo di assunzione di caffeina, anche in base alle quantità, si ottiene un effetto indesiderato: l'assuefazione, e 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 al giorno, mai a stomaco vuoto e mai dalle 16 in poi.

Biotipo Bilioso: 1-2 caffè al giorno, mai a stomaco vuoto, evitare la sera.

Biotipo Sanguigno: 1-3 caffè al giorno, mai a stomaco vuoto, preferire dopo pasti abbondanti, limitare la sera.

Biotipo Linfatico: da 1 a più di 3 caffè al giorno, 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, insomnia e soprattutto **almeno 1 ora lontano dalla terapia sostitutiva tiroidea con tiroxina.**

Regole per l'alimentazione funzionale del Metodo Missori-Gelli®

Riempire la dispensa e il frigorifero con gli alimenti consigliati non significa saperli ottimizzare in termini di resa nutrizionale e nutrizionale-funzionale-riparatrice.

Il cibo veicola un messaggio-informazione alle nostre cellule, dobbiamo metterlo nella condizione di portare un'informazione completa e costruttiva senza perderne parti a causa del processo di conservazione, trasporto, preparazione e cottura.

Gli errori che si commettono più frequentemente e che dovremo evitare sono:

- * lasciare frutta e verdura nei sacchetti di plastica (marciscono e si arricchiscono di ftalati e bisfenolo che sono tossici);
- * utilizzare pentole vecchie con antiaderente rovinato (rilascia sostanze tossiche);
- * utilizzare pentole, fogli e vaschette di alluminio (l'alluminio si accumula nel corpo ed è tossico);
- * utilizzare contenitori di plastica non certificati senza BPA (bisfenolo);
- * bruciare le pietanze in fase di cottura in padella, pentola, forno, piastra, grill (si forma l'acrilamide che è cancerogena).

Buone norme per ottimizzare gli alimenti funzionali

- * Attivare cereali, pseudo-cereali, frutta oleosa e legumi: mettere in ammollo per 8-12 ore prima della cottura riduce i fitati (antinutrienti), allontana una parte delle lectine, rende più digeribili gli alimenti, riduce drasticamente i tempi di cottura.
- * Utilizzare pentole in acciaio inox, pyrex, ceramica, coccio, con rivestimento antiaderente integro e certificato senza PFOA e PFOE, pentole di ferro, pentole in ghisa smaltata, forno elettrico (no microonde), forno a legna, pentola a pressione, Slow Cooker.
- * Modalità di cottura: cuocere senza far fumare l'olio, è possibile friggere in olio extravergine a una temperatura inferiore ai 170°C, cottura a vapore, non bollire le verdure in acqua (si impoveriscono di sali e creano ritenzione), cottura in forno, in pentola e padella, nello Slow Cooker.
- * Modalità di conservazione: conservare in frigorifero e freezer in barattoli di vetro o plastica certificata senza BPA.

Organizzazione

L'organizzazione è la chiave di tutto. Questo significa che puoi pianificare il tuo menù settimanale per tempo, acquistando ciò che occorre veramente e preparando il cibo base in anticipo, senza perdere ogni giorno ore ai fornelli.

I miei migliori consigli per cucinare in anticipo e conservare le pietanze

Io lavoro dalle 10 alle 12 ore al giorno e sovente anche il weekend, quindi, se non cucinassi in anticipo, lascerei la mia tavola sempre sguarnita. Ho imparato da tanto tempo cosa potevo cucinare in anticipo e in quantità (*batch cooking*, come dicono gli inglesi e gli americani) per agevolare il più possibile la realizzazione dei pasti.

Identifico, in base alla mia agenda, il momento della settimana migliore per cucinare e organizzo il menù di base della settimana stessa, per iscritto, a mente o con un foglio che attacco con la calamita sullo sportello del mio grande alleato: il frigorifero.

Non sempre riesco ad avere tutto pronto, quindi ho capito che è bene imparare a chiedere aiuto. Chiedi anche tu aiuto al marito, alla moglie, ai figli per svolgere dei lavori semplici in cucina, come lavare le verdure, tagliare, controllare la cottura del riso ecc., mentre se vivi da solo non dovrà nemmeno preoccuparti di dover sfamare bocche esigenti con gusti differenti.

La prima cosa da fare è decidere quali saranno le portate base: Pane? Riso? Pasta? Pollo? Broccoli? Cavolfiore? Carote? Uova? Legumi?

Procurati tutti gli ingredienti e cucina la quantità che ti servirà per tutta la settimana. Potrai condire il riso con le verdure oppure incorporarlo nelle polpette oppure mangiare il pane con l'avocado o con le uova al tegamino. Puoi trovare tante ricette per fare il pane senza glutine e con i cereali consentiti sul mio sito www.serenamissori.it. o www.ladietadellatiroide.it. Dopo averlo sfornato, taglialo a fette e congelalo separando ogni fetta con la carta forno, basterà scongelarlo nel tostapane o in forno ogni volta che ne avrai bisogno.

Dopo aver selezionato o ideato le ricette, la prima cosa da fare è procurarsi i contenitori monoporzione (per il lavoro) e formato famiglia.

Assicurati che i contenitori e i barattoli di vetro siano freddi prima di riporli in frigorifero e nel freezer, in quest'ultimo caso non riempirli sino all'orlo, perché durante il congelamento i liquidi aumentano di volume e potrebbero rompere il contenitore stesso.

Procurati un paio di *timer* e utilizza anche la funzione *timer* sullo smartphone per controllare i tempi di cottura di pietanze differenti, mentre sei all'opera in cucina, non ti affidare al tuo controllo, potresti distrarti perché arriva una telefonata o perché stai rispondendo a un messaggio e rischi di bruciare tutto.

Utilizza la bilancia da cucina se preferisci o le tazze per misurare (io trovo utili i misurini in acciaio con il formato tazza, $\frac{1}{2}$ tazza, $\frac{1}{4}$ di tazza e $\frac{1}{8}$ di tazza), cucchiali e cucchiaini. È un metodo di misura americano e anglosassone e personalmente, dopo lo scetticismo iniziale, mi sono resa conto che è geniale.

Cucina le portate base per 2, 3, 4 pasti, a te la scelta, per te stesso o per la famiglia e fai i tuoi calcoli, poi metti tutto nei contenitori che

manterranno il cibo fresco per 3-5 giorni in frigorifero o per settimane nel freezer. Puoi comporre menù differenti partendo dalle portate base. lava, taglia e metti via le carote, il sedano, la cipolla, i peperoni ecc., cuoci al vapore o in forno i broccoli, i cavolfiori, le zucchine.

Lava e taglia la verdura che vorresti congelare, disponila su una placca da forno e mettila nel freezer per 30 minuti, poi trasferiscila in una busta o un contenitore e continua il congelamento. In questo modo le foglie rimarranno separate senza formare un blocco e sarà più facile prelevarne la quantità desiderata da mettere immediatamente in padella o in pentola per una frittata o una zuppa dell'ultimo minuto.

Conserva i vegetali fermentati (trovi la ricetta sul mio sito, sono alleati preziosi) in frigorifero, durano anche 6 mesi. In un batter d'occhio potrai preparare un'insalata, una frittata, farcire un panino o accompagnare carne e pesce. Prepara polpette vegetali, con il tonno, con la carne, cuocile e congelale o riponile in frigorifero sino a 5 giorni. Puoi anche preparare la salsa di pomodoro e stoccarla in frigorifero sino a 3 giorni o congelarla negli stampi dei muffin per averla sempre a disposizione.

Fai le uova sode e conservale con la buccia in frigorifero sino a 5 giorni. Cuoci i petti di pollo o di tacchino e conservali in frigorifero.

In questo modo potrai, molto rapidamente, comporre i tuoi pasti in modo variegato e sano, senza annoiarti.

Non farti mancare le spezie per aggiungere potere e sapore al cibo.

Pulisci via via che cucini per mantenere più ordine possibile e quando avrai finito di preparare, in men che non si dica (io impiego anche solo un'ora, basta organizzare l'ordine con cui preparare), avrai guadagnato ore e ore di tempo da dedicare a te stesso e ai tuoi cari.

Planning settimanale anti-spreco

Per non sprecare cibo e non ritrovarti all'ultimo minuto a non sapere che cosa cucinare o portarti al lavoro il giorno seguente, prepara un planning settimanale. Puoi scaricare quello che ho predisposto sul mio sito a questo link: <http://www.serenamissori.it/wp-content/uploads/2018/01/Schema-settimanale-orizzontale.pdf> oppure vai a pagina 412.

Stampalo e attaccalo in cucina, risparmierai tempo e soldi perché non sprecherai nulla e avrai più tempo per te. Ricorda che abbiamo una missione: farti guarire il più possibile e azzerare i tuoi sintomi!

Biotipizzazione del piano nutrizionale del Metodo Missori-Gelli® per la tiroide e tiroide-intestino

In base al tuo Biotipo morfologico o Biotipo prevalente dovrà modificare le proporzioni tra i vari macronutrienti: carboidrati, proteine, grassi. Se sei un Cerebrale-Bilioso, segui lo schema del Cerebrale se prevalgono gli aspetti psichici del Cerebrale, o quello del Bilioso se prevalgono gli aspetti psichici del Bilioso. Se sei Bilioso-Sanguigno, segui lo schema del Bilioso se prevalgono gli aspetti psichici del Bilioso, o del Sanguigno se prevalgono gli aspetti psichici di quest'ultimo. Fai riferimento allo schema sottostante. Se non ricordi qual è il tuo Biotipo torna a pagina 159.

Dovrai modificare prevalentemente la quota di carboidrati in funzione del Biotipo prevalente, perché ogni Biotipo ha un suo assetto ormonale e metabolico. Nella tabella trovi le quantità indicative in base al sesso e alla condizione ormonale. Orientati in base alle necessità e al peso, oppure se devi dimagrire o aumentare la massa muscolare.

Tabella 6.29 - Informazioni nutrizionali biotipizzate indicative.

Carboidrati in base al Biotipo e alla problematica tiroidea		
Cerebrale CARBOIDRATI Uomo ♂ <ul style="list-style-type: none"> • ipotiroidismo e tiroidite 180-250 g • ipertiroidismo 250-350 g 	Ipotiroidismo Ipertiroidismo Tiroidite con o senza ipotiroidismo	I carboidrati devono essere sempre presenti ai pasti principali (colazione, pranzo e cena) e agli sputini in base alle necessità, devono essere aumentati in quantità in caso di ipertiroidismo a seconda della richiesta metabolica individuale (nell'ipertiroidismo c'è catabolismo muscolare).



Carboidrati in base al Biotipo e alla problematica tiroidea		
Donna ♀ <ul style="list-style-type: none"> • in età fertile con ipotiroidismo e tiroidite 150 -200 g • in gravidanza con ipotiroidismo e tiroidite 150-180 g • in gravidanza in ipertiroidismo 180-250 g • in menopausa in ipotiroidismo 150-180 g • in menopausa con ipertiroidismo 180-250 g 		
Bilioso CARBOIDRATI Uomo ♂ <ul style="list-style-type: none"> • ipotiroidismo e tiroidite 100-180 g (in base al peso) • ipertiroidismo 180-250 g Donna ♀ <ul style="list-style-type: none"> • in età fertile con ipotiroidismo e tiroidite 50-150 g • in gravidanza con ipotiroidismo e tiroidite 70-150 g • in gravidanza in ipertiroidismo 150-250 g • in menopausa in ipotiroidismo 50-150 g • in menopausa con ipertiroidismo 150-250 g 	Ipotiroidismo Ipertiroidismo Tiroidite con e senza ipotiroidismo	Carboidrati a colazione e a pranzo a giorni alterni, a cena tutte le sere per favorire il sonno (facoltativi agli spuntini in base alle esigenze) Carboidrati a colazione, pranzo e cena e facoltativi agli spuntini Come per ipotiroidismo

Sanguigno			
CARBOIDRATI			
Uomo ♂	Ipotiroidismo	Carboidrati a colazione, a cena metà porzione a giorni alterni (facoltativi agli spuntini in base alle esigenze)	
• ipotiroidismo e tiroidite 100-180 g (in base al peso) • ipertiroidismo 150-200 g			
Donna ♀	Ipertiroidismo	Carboidrati a colazione, a cena metà porzione (facoltativi agli spuntini in base alle esigenze)	
• in età fertile con ipotiroidismo e tiroidite 50-100 g • in gravidanza con ipotiroidismo e tiroidite 50-150 g (in base al peso) • in gravidanza in ipertiroidismo 150-200 g • in menopausa in ipotiroidismo 50-100 g • in menopausa con ipertiroidismo 100-150 g			Come per ipotiroidismo
	Tiroidite con e senza ipotiroidismo		
Linfatico costituzionale e funzionale			
CARBOIDRATI			
Uomo ♂	Ipotiroidismo	Carboidrati solo a colazione (da valutare).	
• ipotiroidismo e tiroidite 40-50 g • ipertiroidismo 50-90 g	Ipertiroidismo	Carboidrati a colazione e a cena ogni due giorni, metà porzione	
Donna ♀	Tiroidite con e senza ipotiroidismo	Come per ipotiroidismo	
• in età fertile con ipotiroidismo e tiroidite 20-50 g • in gravidanza con ipotiroidismo e tiroidite 30-70 g • in gravidanza in ipertiroidismo 50-100 g • in menopausa in ipotiroidismo 30-50 g			



Carboidrati in base al Biotipo e alla problematica tiroidea		
• in menopausa con ipertiroidismo 50-70 g		
Linfatico localizzato (Biotipo misto tendenzialmente "a pera": Cerebrale o Bilioso-Linfatico; Sanguigno-Linfatico)	Ipotiroidismo Ipertiroidismo Tiroidite con e senza ipotiroidismo	Schema del Biotipo prevalente: Cerebrale o del Bilioso o del Sanguigno

Quantità e proporzioni degli alimenti

Lo stress è un fattore che incide in modo pesante sulla capacità del nostro corpo di metabolizzare il cibo in modo corretto. Per questo bisogna evitare il primo motivo di destabilizzazione in cui si potrebbe incorrere nel momento in cui si inizia un programma nutrizionale: im-pazzire contando le calorie o pesando in modo ossessivo gli alimenti.

Abbiamo a disposizione un metodo di misura molto comodo: le mani! In questo modo riusciremo a misurare la quantità adeguata di nutrienti proporzionali alla costituzione e al sesso di ognuno.

La formula è semplice e la puoi osservare nella tabella seguente.

Tabella 6.30 – Legenda porzioni e oggetti per misurare.

Porzioni
 una porzione di proteine
 una porzione di carboidrati
 una porzione di vegetali
Oggetti per misurare
 250 ml
 10 ml
 5 ml

Una porzione di proteine deve essere grande quanto il palmo della mano; una di carboidrati crudi quanto un pugno. Una porzione di vegetali o verdure equivale a due pugni, mentre una porzione di frutti piccoli può essere calcolata mettendo le mani a coppa. Per i frutti

grandi una porzione equivale a 1 pezzo. Qualsiasi grasso, infine, dovrebbe essere non più grande della punta di due dita.

Prendendo come riferimento gli oggetti, una tazza equivale invece a 250 ml, un cucchiaio da minestra a 10 ml e un cucchianino a 5 ml. Quindi, una volta che avrai stabilito le tue quantità in grammi, potrai utilizzare gli utensili per misurare gli ingredienti.

Ricorda che dovrresti consumare (in base al sesso, all'età, all'attività fisica svolta) **tra 0,8-1,2/1,5 g di proteine pro kg al giorno** (100 g di carne rossa, ad esempio, a seconda del taglio contengono tra i 20 e i 30 g di proteine; 100 g di tonno in vetro circa 21-25 g).

Il consumo dei carboidrati può variare molto in base al Biotipo, al sesso, all'età, all'attività fisica svolta nonché alla problematica tiroidea (vedi Tabella 6.29). Anche la frutta contiene carboidrati, quindi non dimenticare di conteggiarli.

I grassi vanno consumati in modo intelligente. Tieni sotto chiave o non acquistare i grassi non sani (olio di semi vari, olio di palma, ecc.) e consuma tranquillamente i grassi sani che trovi nell'elenco dei cibi consigliati. Se sei un Cerebrale puoi stare anche sugli 80-100 g di grassi al giorno, se sei un Bilioso 40-50 g, se sei un Sanguigno 30-40 g, se invece sei un Linfatico devi stare sotto i 30 g, ma tutto dipende dal tipo di vita che conduci, da quanto pesi, e come stai.

La quantità di condimenti e spezie è libera, così come quella del brodo d'osso, che dovrebbe diventare un tuo alleato inseparabile.

Al di là delle calorie, quello che ci interessa con il Metodo Missori-Gelli® per la tiroide e l'intestino, è l'associazione degli alimenti funzionali nel modo corretto affinché i tuoi problemi di tiroide o tiroide-intestino regrediscano. Il dimagrimento, se è quello che ti interessa principalmente, sarà una diretta conseguenza.

Impara ad ascoltare i segnali del tuo corpo e valuta se hai bisogno di fare degli aggiustamenti nelle quantità. Non abbiamo, a parità di Biotipo, tutte le stesse necessità in termini di quantità di nutrienti. Figuriamoci se ragioniamo in termini di Biotipi differenti. Ci sono molti fattori che influenzano questa necessità come lo stress, i turni notturni (la notte devi mangiare almeno ogni 4 ore), l'attività fisica svolta

o, al contrario, la sedentarietà. Impara ad ascoltarti. Il corpo di dirà di che cosa hai bisogno (e ovviamente sono esclusi i cibi confezionati e da fast food).

Integrazione funzionale biotipizzata e terapia farmacologica per la tiroide

L'integrazione a supporto della tiroide e dell'insieme tiroide-intestino e la terapia farmacologica sono tra le opzioni che abbiamo a disposizione per favorire l'equilibrio ormonale, metabolico e psico-fisico. In molti casi l'integrazione può essere di supporto all'alimentazione ma anche alla terapia farmacologica, quando necessaria. La medicina convenzionale invece prevede esclusivamente l'utilizzo di farmaci per la terapia della tiroide.

La medicina funzionale, e nel mio caso **l'endocrinologia funzionale biotipizzata**, prevede l'impiego dell'integrazione alimentare per la tiroide (quando è sufficiente) o l'utilizzo congiunto di integratori naturali e terapia farmacologica.

Moltissimi integratori naturali hanno la capacità di supportare la produzione degli ormoni, di aumentare il metabolismo, di ridurre la stanchezza, di favorire il riequilibrio ormonale, di ridurre i sintomi dell'ipertiroidismo, di contrastare lo stress che può essere causa, come abbiamo visto, del peggioramento della funzione tiroidea.

Per gli integratori riportati, si consiglia di assumere le quantità minime riportate in etichetta notificate dal Ministero della Salute.

Attenzione! I dosaggi personalizzati e biotipizzati in base alla propria situazione devono essere prescritti dal medico, ma da un medico vero con laurea in Medicina e Chirurgia, che è l'unica figura professionale che può fare una diagnosi, richiedere esami diagnostici, interpretarli e prescrivere una terapia mirata.

Dico questo perché ormai il "mondo della gestione della salute" sembra essere un *mare magnum* di figure che spesso si sono formate in maniera autonoma oppure presso strutture private assolutamente non riconosciute nell'ambito sanitario. Purtroppo vedo sem-

pre più frequentemente, sia nel web sia nel mondo pratico, che alcuni naturopati, erboristi, personal trainer, coach parlano di diagnosi e guarigione, senza le competenze e i titoli per poterlo fare.

Trovo questa situazione molto pericolosa per la salute delle persone, soprattutto di fronte a patologie vere e proprie.

Capisco i consigli generici di "buona salute" per le persone che sono già in salute, ma per i soggetti con patologie è necessario rivolgersi a medici, soprattutto a medici che si aggiornano e studiano costantemente anche tutto ciò che riguarda l'approccio naturale alla salute e che quindi si aggiornano su tutte le continue e recentissime ricerche sugli integratori naturali, tra cui gli estratti vegetali, gli aminoacidi, le vitamine, i minerali e le loro sinergie, nonché le loro interazioni positive e negative con i farmaci di più comune utilizzo.

I rimedi naturali non sono innocui e questo deve essere ben chiaro. Basta fare un semplice esempio.

Mi è stato riferito che a un Biotipo Cerebrale stressato sono stati consigliati (dal solito "esperto" che si è auto-formato o ha fatto un corso di un weekend) due piante molto note: panax ginseng e guaranà! Lo scopo dell'esperto improvvisato era far sentire meno la stanchezza al suo utente Cerebrale iper-simpaticotonico, ma il risultato pratico è stato quello di scatenare in questa persona tachicardia, ansia, nervosismo e insonnia.

Questo succede quando l'esperto improvvisato non ha neanche le competenze di fisiologia di base per suggerire un'integrazione naturale.

Ricordiamoci che dietro a un consiglio c'è anche responsabilità, sia che si tratti di una persona che si improvvisa esperta sia che si tratti di un medico vero e proprio.

Nel corso di laurea in Medicina e Chirurgia, a oggi, non sono previsti esami che riguardano l'integrazione naturale, nonostante il corso duri sei anni, ai quali seguono altri anni di specializzazione.

Gli autodidatti, gli esperti improvvisati non medici, non compiono questo lungo percorso di studi che riguarda la fisiologia, la fisiopatologia, la diagnosi e la terapia.

Nel mio caso ho iniziato a studiare gli integratori sin dal primo anno di studi alla facoltà di Medicina grazie ad Alessandro Gelli, an-

tesignano in Italia dell'integrazione naturale, quindi mi interesso e mi occupo di questa splendida materia da oltre vent'anni.

Il medico, per essere un vero esperto del settore naturale, deve studiare tantissimo e in continuazione perché recentissimamente si sta assistendo a una grande ricerca scientifica sulle sostanze naturali, che permette al medico aggiornato di poter fare prescrizioni con dati scientifici alla mano e che sino a poco tempo fa non erano disponibili.

Il Metodo Missori-Gelli® prevede dunque l'impiego dell'integrazione in modo mirato e strettamente biotipizzato.

Gli integratori naturali per la tiroide, tiroide-intestino e stress

Ti riporto nelle prossime pagine gli integratori che ritengo utili nella gestione delle problematiche tiroidee, tiroideo-intestinali e dovute allo stress.

Per i dosaggi fai riferimento a quelli che trovi sull'etichetta dei prodotti che decidi di assumere, mentre per i dosaggi personalizzati rivolgiti al tuo medico di fiducia, se non dovessi averlo puoi richiedere un consulto sul mio sito www.serenamissori.it. o www.ladietadellatiroide.it.

Chiedi comunque sempre un parere medico prima di iniziare un'integrazione alimentare, soprattutto per le interazioni tra farmaci e integratori. È importante scegliere gli integratori in base alle reali problematiche perché, ad esempio, gli integratori indicati per l'ipotiroidismo possono peggiorare l'ipertiroidismo e viceversa.

Gli integratori ti aiuteranno a sentirti meglio e a ottimizzare le tue funzioni solo ed esclusivamente se sceglierai quelli adatti alle tue problematiche.

Non assumere integratori che contengono sostanze a cui sei allergico. Presta attenzione anche agli eccipienti, meno ce ne sono e meglio è in termini di biodisponibilità dei principi attivi e di reazioni non piacevoli!

Se sei in gravidanza o in allattamento, chiedi sempre al tuo medico di riferimento prima di assumere integratori e farmaci.

Tabella 6.31

Integratori per l'ipotiroidismo	
Tirosina	Aminoacido indispensabile per la formazione degli ormoni tiroidei (presente soprattutto in carne, pesce, uova) disponibile anche di sintesi per un surplus quando se ne ha carenza (500-2000 mg/die).
Iodio	150-200 mcg/die in base alle esigenze (sale iodato, integrazione, dieta), è indispensabile per la formazione degli ormoni tiroidei
Selenio	50-200 mcg/die (in caso di eccesso può manifestarsi nausea), è indispensabile per gli enzimi che formano gli ormoni tiroidei. Il Ministero della Salute ha approvato negli integratori l'apporto massimo di 83 mcg. L-seleniometionina garantisce una buona biodisponibilità accompagnata dal minore rischio di tossicità, che lo rende appropriato per un utilizzo a lungo termine. Consiglio di evitare gli integratori di Selenio che contengono soia.
Zinco	5-15 mg/die (in allattamento anche 19 mg) è essenziale per gli enzimi della via biosintetica degli ormoni tiroidei. Non superare i 150 mg, oltre i quali compariranno segni di tossicità. Necessario per la sintesi degli ormoni tiroidei.
Magnesio	200-450 mg/die sotto forma di magnesio citrato o magnesio solfato. In caso di sovradosaggio può comparire diarrea.
Ferro	30 mg (apporto massimo approvato negli integratori dal Ministero della Salute). Necessario per la sintesi degli ormoni tiroidei.
Coleus forskohlii	Principio attivo Forskolina. Favorisce la termogenesi promuovendo l'aumento del messaggero intracellulare cAMP (adenosina mono-fosfato ciclico) che determina l'aumento della risposta termogenica agli alimenti facendo "bruciare" di più. La forskolina coadiuva anche l'enzima deiosinasi deputato all'attivazione dell'ormone T3 (l'acceleratore del metabolismo). 250-500 mg/die titolati al 10-20% di forskolina.
Commiphora mukul	Principio attivo Guggulsteroli. Aumentano i livelli di T3 favorendo la conversione epatica di T4 in T3 o stimolando direttamente la sintesi tiroidea. Il dosaggio deve essere sempre personalizzato.



6. Il Metodo Missori-Gelli® in pratica

Integratori per l'ipotiroidismo	
Fucus vesiculosus	Alga ricca di iodio che cresce nei mari del Nord. Si utilizza il tallo di solito in tintura madre per aumentare l'apporto di iodio e il corretto funzionamento della tiroide. Dosaggio personalizzato.
Maitake	Fungo efficace per migliorare il benessere psico-fisico. Il maitake può aiutare nella gestione della sindrome metabolica e nel controllo del peso, abbinato a un sano stile di vita. Utile in caso di ipotiroidismo. 500 mg/die insieme alla vitamina C (250 mg) per migliorarne l'assorbimento.

Tabella 6.32

Integratori per l'ipertiroidismo	
Lycopus europaeus, L. virginicus L. (licopo, lycopus)	È una delle piante più efficaci nell'ipertiroidismo, soprattutto indicata in quei pazienti che hanno tremori, affanno e palpazioni. Studi farmacologici hanno mostrato che gli acidi rosmarinico, ellagico, clorogenico e il glucoside beta-7-luteolina sono i principali costituenti attivi che bloccano i recettori del TSH (ormone stimolante la tiroide) e riducono la conversione periferica del T4 in T3. Oltre che nell'ipertiroidismo, il <i>Lycopus</i> è anche indicato nella tiroidite autoimmune con ipertiroidismo e nel Graves. È disponibile sotto forma di tè, tintura o compresse. Il dosaggio deve essere personalizzato.
Leonurus cardiaca (motherwort)	Come indica il nome è considerata principalmente una pianta per il cuore. Su questo organo ha un'azione ipotensiva e sedativa soprattutto quando ipertensione e palpazioni si associano a un ipertiroidismo. Utile anche contro gli altri sintomi di ipertiroidismo quali l'insonnia, l'ansia, la tachicardia e l'anoressia. Non va assunta insieme agli antistaminici, durante la gravidanza, metrorragie o con farmaci cardiologici. Esiste in forma di tè, tintura e compresse. La formulazione liquida in tintura dovrebbe essere diluita in un rapporto 2:1, 2 parti di tintura e 1 d'acqua, iniziando con 2 ml/die per poi arrivare gradualmente a 4 ml dopo 4-6 giorni.

Melissa officinalis (lemon balm)	La melissa viene utilizzata nei disturbi della tiroide, anche se ha un effetto decisamente meno forte del <i>Lycopus</i> . Rallenta la funzione ipofisaria e gli ormoni tiroidei e blocca gli anticorpi anti-tiroide. In generale ha un'azione riequilibrante sulla tiroide, tanto che può essere usata anche in caso di ipotiroidismo lieve. Disintossica e riequilibra il sistema immunitario, ha un'azione ansiolitica e riduce le palpitazioni. Ha un suo potenziale impiego nel Morbo di Graves per la capacità di inibire anche in sinergia con il <i>Lycopus</i> i recettori del TSH, di contrastare gli anticorpi anti-tiroidei e di inibire la conversione da T4 a T3. In questo modo riduce l'ansia, l'insonnia, i sintomi di catabolismo generale, migliora l'appetito e riduce lo stress, favorendo la calma vigile. Ottima anche per il mal di testa e l'ipertensione associata. È disponibile in foglie, tintura, capsule o compresse. Iniziare con 300 mg al giorno e poi aumentare se necessario sino a 600 mg (anche in dosi frazionate) dopo 7-10 giorni.
Biancospino	Disponibile in fiori, foglie, tintura madre e capsule, il biancospino ha un effetto cardioprotettivo, antiossidante, neuroprotettivo, riduce la tachicardia e la pressione arteriosa. Favorisce la calma vigile. Inibisce la tireoperossidasi della tiroide riducendo la sintesi degli ormoni. Il dosaggio deve sempre essere personalizzato. Iniziare con 150 mg 1-2 volte al giorno e poi valutare.
Glucomannano	Fibra idrosolubile che deriva dal tubero del konjac. Uno studio del 2007 pubblicato sul <i>Journal of American College of Nutrition</i> di Adil Azezli dell'Università di Istanbul, ha dimostrato che il glucomannano riduce la metabolizzazione epatica degli ormoni tiroidei, diminuendo così la quota libera circolante. Dose suggerita 1,5 g due volte al giorno da aumentare sino a 3 g due volte al giorno, in base ai sintomi e alle proprie condizioni cliniche. Utile anche la pasta di konjac.
L-Carnitina	L'ipertiroidismo favorisce la perdita di carnitina con le urine. La carnitina favorisce il recupero muscolare e riduce la stanchezza da ipercatabolismo come nell'ipertiroidismo. Favorisce anche la riduzione dei tremori, delle palpitazioni e dell'insonnia. Iniziare con 1 g al giorno e aumentare in base ai sintomi e al consiglio del medico.
Vitamina D	Per ridurre l'autoimmunità e il catabolismo dell'osso. Da 1000 a 5000 UI al giorno in base ai valori ematici di vitamina D. Chiedere consiglio al proprio medico.

6. Il Metodo Missori-Gelli® in pratica

Tabella 6.33

Integratori per l'autoimmunità, l'infiammazione, l'intestino, la SIBO, la candida intestinale e vaginale, la permeabilità intestinale, la disbiosi intestinale, la steatosi epatica, le infezioni da virus (EBV, CMV, Herpes simplex 1 e 2), la stanchezza	
Autoimmunità, infiammazione, stanchezza	
Curcumina BCM-95	Effetto antinfiammatorio e rigenerante. 1 g di curcumina al giorno.
Resveratolo	50 mg al giorno per un effetto antiossidante, rigenerante e riequilibrante.
N-acetilcisteina (NAC) + Vitamina C + Acido alpha lipoico + Cardo mariano oppure Acetil-glutatione	(NAC) 600-1200 mg al giorno. + Vitamina C 250 mg per 2-4 volte al giorno. + acido lipoico 50-1000 mg in base al Biotipo e alla glicemia. + cardo mariano titolato all'80% in silimarina 200 mg due volte al giorno. 600-1200 mg al giorno.
Lisina	500 mg per prevenire le recidive dell'Herpes simplex di tipo 1. Attenzione: un eccesso di arginina ne favorisce invece la riattivazione.
Reishi	Utile per l'equilibrio del sistema immunitario, 500-1000 g al giorno in base alle necessità.
Shiitake	Fungo utile per il sostegno al sistema immunitario. Aumenta l'effetto degli ipoglicemizzanti. 500 mg al giorno insieme alla vitamina C (250 mg).
Agaricus Blazei	Il fungo contiene elevate concentrazioni di tirosinasi, che permette all'organismo di produrre Coenzima Q10. <i>Agaricus blazei</i> svolge un'azione nel sostegno delle naturali difese dell'organismo grazie a polisaccaridi e proteoglicani.
Polyporus	Utile per il sostegno al sistema immunitario, utile in caso di ritenzione idrica anche in corso di ipotiroidismo. Nella medicina tradizionale cinese viene utilizzato per i problemi di ristagno e come diuretico. Ha un'azione prevalentemente drenante, aiutando a migliorare la stasi linfatica. L'azione diuretica del <i>Polyporus</i> non comporta la perdita di Potassio.

Intestino, SIBO, candida intestinale e vaginale, disbiosi intestinale, steatosi epatica, permeabilità intestinale	
Hericium erinaceus o Yamabushitake o Barba del Sensei (maestro)	<p>Antinfiammatorio per le mucose dell'apparato digerente e riequilibrante la flora batterica intestinale. Rigenerazione della mucosa intestinale, utile anche contro l'<i>H. pylori</i>. Iniziare con 600 mg/die poi valutare singolarmente.</p> <p>Associare alla vitamina C (250 mg). Il fungo sembra una barba bianca.</p>
Lattoferrina	<p>La lattoferrina è una proteina di tipo globulare che si trova soprattutto nel latte (siero proteina), ma anche in molte secrezioni mucose (come lacrime, saliva). Il fatto che si trovi in queste secrezioni non è casuale e infatti tra le tante funzioni prevale l'attività antimicrobica, sia battericida sia fungicida.</p> <p>La lattoferrina ha dimostrato di avere un'attività antivirale, antiossidante, antinfiammatoria, immuno-stimolante. La lattoferrina sembra coadiuvare nella lotta all'endossemia metabolica. Riesce infatti a inattivare una tossina endogena, la LPS o lipopolisaccaride. Questa è continuamente prodotta dai batteri gram-negativi del nostro microbioma, e assorbita in piccole quantità nel sangue. <i>Junk food</i>, diete ricche di grassi e di cibi raffinati poveri di fibre hanno mostrato aumentarne la produzione e l'assorbimento di questa tossina a livello enterico. L'aumento di LPS ematico è un indice spesso predittivo di un principio di insulino-resistenza e futura obesità.</p> <p>Oltre a essere correlato a minori concentrazioni di HDL e a una attivazione del sistema immunitario. La lattoferrina esiste in due forme: una detta APO-lattoferrina (apo-LF) e una detta HALO-lattoferrina (halo-LF). Un ruolo della lattoferrina (lo dice il nome stesso) è di sequestrare il ferro e di cederlo a richiesta al sistema immunitario per la risposta immunitaria.</p> <p>Apo-LF è senza ferro legato, halo-LF lo contiene legato. Entrambe si sono mostrate efficaci ma la isoforma apo si è distinta maggiormente in quanto a potenza. Quasi tutte le marche vendono l'isoforma halo, ovvero quella saturata con Ferro.</p> <p>Dose: 100-300 mg al giorno da valutare singolarmente.</p> <p>Non assumere in caso di allergia nota alle proteine del latte.</p>



6. Il Metodo Missori-Gelli® in pratica

Intestino, SIBO, candida intestinale e vaginale, disbiosi intestinale, steatosi epatica, permeabilità intestinale	
Lattalbumina	<p>La lattalbumina (siero-proteina) è importante per ricostruire l'integrità della mucosa intestinale. È un forte acceleratore nella riparazione dei tessuti della barriera intestinale, il suo compito è quello di attivare i processi protettivi e assorbitivi intestinali. Al momento della nascita l'intestino è completamente sterile e completamente permeabile. Viene infestato di batteri con l'allattamento, la cute ecc. e l'alfa-lattoalbumina presente nel colostro controlla che si fermino solo i ceppi batterici a noi utili, simbiotici, principalmente controllando il pH. Via via che l'intestino del neonato impara a produrre i propri anticorpi e i fattori di crescita, l'alfa-lattoalbumina ne riduce la permeabilità. Aumenta anche la sintesi della serotonina cerebrale. Dalla sua demolizione enzimatica sono stati individuati 4 peptidi con azione antibatterica intestinale, stimola la secrezione di muco, il rilascio di prostaglandine e controlla il pH dell'intestino. La flora intestinale è sensibile a variazioni di decimi di unità di pH.</p> <p>Dosaggio variabile da persona a persona in base ai sintomi e alla reattività. Iniziare con 3-6 g al giorno. Non assumere in caso di allergia nota alle proteine del latte, presente nelle whey isolate.</p>
FOS (Frutto-oligosaccaridi) e Inulina	Costituiscono il precursore del nutriente principale delle cellule intestinali: gli acidi grassi a corta catena. Pertanto nutrono la cellula intestinale permettendole di rispondere meglio alle stimolazioni dell'alfa-lattoalbumina utili al supporto della crescita e dello sviluppo di una corretta flora intestinale (non sempre tollerati dalle persone con SIBO).
L-Glutammina	Aminoacido antinfiammatorio e anti-catabolico necessario per il rinnovamento e la riparazione dei tessuti intestinali. Dose: da 1-3 g al giorno, ma valutare sempre il dosaggio e la tempistica in modo personalizzato.

Betaina HCL o trimetilglicina	<p>Stimola la produzione di acido cloridrico ed enzimi nello stomaco (ricordiamo l'effetto negativo degli inibitori di pompa protonica sulla colonizzazione).</p> <p>La betaina è una sostanza naturale estratta dalla barbabietola da zucchero a cui deve il proprio nome. Si trova anche nelle carni e nei vegetali ed è responsabile di scomporre grassi e proteine (e non solo) nel nostro corpo. Tra gli alimenti che contengono più Betaina ci sono i broccoli, gli spinaci, i crostacei, le barbabietole rosse. È un noto agente metilante; ciò significa che ha la capacità di cedere gruppi metile (-CH₃) a varie sostanze. In virtù di questa attività, la Betaina è stata utilizzata con successo nel trattamento dell'omocisteina alta con o senza mutazione dell'MTHFR.</p> <p>Necessaria per modificare il pH intestinale affinché i "batteri cattivi" trovino un ambiente ostile alla crescita.</p> <p>Dose: 600 mg ai pasti principali (valutare singolarmente), non assumere in caso di gastrite attiva o ulcera gastrica o duodenale.</p>
Quercitina	<p>Antiossidante. Migliora la funzione della barriera intestinale riducendo la permeabilità intestinale e migliorando la funzione delle giunzioni strette. Stabilizza i mastociti e riduce il rilascio di istamina, che è frequente nelle intolleranze alimentari. Utile anche in caso di infiammazione intestinale e colite ulcerosa.</p> <p>Dose: 500 mg tre volte al giorno con i pasti.</p>
Acido caprilico	Presente nell'olio di cocco, ottimo anti-candida intestinale. Dose 1500-1600 mg al giorno.
Olio di origano e Pau d'Arco	Utili contro la candida intestinale. Utilizzare l'olio essenziale di origano diluito in olio extravergine o in capsule 150 mg 3 volte al giorno e il Pau d'Arco in infuso.
Aglio	Attività antimicrobica, antivirale, antifungina, cicatrizzante, antinfiammatoria, disintossicante. Crudo o capsule 500-1000 mg titolato in allicina.
Piperina	In associazione alla curcumina per l'effetto antinfiammatorio e metabolico.
Curcumina BCM-95	Vedi pag. 220.



Intestino, SIBO, candida intestinale e vaginale, disbiosi intestinale, steatosi epatica, permeabilità intestinale	
Saccharomyces boulardii	<p><i>Saccharomyces boulardii</i> 5-15 miliardi CFUs. Ha una funzione modulatoria del sistema immunitario intestinale. Riduce lo stato infiammatorio delle mucose intestinali favorendo la secrezione della citochina antinfiammatoria IL-10. In associazione con la terapia antibiotica, contribuisce a eliminare <i>L'Helicobacter pylori</i>. Produce una proteasi da 54 Kdalton in grado di distruggere molte tossine batteriche attenuando i sintomi delle tossi-infezioni alimentari. Lega sulla sua parete cellulare ricca di mannosio alcuni patogeni (salmonelle ed Escherichia coli) e li espelle all'esterno con le feci, impedendo a loro di aderire sulla mucosa intestinale e creare infiammazioni e ulceri duodenali. Combatte la candida intestinale. Aiuta a migliorare i sintomi della colite ulcerosa. Aiuta a migliorare la sindrome del colon irritabile. Utile come coadiuvante nel trattamento del Morbo di Crohn. Migliora la digestione del lattosio e di altri zuccheri, in quanto è capace di produrre numerosi enzimi, tra cui la saccharasi, la lattasi, la maltasi ecc. Riduce l'infiammazione cronica silente. Contrasta la crescita di batteri patogeni. Attenzione: il <i>Saccharomyces boulardii</i> è controindicato in soggetti fortemente immunodepressi.</p>
Probiotici (da valutare in base alla sede e all'entità della disbiosi intestinale e le condizioni individuali)	<p>LATTOBACILLI</p> <p>Il <i>Lactobacillus acidophilus</i> è generalmente considerato un batterio benefico perché produce la vitamina K, produce lattasi e quindi aiuta a ridurre l'intolleranza al lattosio, e produce sostanze anti-micobiche minori. È il più importante simbiotico della prima parte dell'intestino: impedisce ai batteri produttori di gas di risalire dal colon e contaminare il tenue. Diversi studi mettono in evidenza i benefici del <i>L. acidophilus</i> per la vaginosi batterica da <i>Candida Albicans</i> ma anche intestinale, nella prevenzione della diarrea da <i>Clostridium</i>, nel controllo del colesterolo. È utile al sistema immunitario indebolito e contro una crescita eccessiva di batteri intestinali (SIBO). Infatti la scissione degli alimenti da parte di questo batterio porta alla produzione di sostanze che rendono ostile il terreno agli organismi indesiderati.</p> <p>Il <i>Lactobacillus bulgaricus</i> non colonizza il tratto intestinale, si sviluppa rapidamente e produce acido lattico. In questo modo però favorisce la crescita di batteri benefici e crea un ambiente equilibrato nel tratto gastrointestinale. Favorisce la digestione, aiuta a tollerare il lattosio, riduce il colesterolo, controlla le infezioni intestinali. Rinforza il sistema immunitario soprattutto negli anziani.</p>

	<p>Il <i>Lactobacillus casei</i> è efficace nella cura delle infezioni intestinali, migliora le difese contro i batteri e i virus, mantiene l'equilibrio del tratto intestinale perché migliora la colite, rafforzando la funzione di barriera intestinale e modificando in positivo il microambiente intestinale. Migliora l'immunità congenita stimolando i <i>natural killer</i> producendo un profilo più alto di citochine antinfiammatorie negli anziani e quindi facilita le difese contro le allergie. Aumenta il numero di cellule produttrici di IgA.</p> <p>Il <i>Lactobacillus paracasei</i> è il più studiato come "immunostimolante".</p> <p>Il <i>Lactobacillus plantarum</i> produce acido lattico, inibisce lo sviluppo dei patogeni nel tratto gastrointestinale, previene il meteorismo, dimostrato utile nella sindrome dell'intestino irritabile. Aiuta a mantenere gli acidi grassi Omega 3 nello stato funzionale.</p> <p>Il <i>Lactobacillus rhamnosus</i> esalta favorevolmente l'immunità innata e acquisita. Il <i>Lactobacillus rhamnosus</i> è uno dei ceppi probiotici maggiormente studiati. Modula la tolleranza immunitaria e inibisce la produzione di citochine pro-infiammatorie. Ha un'eccezionale aderenza al colon inibendo o prevenendo sia le infezioni fungine o anche vaginali batteriche. Evita l'insediamento di patogeni come l'<i>Escherichia coli</i>. È stato dimostrato che un probiotico contenente questo ceppo abbrevia la durata della diarrea, in particolare in quella virale (di un giorno o un giorno e mezzo), ma anche nella diarrea conseguente al trattamento con antibiotici. Gli studi hanno dimostrato che il <i>Lactobacillus rhamnosus</i> riduce il rischio di diarrea da antibiotici fino al 60-70%. Purtroppo, contrariamente a quanto si creda, non tutti i probiotici hanno provata efficacia in caso di diarrea.</p> <p>Il <i>Lactobacillus salivarius</i> inibisce la putrefazione intestinale prevendo così lo sviluppo di batteri indesiderati e il meteorismo. È un eccellente modulatore dell'infiammazione intestinale, molto utile come probiotico in tutte le malattie gastro-enteriche caratterizzate da una notevole componente infiammatoria. È resistente agli antibiotici e aiuta nella prevenzione della diarrea. È un batterio che può vivere sia in ambiente aerobico (dove sia presente ossigeno) sia anaerobico (dove l'ossigeno non c'è). I suoi effetti più importanti si sviluppano in ambiente anaerobico. Il <i>Lactobacillus salivarius</i> aiuta a scindere le proteine non digerite e libera le tossine prodotte dalle putrefazioni di tali proteine. Utile anche per combattere l'<i>H. pylori</i>.</p>
--	---



Intestino, SIBO, candida intestinale e vaginale, disbiosi intestinale, steatosi epatica, permeabilità intestinale	
	<p>Il <i>Lactobacillus F19</i> è uno dei <i>lactobacillus acidophilus paracasei</i>, aderisce al colon, colonizza nel sistema gastrointestinale, ed è tollerato sia dai neonati che dagli adulti e dagli anziani, dopo diverse settimane dal suo consumo aumenta i batteri dell'acido lattico nella flora batterica.</p> <p>Il <i>Bacillus subtilis</i> è un batterio in grado di secerne moltissimi enzimi extracellulari (α-amilasi, arabinasi, cellulasi, dteatasi, β-glucanacasi, Dnasi). È in grado di colonizzare l'intestino e soprattutto è uno dei batteri con i meccanismi anti-diarrea più efficaci, soprattutto nei casi di diarrea post-antibiotici, come nel <i>Clostridium difficile</i>.</p>
	<p>BIFIDOBATTERI</p> <p>Naturalmente presenti nel colon soprattutto se si è stati allattati al seno, vengono distrutti da stress, dieta scorretta, farmaci, antibiotici ecc.</p> <p>Il <i>Bifidobacterium bifidum</i> ha proprietà antinfiammatorie che proteggono le cellule che rivestono le membrane mucose dalle tossine. Aiuta anche le cellule immunitarie a maturare in modo che possano funzionare correttamente. Il <i>Bifidobacterium bifidum</i> colonizza l'intestino crasso e il tratto vaginale ed è utile nel controllo delle popolazioni di lieviti. Compete con gli agenti patogeni per le sostanze nutritive e i siti di attacco. Produce acidi acetico e lattico, abbassando il pH del colon e inibisce gli agenti patogeni. La somministrazione orale di <i>Bifidobacterium bifidum G9-1</i> sopprime la produzione di immunoglobuline E specifiche e l'antigene. Promuove la risposta IgA. È utile per il trattamento profilattico nelle risposte allergiche IgE dipendenti.</p>
	<p>ENTEROCOCCHI</p> <p>Il <i>Lactococcus lactis</i> che ha un'azione probiotica soprattutto in caso di stipsi.</p> <p>L'<i>Enterococcus faecium</i>, utile per il suo impiego in corso di terapie antibiotiche, soprattutto in associazione al <i>Saccaromyces Boulardii</i>.</p> <p><i>Streptococcus thermophilus</i> ha proprietà antinfiammatorie, migliora la colite, aiuta a combattere batteri potenzialmente patogeni (<i>Staphylococcus aureus</i>, <i>Streptococcus pneumoniae</i>, streptococco beta-emolitico e <i>Haemophilus influenzae</i>).</p>

	ECN ESCHERICHIA COLI NISSLÉ 1917 Escherichia coli Nissle 1917 è un colonizzatore naturale dell'intestino, dalle spiccate proprietà salutari. Agisce principalmente nel colon con effetto antinfiammatorio, antibatterico e di rafforzamento della barriera intestinale. Studi clinici importanti hanno dimostrato l'equivalenza di efficacia antinfiammatoria tra ECN e mesalazina nel mantenimento della remissione della colite ulcerosa, tanto che a oggi ECN è l'unico probiotico autorizzato dalla ECCO (<i>European Crohn and Colitis Organization</i>) per questa indicazione. Le sue capacità di adesione e colonizzazione, unitamente alla produzione di sostanze ad azione antibatterica diretta (microcine), fanno sì che ECN sia particolarmente efficace anche per combattere le infezioni, sia gastrointestinali (gastroenterite, IBS post-infettiva, malattia diverticolare ecc.), sia quelle recidivanti a carico delle vie urinarie come cistite, prostatite (soprattutto quelle a carico di E. coli patogeni, Klebsiella e Proteus) e candida. Da 1 a 2 compresse al giorno per almeno 30 giorni.
Enzimi digestivi	In caso di SIBO, candida, disbiosi e permeabilità intestinale, la digestione può essere difficoltosa quindi assumere enzimi digestivi prima dei pasti principali.
Cardo mariano	Titolato in silimarina per la detossinazione e rigenerazione epatica (vedi sopra). Da associare a curcumina, betaina, NAC e resveratolo.
Resveratolo	Per la salute epatica, vedi sopra.
N-acetilcisteina (NAC)	Per la detossinazione, vedi sopra.

Tabella 6.34

Integratori per contrastare gli effetti negativi dello stress	
Withania somnifera o Ashwagandha	<p>Nota anche come "ginseng indiano", è un fitoterapico utilizzato prevalentemente per le proprietà adattogene e toniche, in grado di favorire e migliorare le funzioni psicofisiche e organiche generali in particolare nelle situazioni di stress.</p> <p>Sono documentate le proprietà del fitoestratto come immunomodulante, antiossidante e anti-apoptotico, contribuendo a un aumento nella protezione cardiovascolare.</p> <p>I meccanismi d'azione non sono stati ancora ben identificati, ma la maggior parte delle proprietà sono da attribuire ai due withanolidi principali: witaferina A e withanolide D. Le proprietà anti-stress della withania sembrano essere dovute alla sua capacità di inibire l'aumento dell'espressione dei recettori dopaminergici indotta dalle situazioni di stress.</p> <p>Tra gli effetti farmacologici del fitoestratto è da evidenziare quello nootropico, in grado di aumentare le capacità cognitive, migliorare la concentrazione, la memoria, l'umore e prevenire, in alcuni casi, la depressione.</p> <p>L'estratto di withania agisce stimolando la crescita nervosa e aumentando l'apporto di ossigeno al cervello e il rilascio di agenti neurochimici, quali neurotrasmettitori, enzimi e ormoni.</p> <p>400-800 mg al giorno (titolazione 1,5% in withanolidi).</p>
L-Teanina	Aminoacido che favorisce il rilassamento e l'induzione delle onde alpha del cervello con frequenza simile a quella della terra (8 Hz), favorisce il sonno ristoratore e la riduzione degli effetti negativi dello stress. 150-300 mg prima di dormire.
Melatonina	Favorisce il sonno, la rigenerazione cellulare e la riduzione degli effetti negativi dello stress. Da 1 a più mg in base all'età e alla prescrizione medica tra le ore 22 e le ore 23.
Biancospino	Favorisce la calma vigile senza perdere efficienza non inducendo sonnolenza. Utile contro la somatizzazione dello stress con tensioni muscolari e nervosismo. 150 mg anche più volte al giorno.

Passiflora	Calmante, sedativa in caso di nervosismo, insonnia e forte stress. Da assumere preferibilmente la sera per le sue proprietà ipno-inducenti. 200-600 mg (compresse, capsule, tintura, foglie). Spesso associata a biancospino, melissa, valeriana.
Melissa	Rilassante e distensiva. Vedi integratori per ipertiroidismo.
Valeriana	Favorisce il sonno con risveglio lucido, riduce stress e agitazione. 45-125 mg prima di dormire o al bisogno anche di giorno.
Rodiola rosea	Pianta adattogena, titolata in rosavin al 3-5%, migliora l'umore, favorisce la sintesi della serotonina, aumenta la resistenza allo stress sia fisicamente sia psichicamente. Riduce la tachicardia da sforzo (utile quindi anche in caso di ipertiroidismo). Favorisce il dimagrimento attivando le lipasi intradipositarie. 200-400 mg prima dei pasti principali.
Griffonia	Contiene 5 idrossi triptofano, precursore della serotonina. Utile in caso di umore flesso, stanchezza, serotonina ematica bassa secondariamente alla permeabilità, alla disbiosi, alla candida intestinale. 300-600 mg al giorno.
Schisandra	La schisandra è una pianta adattogena utile contro la stanchezza e la gestione dello stress, titolata in schisandrina 150-300 mg al giorno (attualmente può essere considerata una seconda scelta rispetto alla rodiola rosea).
Bocopa Monnieri	Utile contro la stanchezza mentale e per migliorare la memoria e l'elaborazione dei dati appresi, soprattutto in caso di stress cronico, aumenta la resistenza allo stress e allevia l'esaurimento nervoso, riduce l'insonnia. 300 mg al giorno.
Reishi	Utile per l'equilibrio del sistema immunitario e ottimizzare le funzioni cellulari, 500-1000 g al giorno in base alle necessità.
Cordyceps	Per la stanchezza, sudorazioni notturne (menopausa, menopausa + ipotiroidismo ipertiroidismo) raffreddamenti, problemi sessuali, astenia, disfunzioni e insufficienza renale. 500-1000 mg al giorno in associazione a vitamina C (250 mg).



6. Il Metodo Missori-Gelli® in pratica

Integratori per contrastare gli effetti negativi dello stress	
Hericium erinaceus o Yamabushitake o Barba del Sensei (maestro)	Vedi sopra per effetto sull'intestino. Agisce sul sistema nervoso, sembra utile nella riduzione dello stress, ansia, malinconia, ma anche su deficit della memoria, riduzione della concentrazione. L' <i>Hericium</i> è risultato in grado grazie ai due principi attivi contenuti nel fungo Erinacine e Ericeonina di attraversare la barriera ematoencefalica e di proteggere i neuroni dai danni di alcune sostanze neurotossiche e di stimolare la rigenerazione della cellula nervosa. Iniziare con 600 mg in associazione a vitamina C (250 mg) per migliorare l'assorbimento e poi valutare caso per caso.
Suma	Azione riequilibrante pro-anabolica e adattogena naturale, utile per soggetti sotto stress cronico, per sportivi, importante pilastro integrativo per piani anti-aging e anti-stress. 300-600 mg al giorno.
MACA	Azione riequilibrante pro-anabolica e adattogena naturale, utile per soggetti sotto stress cronico, per sportivi, importante pilastro integrativo per piani anti-aging e anti-stress. 200-600 mg al giorno.

Tabella 6.35

Integratori per tutti coloro che hanno problemi tiroidei e tiroideo-intestinali	
Vitamina D	In base alla propria situazione e ai valori ematici: 1000-2500 UI al giorno.
Vitamina A	1200 mcg al giorno o più in base alle indicazioni mediche.
Coenzima Q10	30-300 mg al giorno (valutare singolarmente).
N-acetilcisteina (NAC)	600-1200 mg al giorno.
Resveratolo	50 mg al giorno.
Omega 3	1-4 g al giorno (EPA e DHA).
Vitamina C	250 mg 1-3 volte al giorno.
Vitamine B	Complesso B 1-2 cp al giorno.
Multivitaminico e multiminerale	1-2 cp al giorno.

Ogni individuo dovrà valutare insieme al proprio medico qual è la strategia integrativa più adatta alla propria situazione.

Gli integratori che abbiamo a disposizione sono tanti, è necessario individuare il team di integratori con il miglior rapporto qualità-prezzo ed efficacia adatti alle proprie esigenze.

La scelta è veramente ampia. **Molti miei pazienti trovano beneficio quasi immediato con la sinergia di 2-3 integratori, altri hanno bisogno di un lavoro più complesso e possono arrivare ad assumerne anche dieci.** Ognuno è un caso a sé sia nelle interazioni tra gli integratori sia nei dosaggi.

Adesso puoi provare a stilare una lista degli integratori che ritieni possano esserti utili. Trovi una tabella di supporto qui sotto, fotografala, stampala e attaccala al frigorifero o alla dispensa come promemoria.

Per facilitarti ti faccio un esempio della mia integrazione attuale, che varia sempre in base alle stagioni, a come mi sento, al periodo di stress, al lavoro ecc.

Tabella 6.36

La mia integrazione attuale	
Prima di colazione	1. Lattoferrina 2. Vitamina C 3. Multivitaminico e complesso B
Colazione	1. Omega 3 2. Withania somnifera 3. Hericium (a periodi)
Snack	Nulla
Prima di pranzo	1. Coleus forskohlii (a periodi) 2. Multivitaminico e magnesio citrato
Pranzo	Omega 3
Snack	Nulla
Prima di cena	Nulla
Cena	Withania somnifera
Prima di dormire	Teanina con biancospino e passiflora Melatonina

Adesso prova a compilare la tua tabella in base ai sintomi e agli obiettivi che vuoi raggiungere.

Tabella 6.37

La tua lista degli integratori		
Prima di colazione	1.	2.
	3.	
Colazione	1.	2.
	3.	
Snack	1.	2.
	3.	
Prima di pranzo	1.	2.
	3.	
Pranzo	1.	2.
	3.	
Snack	1.	2.
	3.	
Prima di cena	1.	2.
	3.	
Cena	1.	2.
	3.	
Prima di dormire	1.	2.
	3.	

Blastocystis hominis: un parassita dispettoso

Molti miei pazienti con **tiroidite autoimmunitaria poco responsiva alla terapia e alla dieta**, che sono stati sottoposti all'esame parassitologico delle feci, avevano il ***Blastocystis hominis***. Questo parassita è considerato un commensale del nostro intestino, ma molti studi l'hanno messo in relazione con l'infiammazione intestinale cronica. **L'infezione da *Blastocystis* provoca gonfiore addominale, diarrea, nausea, flatulenza, dolore addominale, fatica ecc. Anche i sensibili al glutine e i celiaci, nonché le persone che hanno intolleranza multipla agli alimenti, hanno sovente l'infezione da *Blastocystis*.**

Una volta eradicato, i miei pazienti hanno visto ridursi i sintomi intestinali, la stanchezza e molto spesso abbassarsi velocemente gli AntiTg e anti TPO, con un miglioramento della funzione tiroidea e la necessità talvolta di aggiustare la terapia sostitutiva ormonale riducendola. **In altri casi ho trovato l'associazione di Blastocystis ad H. pylori. Questo complica il quadro dei sintomi gastrointestinale** ma è la prova, a mio parere, che, quando si deve valutare la funzione tiroidea con i sintomi generali associati, non si può trascurare la popolazione microbica intestinale.

Ipotiroidismo: quale terapia farmacologica è più adatta

Non esiste una sola terapia che vada bene per tutti quando si tratta di farmaci tiroidei. Non credo ci sia una giusta scelta univoca, nonostante le linee guida parlino di un solo farmaco di elezione a base di tiroxina (rammento che le linee guida sono il cardine a cui fare riferimento), la maggior parte delle persone in terapia sostitutiva non si sente in forma. Lo dimostrano i malesseri lamentati da migliaia di persone che assumono terapia per l'ipotiroidismo. Lamentano stanchezza, debolezza, mente offuscata, aumento di peso.

Quello che ho imparato negli ultimi anni come medico endocrinologo funzionale, è che la scelta della terapia giusta è un'arte da affinare sul singolo utente. Ognuno ha un suo vissuto, un suo assetto metabolico, il suo stress e il suo ipotiroidismo.

Tu che hai l'ipotiroidismo o sospetti di averlo, devi ascoltare il tuo corpo e condividere la tua esperienza con il tuo medico. E noi, medici, abbiamo bisogno di ascoltare i nostri pazienti e di interpretare i loro esami di laboratori e i sintomi in modo appropriato. Ho sperimentato nel corso degli anni che il modo in cui il paziente si sente può dire di più su ciò che sta realmente succedendo al suo corpo, rispetto a quello che mostrano i risultati di laboratorio.

Detto questo, gli esami di laboratorio sono un buon punto di partenza. Pertanto, mi auguro che tu esegua il pannello della tiroide completo e utilizzi i campi di riferimento ottimali piuttosto che quelli normali.

Sulla base degli esami ci sono alcune opzioni diverse per i farmaci per l'ipotiroidismo.

Ecco una rapida panoramica delle differenze tra questi trattamenti, nonché i vantaggi e gli svantaggi di ciascuno.

1. Levotiroxina T4 (compresse, capsule molli, fiale, gocce)

Il trattamento più comune dell'ipotiroidismo e della tiroidite di Hashimoto è l'ormone sintetico T4 o levotiroxina.

Fornisce una dose costante di T4 (la forma di stoccaggio degli ormoni tiroidei) per il tuo corpo che lo deve convertire in T3 (la forma attiva), ed esiste in una vasta gamma di dosi.

Il lato negativo di questo tipo di farmaco è che è composto solo da T4. Ricorda che T4 è la forma di stoccaggio dell'ormone tiroideo e non è metabolicamente attiva. Trovo che molti pazienti con tiroidite di Hashimoto e ipotiroidismo abbiano difficoltà a convertire T4 nella forma attiva di ormoni tiroidei T3.

Può succedere a causa della fatica surrenalica secondaria a delle carenze nutrizionali (vitamine, minerali) o alla steatosi epatica. Ciò significa che non importa quanto T4 prendi, i livelli di T3 potrebbero restare bassi e continuerai a provare i sintomi ipotiroidei. Questo è anche il motivo per cui i livelli di TSH e FT4 potrebbero essere normali o addirittura ottimali, ma i livelli di FT3 potrebbero restare bassi.

2. T3 (compresse)

Se sei una persona che non converte T4 in T3 bene, allora il T3 può essere prescritto per completare la terapia con T4. T3, tuttavia, non rimane attivo nel corpo per molto tempo ed è efficace solo per circa 10 ore e deve essere assunto almeno due volte al giorno. Fornisce un improvviso *Boost* di ormone attivo e che poi declina rapidamente. Ho verificato che molti pazienti si sentivano nervosi poco dopo averlo preso, come se avessero assunto tanti caffè per poi sentirsi lenti o stanchi via via che l'efficacia declinava. Se necessario, meglio associarlo al T4, o come supporto provvisorio.

3.Tiroide secca con T4 e T3 (capsule)

Ci sono anche alcune opzioni differenti di farmaci per l'ipotiroidismo che comprendono sia T4 sia T3, ovvero un farmaco con tiroide essiccata (proveniente dalle ghiandole tiroidee secche dei suini). Forniscono tutta la gamma degli ormoni tiroidei, compresi T4, T3, T2 e T1. Questo fatto è particolarmente vantaggioso per quei pazienti che hanno difficoltà a convertire T4 in T3 e può essere utile per i pazienti con Hashimoto che cercano di perdere peso, poiché alcuni scienziati ritengono che T2 sia importante per la perdita di peso.

Il farmaco con la tiroide secca include anche la tireoglobulina (la proteina legante che veicola gli ormoni tiroidei attraverso il flusso sanguigno), che rallenta la distribuzione di T3 in tutto il corpo in modo che una singola dose duri tutta la giornata.

Poiché la tiroide secca è la soluzione di trattamento più completa e più simile al processo naturale della sintesi ormonale tiroidea, ritengo possa essere la giusta misura per molti (anche se non tutti) miei pazienti.

Al di là della mia esperienza clinica, studi multipli hanno dimostrato che alcuni pazienti preferiscono la terapia con tiroide secca rispetto al trattamento con solo T4.

La tiroide secca in Italia viene preparata come galenico su prescrizione medica e non è dispensata dal Sistema Sanitario Nazionale, inoltre ha costi variabili a seconda della farmacia che la prepara.

Come si può vedere, ci sono molte opzioni di farmaci per la tiroide, ciascuna con i propri vantaggi e svantaggi. Trovare il giusto protocollo di trattamento è un lavoro personalizzato anche sul Biotipo morfo-

Tiroidite di Hashimoto e tiroide secca

Recentemente alcuni articoli hanno messo in luce che nei pazienti con Hashimoto la terapia con tiroide secca possa peggiorare l'autoimmunità tiroidea, perché in circolo è presente una quota aggiuntiva di tiroide (tiroide secca). Questa teoria è assolutamente



plausibile. Probabilmente lo è ancora di più se i pazienti affetti non lavorano sulle cause dell'autoimmunità a livello intestinale. Ogni persona è un caso a sé e bisogna valutare con gli esami ematochimici quale effettivamente sia la risposta umorale e autoimmune all'assunzione della tiroide secca.

logico e funzionale. È importante anche valutare come stai, quanto sei stressato, i ritmi di vita che conduci, come stanno il tuo intestino e il tuo fegato. Bisogna lavorare in stretta collaborazione con il medico e controllare regolarmente i livelli degli ormoni e come ti senti. Ma è anche importante ascoltare il tuo corpo, perché al di là degli esami è fondamentale capire come stai per contrastare l'ipotiroidismo.

In che orario assumere la terapia

L'**ipotiroidismo e la tiroidite di Hashimoto con ipotiroidismo**, nella pratica medica comune, prevedono l'assunzione a vita o per lunghi periodi di una **terapia sostitutiva tiroidea**.

Le persone sanno di dover assumere il farmaco la mattina a digiuno, con un enorme stress e sacrificio di una buona ora di sonno ristoratore.

Passi se la sveglia è alle 8, ma quando è alle 5, o alle 6 o alle 7, un'ora di sonno sacrificato può fare enormemente la differenza, soprattutto se non è stata prescritta una formulazione liquida. La **Levo-tiroxina** (sotto forma di compresse) dovrebbe essere assunta come da indicazioni generali, 60-45 minuti prima della colazione. Per la tiroxina liquida non vale questa indicazione.

Ma è veramente necessario questo sacrificio?

In primo luogo dobbiamo essere certi che la terapia sostitutiva sia veramente necessaria. Era pratica comune, e purtroppo lo è tuttora da parte di molti, decidere di mettere a riposo la tiroide, anche se funzionante, in caso di tiroidite, così come in caso di lieve *défaillance*, cioè non appena i valori del TSH viravano verso l'alto, senza chiedersi troppo per quale motivo la tiroide è rallentata, visto che le cause possono essere molteplici e risolvibili. Il mio consiglio è quello di indaga-

re tali cause perché spesso il problema si può risolvere correggendo gli errori alimentari e curando l'intestino.

Ma c'è di più, qualora non fosse possibile evitare la terapia sostitutiva tiroidea, dobbiamo sapere che alcuni studi clinici¹ hanno confermato che è possibile **assumere il farmaco la sera prima di dormire** per avere sulla funzione tiroidea effetti importanti, addirittura migliori rispetto a quelli ottenuti con l'assunzione mattutina rispettando i tempi di digiuno previsti, cosa che è difficile quasi per chiunque e che costringe molte persone, a causa del poco tempo a disposizione, a saltare del tutto la colazione.

Questa conferma scientifica può far tirare un sospiro di sollievo a chi è costretto a svegliarsi precocemente con un impatto negativo sulla salute. Il sonno è il primo pilastro anti-aging e anti-stress. Chi dorme poco e male invecchia prima e ingrassa di più, a causa dell'aumento della secrezione dell'ormone dello stress: il **cortisolo**. Tra l'altro, il digiuno mattutino protratto oltre i 45 minuti, favorisce in cronico il rallentamento della funzione tiroidea per una maggiore produzione di **rT3** che rallenta il metabolismo.

Inoltre la colazione corretta (e sarebbe meglio in base al Biotipo) al momento giusto, dopo il risveglio ed entro 45 minuti, attiva la funzione tiroidea coinvolgendo un ormone importantissimo, la **leptina**, ormone prodotto dal tessuto adiposo e coinvolto nel metabolismo dei lipidi, nel controllo della fame e tanto altro.

L'assunzione della terapia sostitutiva a digiuno al risveglio potrebbe quindi favorire l'ulteriore *défaillance* della naturale funzione tiroidea, nonché una cronica perdita di sonno, invecchiamento precoce e aumento di peso.

Questi studi ci hanno permesso di comprendere che, a parte la funzione del farmaco, dobbiamo fare in modo di favorire la fisiologia a 360 gradi, consentendo alla persona di conquistare e mantenere benessere anche attraverso l'equilibrio psico-neuro-endocrino.

1 Bolk N. et al., *Arch. Intern. Med.*, 2010, Dec 13, 170 (22), pp. 1996-2003.

Quindi, chi è in terapia sostitutiva con **Levotiroxina** dovrebbe valutare insieme al proprio endocrinologo se questa è effettivamente necessaria e soprattutto la possibilità di migliorare la qualità della propria vita dormendo un'ora in più, assumendola la sera prima di coricarsi.

Personalmente favorisco uno slittamento di orario monitorando strettamente la risposta clinica e a oggi tutti i miei utenti sono contenti di non dover anticipare la sveglia e godere di quell'ora mattutina di sonno che, spesso, è decisiva per fornirci ricarica ed energia per tutta la giornata.

Ogni persona è un caso a sé, pertanto è vivamente consigliato consultare il proprio medico.

Terapia convenzionale dell'ipertiroidismo

La terapia di elezione per la maggior parte dei pazienti soprattutto anziani con **Morbo di Graves** o con un **nodulo autonomo singolo** è il sodio ioduro radioattivo (¹³¹I). Questo farmaco viene preferito perché è facile da somministrare e consente di evitare ogni complicanza postoperatoria della chirurgia legata all'età. I farmaci antitiroidei (ad esempio propiltiouracile, metimazolo) sono efficaci nel trattamento del Morbo di Graves, se l'aderenza del paziente al regime terapeutico è buona. Tuttavia, nei pazienti con gozzo tossico uninodulare, gli antitiroidei hanno un'azione lenta e non portano quasi mai alla remissione permanente.

Nel **gozzo tossico multinodulare**, la risposta alla terapia con ¹³¹I spesso è tardiva e incompleta. Poiché possono essere necessarie molte dosi di ¹³¹I, il paziente rimane ipertiroleo per molti mesi dopo la diagnosi. Quindi, può essere preferibile ricorrere all'intervento chirurgico, almeno nei pazienti a basso rischio di complicanze postoperatorie. Ai pazienti ad alto rischio bisogna somministrare dosi elevate e ripetute di ¹³¹I.

Se l'ipertiroidismo è dovuto a **tiroidite subacuta, malattia di Hashimoto o danno acuto da radiazioni**, la terapia efficace consiste nella somministrazione di β-bloccanti e nel controllo stretto del paziente

per prevenire le complicatezze. I farmaci antitiroidei e lo ^{131}I non sono di aiuto, perché non sono in grado di ridurre la dismissione ormonale incontrollata dai follicoli tiroidei danneggiati.

^{131}I : non c'è accordo sulla dose appropriata di ^{131}I per l'ipertiroidismo. Una delle possibilità consiste nella somministrazione di una dose bassa, calcolata in base alle dimensioni della tiroide e alla captazione dello ^{131}I , il cui scopo è quello di indurre uno stato eutiroideo. Un'altra possibilità è rappresentata dalla somministrazione di una dose elevata arbitraria (generalmente 10 mCi o più) avente lo scopo di indurre un ipotiroidismo (una volta instauratosi quest'ultimo, si fa seguire una terapia con levotiroxina sodica). Anche con la terapia a basse dosi, nel 50% dei pazienti si sviluppa un ipotiroidismo entro 20 anni, ma questa opzione riduce alla metà la probabilità di dover utilizzare la levotiroxina sodica in seguito, quando sarà verosimile che i pazienti siano già in terapia con diversi farmaci. Ciononostante, le dosi elevate possono avere il vantaggio di offrire al paziente un maggior numero di anni di benessere, perché la risoluzione dell'ipertiroidismo è più rapida e più sicura.

Farmaci antitiroidei: le indicazioni all'uso dei farmaci antitiroidei sono simili in tutte le età. Esse sono: rifiuto dello ^{131}I da parte del paziente; prima o dopo la somministrazione di ^{131}I per risolvere più rapidamente l'ipertiroidismo; prima di un intervento chirurgico di tiroidectomia subtotale; infine, come terapia primaria a lungo termine, per cercare di mantenere il paziente in stato eutiroideo finché non si ottenga la remissione della patologia sottostante.

Il vantaggio dell'impiego di tali farmaci prima di somministrare lo ^{131}I sta nel fatto che non solo il paziente diventa eutiroideo, ma che, inoltre, la terapia fa esaurire alla tiroide i suoi depositi ormonali, minimizzando il rischio di ipertiroidismo dovuto al loro "svuotamento" nel circolo ematico dopo la terapia con ^{131}I .

Il trattamento a lungo termine con i farmaci antitiroidei dura generalmente da 1 a 2 anni.

Disintossicazione ed eliminazione delle tossine

Siamo tutti circondati dalle tossine, all'esterno e all'interno del corpo. Le tossine si trovano nell'aria che respiriamo, nell'acqua, nel cibo, in casa, in ufficio, in strada, in macchina, nei vestiti lavati in lavanderia, nei cuscini ecc.

Assimiliamo tossine bevendo acqua, respirando, mangiando e pulendo la casa perché ci sono tossine anche nei prodotti per la pulizia degli oggetti e della persona.

Tossina significa veleno, e i tanti veleni con cui veniamo a contatto quotidianamente provocano un accumulo che genera intossicazione cronica. **Questa intossicazione interferisce con il funzionamento delle nostre cellule e soprattutto con le ghiandole endocrine, quelle che producono ormoni, proprio come la tiroide.**

Siamo dotati di meccanismi di difesa e di disintossicazione, ma quando il carico è continuo, su più fronti e cronico, possiamo trovarci in serie difficoltà.

Il Metodo Missori-Gelli® consente di diventare consapevoli di questa situazione e di porvi rimedio il più possibile con strategie mirate che fanno ottimizzare anche il tempo.

È praticamente impossibile, in termini di costi e di variabilità soggettiva, eseguire tutti i tipi di test che smascherano tutte le tossine, quindi quello che ti dico con certezza è semplicemente che: se le conosci le eviti il più possibile.

Nel frattempo puoi imparare velocemente come liberartene. Sarà facile, vedrai! Devi sapere però che le tossine sono tante. L'EWG (*Environmental Working Group*) nel 2003 (quindi diversi anni fa) ha condotto uno studio per scoprire quale fosse il carico di tossine nel corpo. Ebbene, **in ogni soggetto sottoposto ai test sono state riscontrate una media di 90 sostanze tossiche.** 90, hai letto bene! **I soggetti che hanno eseguito il test erano persone che conducevano una vita normale e non a contatto, per motivi lavorativi, con tossine note.** Inoltre, non sono state testate tutte le tossine principali.

Quindi a oggi, visto che sono passati molti anni e con essi è aumentato l'inquinamento, i dati potrebbero essere ancora più allar-

manti e sconvolgenti. Non so a te, ma a me, che cerco in ogni modo di condurre una vista sana, questi dati non fanno affatto piacere. È impossibile vivere sotto una campana di vetro, ma almeno cerchiamo di salvaguardarci il più possibile.

Il Metodo Missori-Gelli® per gestire le tossine prevede 10 punti chiave:

1. Migliorare l'aria che respiri
2. Migliorare la qualità dell'acqua che bevi
3. Mangiare cibi puliti
4. Ridurre gli interferenti endocrini
5. Acquistare prodotti per la pulizia "puliti"
6. Acquistare cosmetici "puliti"
7. Ridurre l'esposizione ai metalli pesanti
8. Ridurre l'esposizione alle micotossine
9. Ridurre la tossicità dei CEM (campi elettromagnetici)
10. Potenziare la disintossicazione

Migliorare l'aria che respiri

L'aria che respiriamo in casa, in ufficio, in macchina è vitale per la nostra sopravvivenza grazie all'ossigeno, ma porta con sé pulviscolo atmosferico, metalli pesanti e tossine varie.

Arieggia spesso le stanze e in ufficio chiedi che venga fatto lo stesso. Cerca di procurarti dei **purificatori d'aria**, di grandi o piccole dimensioni, soprattutto per le camere da letto per favorire un sonno rigenerante e pulito e prediligi i filtri HEPA (*High Efficiency Particulate Air Filter*) con filtrazione a elevata efficienza di fluidi (liquidi e gas) che arriva al 99,9%.

Arricchisci l'aria di ioni negativi mediante l'utilizzo di uno **ionizzatore** (non ozonizzatore) che in ufficio puoi tenere sulla scrivania (io lo faccio), o in macchina o in casa o comunque in tutti i luoghi in cui rimani a lungo. Gli ioni negativi sono presenti naturalmente nell'aria, ma quello che fa la differenza è la loro quantità. Entro i limiti ideali, più si ha la quantità ottimizzata di ioni negativi e maggiori sono i benefici

potenziali per la nostra salute, per il corpo e per la mente in termini di risposta immunologica, vitalità, umore, efficienza.

In natura esiste un delicato equilibrio tra ioni negativi (benefici) e ioni positivi (che, al contrario del nome, non sono salutari) che sono maggiormente rappresentati nel pulviscolo atmosferico.

Troppi ioni positivi potrebbero contribuire a peggiorare le infiammazioni. Inoltre, è ben nota la sensazione sgradevole (nei soggetti meteoropatici) dovuta al cambiamento brusco di tempo atmosferico (ad esempio, prima di un temporale salgono gli ioni positivi), soprattutto nei cambi stagionali, con possibili sintomi come mal di testa, irrequietezza, stanchezza, possibile recrudescenza di dolori reumatici ecc.; dopo il temporale molti sintomi scompaiono e/o sono di molto ridotti e questo a causa del gran numero di ioni negativi prodotti dai fulmini. Ecco che prima di un temporale accendere un buon generatore di ioni negativi può aiutare a stare meglio. Tutto aiuta senza essere miracoloso e di sicuro vogliamo evitare fastidi e sintomi, nonché favorire uno stato di salute psico-fisica ottimizzato anche tiroideo.

Nell'ambiente gli ioni positivi sono prodotti dallo smog, si producono nelle **stanze chiuse, polverose**, poco ossigenate e senza piante, li produce il fumo di sigaretta e i fumi di vario tipo, si accumulano nei tappeti polverosi e nei tessuti sintetici.

Non va sottovalutato che gli ioni negativi sono prodotti dai temporali o meglio dai fulmini (pensa a come ci si sente cupi prima di un temporale e rivitalizzati subito dopo), dall'attività solare, dalle piante, dalle sorgenti d'acqua (cascate, mare, ruscelli), inoltre l'aria di montagna ne è ricca grazie alla vegetazione. Queste sono tutte condizioni positive per la salute globale che oggigiorno possiamo vivere giornalmente molto di rado. **Ed ecco che quindi andiamo in deficit di ioni negativi, con ripercussioni negative sulla salute**, soprattutto se viviamo e lavoriamo in **ambienti chiusi e con ricircolo d'aria**. I generatori di ioni negativi sono dispositivi economici che possiamo sistemare in casa o in ufficio e accendere all'occorrenza, respirando a pieni polmoni aria arricchita con ioni negativi.

Spesso il tipico "cerchio alla testa", la sensazione di stordimento e la stanchezza passano semplicemente respirando profondamente l'aria arricchita che fuoriesce dagli emettitori (aghi) dei generatori di ioni.

Sembra (ma è tutto da verificare) che anche le lampade di **sale dell'Himalaya** producano una certa quantità di ioni negativi. **Il sale scaldato e attraversato dalla luce della lampadina produrrebbe ioni negativi che si diffondono per tutta la casa, inoltre la lampada ha anche un benefico effetto di cromoterapia.**

Le piante producono ioni negativi, in particolare esiste una pianta che ne produce più di altre, si chiama **Adianto**.

Nel web si trova scritto che accendere **candelette di cera d'api aumenterebbe il numero di ioni negativi**: la cera infatti rilascerebbe una certa quantità di ioni negativi nell'ambiente quando viene bruciata.

Ametista e tormalina sono dei cristalli che sembrano emettere ioni negativi e purificare l'ambiente.

Tra gli apparecchi di ottima qualità e che producono sul serio ioni negativi e gli oggetti "new age" c'è di mezzo il risultato, ovvero quanti ioni negativi sono oggettivamente prodotti e con scarsissime quantità di ozono (che invece non è benefico per la salute). Naturalmente esistono costosi strumenti con cui si misurano gli ioni negativi in modo scientifico che non lasciano dubbi tra uno strumento ionizzatore vero e un oggetto "new age".

Secondo gli scienziati, l'**aria ideale in una casa** dovrebbe avere una concentrazione di **almeno 1000-3000 ioni negativi per centimetro cubo**, vediamo quindi nella tabella che segue quali sono le concentrazioni nei vari ambienti.

Tabella 6.38 - Concentrazione di ioni negativi nei vari ambienti.

Quantità di ioni negativi per cm ³	Ambiente
0-20	Aria "morta" dove è difficile concentrarsi e dove batteri e virus proliferano. Si trova nelle stanze con aria condizionata.
20-100	Stanze, camere e uffici nelle città non arieggiate. All'interno dell'aereo. Centri commerciali. Zone dense di traffico.



Quantità di ioni negativi per cm³	Ambiente
250-500	Aria nelle stanze arieggiate in città.
500-1000	Aria di città.
1000-3000	Aria di campagna.
2000-5000	Aria di montagna, caverne e foresta.
5000-100.000	Aria di montagne molto alte, cascate, ruscelli, spiaggia e dopo un temporale.

Quindi è bene fare il carico di ioni negativi ogni giorno, in tutti i modi possibili.

Migliorare la qualità dell'acqua che bevi

L'acqua è la nostra fonte essenziale, senza è impossibile sopravvivere, ma l'acqua che beviamo oggi è anche portatrice di tossine e metalli pesanti.

È importante saper scegliere correttamente l'acqua e soprattutto imparare che l'acqua nelle bottiglie di plastica e l'acqua del rubinetto potrebbero non essere le scelte migliori per la salute.

Le bottiglie di plastica rilasciano sostanze chiamate distruttori e interferenti endocrini (pag. 248).

L'acqua del rubinetto può veicolare metalli come **l'arsenico, il piombo o un eccesso di nitriti o addirittura pesticidi e sostanze che derivano da scarichi industriali**, quindi è bene che ognuno sappia esattamente se l'acqua che arriva nelle proprie case, da bere, per cucinare e per la pulizia, sia effettivamente potabile e salubre.

Applicare filtri ai rubinetti di casa può migliorare significativamente la qualità dell'acqua così come renderla più alcalina (meno acida) e più ionizzata e ricca di ossigeno mediante appositi dispositivi.

Queste accortezze possono fare la differenza in termini di salute. Pre-diligere quando possibile l'acqua **in bottiglia di vetro e l'acqua filtrata mediante dispositivi che non rilasciano BPA o bisfenolo A**. Questo talvolta può non bastare perché oltre al bisfenolo A la plastica può rilasciare altre sostanze "occulte" che danneggiano la nostra salute (le

puoi trovare a pag. 251 nel box relativo alle etichette della plastica).

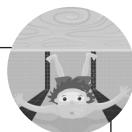
Un altro problema è rappresentato dal TCE (tricloroetilene) che filtra nelle acque sotterranee dagli scarti industriali e che si trova in tanti prodotti per la casa, come colle, adesivi, diluenti ecc., pertanto ne siamo praticamente tutti esposti in misura più o meno maggiore, anche in base alla zona in cui si vive. Se l'acqua ne è contaminata, noi assorbiamo TCE mediante la preparazione dei cibi, ma anche con l'acqua della doccia. Quindi informiamoci e installiamo filtri ai rubinetti di casa.

Un altro problema ancora è rappresentato dai fluoruri. Un tempo veniva aggiunto il fluoruro di calcio in dentifrici, acqua ecc. per la prevenzione della carie, oggi purtroppo facciamo il carico di **fluoruro di Sodio nell'acqua che proviene dagli scarti tossici industriali, soprattutto dove viene lavorato l'alluminio**. Nell'acqua inoltre sono spesso presenti Cloro (per la disinfezione) e Bromuro. **Fluoro, Cloro e Bromuro competono con lo Iodio presente nel nostro corpo alterando la sintesi degli ormoni tiroidei**. Quindi nella scelta dei filtri per l'acqua assicurati che blocchino il più possibile questi tre "cattivi", che possono alterare la tua funzione tiroidea.

Il mio consiglio pratico quindi è di filtrare l'acqua del rubinetto quando possibile e versarla in bottiglie di vetro o di acquistare acqua in bottiglia di vetro previa verifica delle notizie riportate in etichetta. Sarebbe opportuno applicare filtri anche ai rubinetti presenti nei bagni per potersi lavare con un'acqua migliore. È brutto essere arrivati a tanto, ma l'industrializzazione ha i suoi risvolti negativi.

Il Cloro e la tiroide: attenzione alla piscina se soffri di ipotiroidismo

Per capire come il Cloro può influire sulla funzione tiroidea, è necessario ricordare come la tiroide produce i suoi ormoni. Lo iodio e la tirosina sono gli elementi costitutivi principali degli ormoni tiroidei. La tiroide converte la tirosina, un aminoacido, nella tireoglobulina a cui attacca da una a quattro molecole di iodio per creare i quattro tipi di ormoni tiroidei, T1, T2, T3 e T4.



Poiché la più alta concentrazione di Iodio nel nostro corpo è nella tiroide e lo Iodio è così importante per la produzione di ormoni tiroidei, il tuo corpo è incredibilmente efficiente nell'assorbire e conservare lo Iodio nella tiroide. Sfortunatamente la tua tiroide non è perfetta nel capire la differenza tra Iodio e altre sostanze con strutture chimiche molto simili. Lo Iodio fa parte della famiglia degli alogenzi, che comprende Cloro ma anche Fluoro e Bromo. Gli alogenzi cadono tutti nella stessa colonna della tavola periodica (forse ne hai qualche memoria dagli studi fatti alle scuole superiori), ciò significa che hanno proprietà molto simili. Il Cloro è abbastanza simile allo Iodio e la tiroide lo assorbe e lo immagazzina al posto dello Iodio, "spostando" lo Iodio.

Come sai, la pelle è il tuo più grande organo e assorbe molte delle sostanze chimiche con cui viene a contatto. Quindi, ogni volta che si nuota in una piscina con acqua clorata (e si fa il bagno o la doccia senza un filtro dell'acqua in una zona in cui l'acqua è particolarmente clorata, e te ne puoi accorgere dall'odore), la pelle assorbe il Cloro, che viene in parte catturato nella tiroide. Solo perché il Cloro sembra lo Iodio non significa che possa essere usato per produrre ormoni tiroidei. Quindi, se il Cloro sta sostituendo lo Iodio, la capacità di produrre ormoni tiroidei può essere ridotta, il che può portare a bassi livelli di ormoni tiroidei e ipotiroidismo, soprattutto sub-clinico. Maggiore è la concentrazione di Cloro nel tuo corpo e più bassi sono i livelli di Iodio, maggiore è la probabilità che la funzione tiroidea venga influenzata negativamente.

Come ridurre la competizione tra Iodio e Cloro a favore della tiroide
Se hai qualche tipo di disfunzione della tiroide (a meno che tu non abbia un ipertiroidismo, e in questo caso il Cloro potrebbe proprio tornarci utile), ti consiglio di limitare il tempo che passi in piscina, se ti è se possibile. Le piscine di acqua salata (che si trovano con più difficoltà) possono essere un'alternativa più sicura. Se non ne puoi fare a meno, dopo la doccia in piscina, fai di nuovo la doccia a casa con l'acqua filtrata.

Io utilizzo un filtro per la doccia nel mio bagno, ma ho anche dei filtri installati in tutti i miei lavelli. Questo perché non siamo

esposti al Cloro solo nelle piscine, ma anche tramite la fornitura di acqua pubblica, e questo significa che si riceve una dose di Cloro e Fluoruro ogni volta che si beve da un rubinetto senza filtro o si fa una doccia da un soffione che ne è sprovvisto.

Naturalmente la quantità di Cloro a cui sei esposto ogni volta è molto piccola, ma la ricerca ha dimostrato che l'effetto cumulativo di questa esposizione cronica può avere un impatto negativo sulla tua salute.

Oltre a limitare l'esposizione al Cloro, dovrai assicurarti di mantenere sufficienti i livelli di Iodio. Se la tua tiroide è ricca di Iodio, è molto meno probabile che assorba il Cloro al suo posto. **Io consiglio ai miei pazienti con ipotiroidismo e/o tiroidite di mangiare pesce ricco di Iodio e utilizzare sale iodato dopo la lezione in piscina.**

Anche le alghe possono essere un valido supporto. Ovviamente non è sufficiente questa strategia per ottimizzare la funzione della tiroide, ma questa è un piccolo tassello del Metodo Missori-Gelli® per la tiroide, che non costa nessuna fatica o impegno particolare.

Mangiare cibi puliti

Già, sarebbe proprio l'ideale mangiare cibo pulito e per "pulito" non intendo lavato e disinfettato, ma cibo che arriva da coltivazioni e allevamenti in cui non vengono utilizzati farmaci, antibiotici, pesticidi, sostanze dannose per l'uomo e per l'ambiente. Ripeto "sarebbe l'ideale". Mangiare biologico non ci mette al riparo da insidie. L'aria non è biologica così come l'acqua per l'irrigazione, né tantomeno il mangime per gli animali spesso arricchito con OGM (organismi geneticamente modificati).

Non è sufficiente lavare accuratamente frutta e verdura, perché molti pesticidi diventano parte integrante del prodotto. Ad esempio una mela, coltivata senza accortezze per il biologico, avrà pesticidi non solo sulla buccia ma anche nella polpa e te ne puoi accorgere anche dal sapore. Una mela biologica probabilmente sarà meno esposta a pesticidi e lavare accuratamente la buccia con bicarbonato di sodio e sapone di Marsiglia favorirà l'eliminazione delle cere

ed eventuali pesticidi, regalandoci una mela più sana da mangiare. **È impossibile avere un controllo totale sulla qualità degli alimenti**, cerchiamo di fare del nostro meglio scegliendo anche in base alle nostre finanze il miglior rapporto qualità prezzo, ma mai a scapito della qualità. Se possibile cerchiamo produttori locali di frutta, verdura e carne e informiamoci sui prodotti che vengono utilizzati sino ad arrivare al prodotto finale o scegliamo accuratamente al supermercato oppure on line. Facciamo attenzione al pesce, quello di allevamento potrebbe essere più inquinato con una carne infiammata a causa dei mangimi non naturali per il pesce e controlliamo le zone FAO di pesca per il pesce pescato, se corrispondono a zone più o meno inquinate.

Evitiamo il grano estero, almeno per il momento, sino a quando le normative per la tutela della salute non prevedranno l'esclusione di pesticidi e diserbanti dannosi per l'uomo come il glifosato (trovi un articolo per approfondire l'argomento sul mio sito www.serenamissori.it).

Quindi, se vuoi stare in salute e riparare i tuoi problemi di tiroide, ricordati di fare attenzione anche a questi accorgimenti, altrimenti potresti avere le migliori intenzioni per guarire, ma non ottenere i risultati sperati.

Ridurre gli interferenti endocrini (detti anche distruttori endocrini)

Esistono sostanze chimiche che introduciamo con il cibo o che innaliamo 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 ad esempio tossine chiamate **distruttori endocrini, che mimano il funzionamento degli ormoni (ad esempio, gli estrogeni) e/o bloccano o intensificano la risposta cellulare come:**

- * pesticidi;
- * erbicidi;
- * insetticidi;

- * fungicidi;
- * plastica che rilascia ftalati, BPA, styrene (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).

In uno studio è stata valutata la relazione tra gli interferenti endocrini, l'insulino-resistenza e l'obesità nelle donne sane in età riproduttiva.

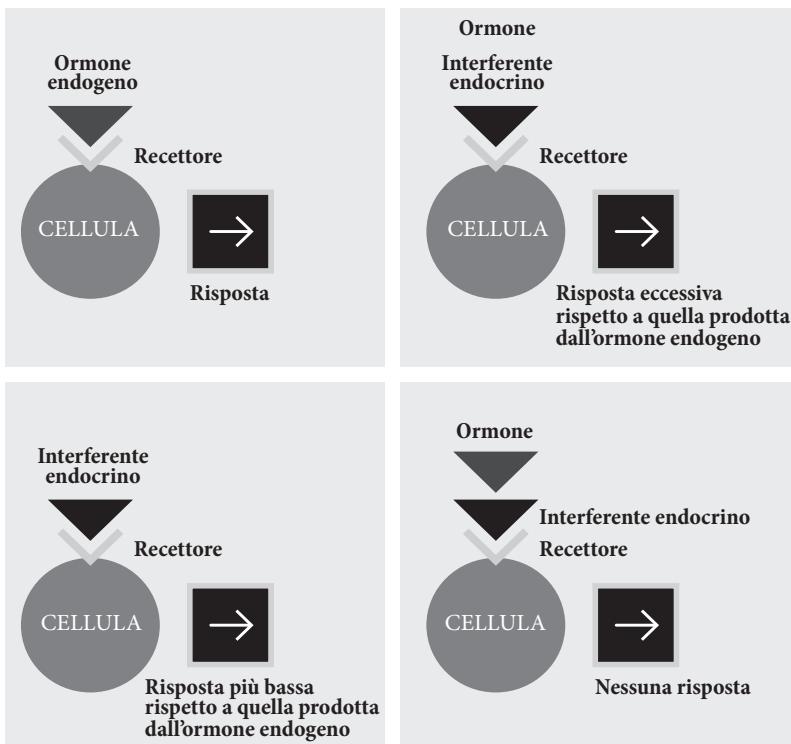


Figura 6.13 - Interferenti endocrini.

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 che cosa sia 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 (ad 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).

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-ethyl-5-idrossiesile) ftalato (MEHHP), mono- (2-ethyl-5-ossosil) ftalato (MEOHP) e mono-n-butyl 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. Bottiglie, biberon, piatti in plastica per bambini o usa e getta, contenitori per il cibo. Ogni giorno della tua vita vieni intossicato e permeato da queste sostanze.

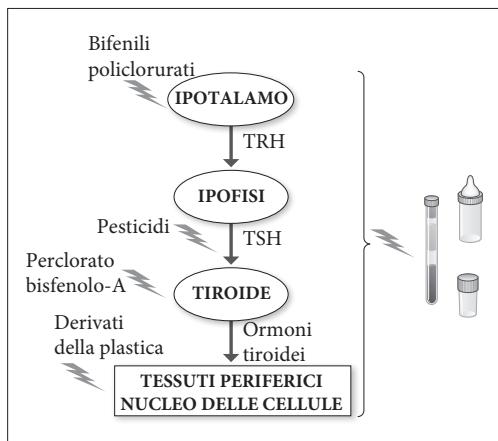


Figura 6.14 - Derivati della plastica e organi target.

Come leggere le etichette della plastica

Sappiamo che dobbiamo stare alla larga dal BPA, in quanto altera il funzionamento delle ghiandole. Tuttavia, sono in circolazione numerosi prodotti di plastica che recano la dicitura "senza BPA" sull'etichetta, ma contengono sostanze chimiche con effetti simili ai BPA. Ecco qui di seguito una guida che farà luce su alcune di queste plastiche di uso comune, nelle quali tali sostanze sono in agguato



in prodotti e materiali di impiego quotidiano. Per individuare con facilità ogni plastica, occorre fare riferimento al suo numero stampato sulla confezione.

Numero sulla confezione: 1 

Nome: polietilene tereftalato (PET o PETE)

Fonte: bottiglie contenenti acqua, bevande gassate, olio per cucina, collutorio, ketchup e condimenti per insalate.

Impiegato per la leggerezza e la forma versatile, si tratta del principale tipo di plastica adoperato per le bottiglie d'acqua e le bevande gassate. Talvolta contiene l'antimonio che può imitare gli estrogeni. Il PET va bene se è monouso, ma quando viene esposto al calore e a detergenti forti inizia a deteriorarsi.

Numero sulla confezione: 2 

Nome: polietilene ad alta intensità (HDPE)

Fonte: biberon, sacchetti di patatine, di biscotti e di cereali, giocattoli, taglieri, vaschette del ghiaccio, bricchi del latte, bottiglie contenenti acqua, succhi, detergenti e shampoo, vasetti di yogurt.

L'HDPE è pubblicizzato come materiale robusto e resistente al calore. Tuttavia, alcuni gruppi di ambientalisti hanno espresso delle preoccupazioni riguardo al potenziale pericolo derivante dal rilascio degli ftalati impiegati nei giocattoli dei bambini e nelle bottiglie.

Numero sulla confezione: 3 

Nome: cloruro di polivinile (V o PVC)

Fonte: contenitori di prodotti di gastronomia, pellicole di plastica, tendine del box doccia e anelli per la dentizione dei bambini piccoli. Il PVC può rilasciare ftalati, sostanze cancerogene negli alimenti e nelle bevande, particolarmente quando i contenitori iniziano a deteriorarsi, quando sono messi in lavastoviglie o vengono riscaldati (per esempio nel microonde).

Numero sulla confezione: 4 

Nome: polietilene a bassa densità (LDPE)

Fonte: cartoni del latte, sacchetti di plastica per la frutta e la verdura, bicchieri per bevande calde e fredde, contenitori dei surgelati.

Numero sulla confezione: 5 

Nome: polipropilene o moplen (PP)

Fonte: biberon, tazze per bambini piccoli, cannucce, contenitori per alimenti, vaschette per alimenti, tappi di bottiglia, vasetti di yogurt e alcuni contenitori da asporto.

Il PP è pubblicizzato come resistente al calore, ma ciò significa semplicemente che non si fonde quando viene esposto a una fonte di calore, non che sia sano e/o che non rilasci sostanze chimiche.

Numero sulla confezione: 6 

Nome: polistirene o polistirolo (PS)

Fonte: contenitori da asporto, scatole di uova, confezioni di carne e pesce, utensili, patatine di polistirolo per imballaggi.

Comunemente noto come polistirolo, il PS contiene lo stirene, che può imitare gli estrogeni; l'esposizione prolungata a piccole quantità di questo materiale può causare stati di affaticamento, disturbi del sonno e anomalie a livello linfatico, e avere anche effetti cancerogeni. È particolarmente pericoloso quando viene riscaldato. Negli Stati Uniti il PS è vietato, ad esempio a Portland (nell'Oregon) e a San Francisco.

Numero sulla confezione: 7 

Nome: "altro", solitamente si riferisce al policarbonato (PC)

Fonte: scodelle, piatti, bicchieri, bottiglie dell'acqua riutilizzabili, confezioni per alimenti, frullatori, siringhe.

Oppure:

Nome: acido poliattico (PLA)

Fonte: contenitori per il *take away*, imballaggi per frutta e verdura, contenitori di yogurt, utensili. Questa sostanza è pubblicizzata come biodegradabile e compostabile; in realtà è ottenuta dal grano geneticamente modificato.

Acquistare prodotti per la pulizia “puliti”. Le tossine “occulte”

Prodotti per la pulizia puliti, sembra un gioco di parole ma non lo è. I prodotti per la pulizia della casa e della persona possono esseri ricchi di insidie e di tossine “occulte”.

Sembra un paradosso perché servono per pulire e invece “sporcano” il nostro corpo. Mi riferisco **ai petrolati, siliconi, alluminio, conservanti ritenuti pericolosi per la salute come i parabeni che pululano nei prodotti per la pulizia, in creme cosmetiche, shampoo, balsami, dentifrici, collutori ecc.**

Consulta il biodizionario on line per la lista completa degli ingredienti green e quindi non tossici per la pulizia della casa e della persona e **intanto evita accuratamente la paraffina, il dimeticona, il polisilicone, il metil, etil, butil paraben e tutte le sigle non riconoscibili.**

Puoi utilizzare in tutta sicurezza il bicarbonato, l’aceto e gli oli essenziali per pulire la casa **e il sapone di Marsiglia in tavoletta, che puoi sciogliere in acqua per una maggiore fruibilità.**

Scegli creme cosmetiche con prodotti naturali, affinché tu possa evitare il più possibile di inquinarti volontariamente e mettere a dura prova il sistema immunitario e il sistema ormonale.

Acquistare cosmetici “puliti”

Anche il *make up* può essere ricco di sostanze che danneggiano la pelle e ci intossicano. Scegli prodotti cosmetici green senza nichel, piombo, alluminio, coloranti di sintesi cancerogeni, senza siliconi, parabeni, paraffina liquida.

La tua pelle e tutto il tuo corpo ringrazieranno. Ne trovi tantissime marche in commercio e semmai temessi una scarsa durata dei cosmetici, scegli delle basi naturali per il trucco per fissarlo al meglio.

Ridurre l’esposizione ai metalli pesanti

Piombo, Mercurio, Cadmio, possono avvelenarci lentamente. Ne prendiamo dall’aria che respiriamo, dall’acqua e spesso, troppo

spesso, dalla nostra bocca, se abbiamo vecchie otturazioni dentali in amalgama (mercurio). In molti consigliano la sostituzione delle otturazioni da dentisti attrezzati nella rimozione in totale sicurezza, onde evitare la dismissione in circolo di notevoli quantità di Mercurio, in caso contrario sarebbe bene non farle sostituire da chi non opera rispettando regole sanitarie ferree.

Anche ponti, viti e ponti in porcellana possono esporci a tossine, quindi facciamo scegliere al dentista materiali sicuri.

Se necessario, se i livelli di metalli pesanti nel tuo sangue sono alti, potresti sottoparti a terapia chelante.

Per fare ciò hai necessità di un medico funzionale. Se non ne hai nessuno di riferimento puoi contattarmi sul mio sito www.serenamissoiri.it o www.ladietadellatiroide.it.

Ridurre l'esposizione alle micotossine

Un altro problema è rappresentato dalle **micotossine, composti volatili rilasciati da alcuni tipi di muffe presenti nell'ambiente, case umide, carta da parati o per cattiva conservazione degli alimenti che porta allo sviluppo di muffe e lieviti tossici** di cui il primo fra tutti è l'*Aspergillus* che ha effetti anche **mutageni e cancerogeni per l'uomo e gli animali**.

Mi capita spesso di riscontrare un'infezione da *Aspergillus* nei miei pazienti con ipotiroidismo e tiroidite.

Le micotossine possono causare seri problemi alla salute, ma anche sintomi più generali e sfumati come stanchezza, astenia, debolezza, cefalea, mancanza di concentrazione oppure disturbi gastrointestinali tra cui gonfiore, nausea, alvo alterno.

Quindi, conserva bene gli alimenti e controlla spesso le pareti della tua casa, dietro agli armadi e sotto la tappezzeria, inoltre arieggià di frequente e se sospetti di avere una tossicità da micotossine parlane con il tuo medico.

Ridurre la tossicità dei CEM (campi elettromagnetici)

Mentre scrivo questo libro, sono consapevole di essere sovraesposta ai CEM (campi elettromagnetici) che provengono dal notebook che

utilizzo saltuariamente o dal PC e dallo smartphone vicino alla tastiera. È inevitabile. Seguendo gli studi di Alessandro Gelli, che è stato un antesignano in questo campo, sto utilizzando un computer fisso e non un notebook perché la tastiera, alimentata a bassa tensione in corrente continua, emette un CEM a intensità molto bassa, mentre la tastiera di un notebook con l'hard disk sotto la tastiera stessa genera un CEM con intensità più alta. Per questo motivo quando devo lavorare al PC 8-10 ore al giorno, prediligo un computer fisso, con l'unità centrale (che contiene sia l'hard disk sia l'alimentatore) posizionata a circa 1-3 metri dal mio corpo.

Inoltre, tengo il mio modem Wi-Fi di ultima generazione con potenti impulsi Burst lontano dal mio corpo vari metri, ovvero a una distanza di sicurezza misurata con rilevatori di CEM digitali di ultima generazione, capaci di misurare anche le intensità dei picchi impulsivi che altri rilevatori analogici di CEM non riescono a misurare.

Non parliamo poi delle attuali quarantadue, ben quarantadue reti Wi-Fi che attraversano la mia testa e tutto il mio corpo mentre scrivo e di cui solo una è generata nella mia casa e nel mio ufficio. Tutto ciò è davvero inquietante.

Non credo che a oggi siano stati fatti studi a lungo termine sugli effetti che possono avere così tante reti Wi-Fi, tutte attive contemporaneamente, sulla nostra fisiologia funzionale.

Siamo continuamente immersi in un campo elettromagnetico artificiale (che potrebbe influenzare l'effetto del CEM naturale terrestre) a intensità variabile a seconda di dove ci troviamo, in che orario e quanti apparecchi elettrici ci circondano (nella nostra casa, nell'appartamento di fianco, sopra o sotto il nostro).

Non tutti possono concedersi il lusso di vivere in campagna, in riva al mare o in alta montagna immersi nel verde e fare il carico di ioni negativi.

La maggior parte di noi vive al chiuso, in ufficio, in casa, in macchina, bersagliato da ioni positivi, dall'inquinamento atmosferico e dall'inquinamento elettromagnetico.

Numerosi studi, soprattutto sui bambini, dimostrano quanto i CEM possano influenzare l'attenzione, la salute, la memoria, la sintesi

degli ormoni rigeneranti come la melatonina, interferire sulla qualità del sonno e addirittura sulla flora batterica intestinale in negativo.

Questo non significa andare contro corrente e gettare tutti i dispositivi elettronici, che per noi sono diventati di vitale importanza, ma imparare a gestire tali apparecchiature in modo consapevole, utilizzandole con intelligenza e mitigandone l'influenza negativa.

Ecco i consigli-compromessi pratici, basati sulle ricerche ed esperienze di Alessandro Gelli per favorire una migliore gestione dei CEM, senza dover rinunciare ai dispositivi elettronici:

1. Non tenere lo smartphone acceso o in modalità aerea sul comodino quando vai a dormire.
2. Utilizza una sveglia a pile da tenere sul comodino oppure posiziona lo smartphone almeno a due o più metri dalla testa, se vuoi utilizzarlo come sveglia.
3. Stacca la spina della luce che hai sul comodino quando vai a dormire.
4. Se hai una postazione fissa di lavoro, utilizza o installa una tastiera esterna anziché abusare di quella del notebook stesso.
5. Tieni un generatore di ioni negativi vicino alla postazione di lavoro.
6. Non utilizzare lo smartphone per "noia" ma solo per necessità.
7. Cerca di spegnere lo smartphone quando rientri in casa (imponiti degli orari di riposo dalla connessione alla rete).
8. Di notte spegni il router o modem Wi-Fi (anche se non puoi agire su quello dei vicini, ma potresti proporre lo spegnimento dopo una certa ora all'assemblea condominiale) perché di notte non lo utilizzi e non ha senso farsi attraversare dal Wi-Fi senza necessità.
9. Non tenere lo smartphone attaccato al corpo quando non lo utilizzi, ma conservalo in borsa.
10. Cerca di utilizzare il più possibile il viva voce (senza tenere il cellulare attaccato all'orecchio) dello smartphone perché gli auricolari o il Bluetooth non riducono l'intensità dei CEM.

Queste sono indicazioni di tipo precauzionale, non bisogna diventare paranoici, ma è necessario sapere come funzionano questi dispositivi e gestirli al meglio, riducendo così il più possibile sia l'intensità sia il tempo di esposizione ai CEM più comuni dell'era moderna.

Potenziare la disintossicazione

Per liberarci delle tossine dobbiamo fare di tutto per espellerle. Alleinarsi e sudare, oltre alla sauna possono essere un buon modo, anche i fumetti con una pentola di acqua calda e gli oli essenziali (antico rimedio della nonna) ci possono aiutare, così come un bagno caldo almeno una volta a settimana. Ma quello che possiamo fare è mettere il turbo ai nostri sistemi naturali di disintossicazione.

Ogni cellula del nostro corpo contiene un super disintossicante: il **glutatione**. È indispensabile per la nostra salute e, guarda caso, è concentrato prevalentemente nell'organo del nostro corpo che si occupa maggiormente della conversione del T4 in T3, l'ormone attivo: il fegato. Il glutatione o GSH è un tripeptide costituito da cisteina, glicina e glutammato. La sua funzione principale è quella di contrastare i radicali liberi, proteggere i globuli rossi dall'ossidazione. Affinché funzioni correttamente è importante la presenza dell'NADPH (nicotinammide adenina dinucleotide fosfato) che **contiene nicotinammide (vitamina B3) che rigenera il glutatione ridotto a partire dal glutatione ossidato, ovvero rendendolo sempre pronto e funzionante per le nostre cellule una volta che ha espliato la sua funzione.**

Per favorire la produzione di **glutatione è opportuno aggiungere alla dieta l'aglio, le cipolle e le crucifere (per queste ultime con l'accortezza di fermentarle o scottarle leggermente in padella se soffri di ipotiroidismo).**

Il glutatione sotto forma di integratore come tale sembra venga assorbito troppo poco a livello gastrointestinale perché si scinde nei suoi aminoacidi costituenti.

Pare che l'**acetil-glutatione, invece, sia più biodisponibile** e si assorba di più del glutatione semplice, passando la barriera intestinale ed entrando così nel torrente circolatorio e da lì alle cellule e ai tessuti periferici. È attualmente un integratore piuttosto costoso. **Un modo per favorire la produzione endogena di glutatione è assumere la NAC (N-acetilcisteina, pag. 220)**

Non abbiamo tutti la stessa necessità di antiossidanti e non tutti abbiammo la stessa possibilità di disintossicarci e **questa differenza dipende dalla genetica o meglio dai polimorfismi genetici** (basta fare

i test genetici per scoprirla, test che si eseguono una sola volta nella vita, se non sai dove farli contattami sul sito www.serenamissori.it o www.ladietadellatiroide.it).

Come ti ho già detto, pratico la **medicina funzionale biotipizzata**, questo significa per me personalizzare al massimo le mie prescrizioni nutrizionali e terapeutiche e mi avvalgo tantissimo dello studio dei polimorfismi genetici, soprattutto esaminando gli **SNP** (si pronuncia "snip") **che è l'acronimo di polimorfismi a singolo nucleotide**. È un nome che indica la mutazione genetica (una variazione della modalità con cui il DNA viene sequenziato lungo un gene).

Gli SNP ci influenzano in tantissimi modi, anche per quanto riguarda i processi di disintossicazione. Ad esempio, il gene MTHFR ci aiuta a metilare i metalli pesanti, permettendoci di espellerli dal corpo e per fare ciò ha bisogno delle vitamine B6, B12 e del folato per far funzionare il meccanismo. Per valutare se l'MTHFR funziona correttamente, è piuttosto frequente che esegua personalmente il prelievo per il test genetico per l'MTHFR presso il mio studio, perché la sua mutazione può rappresentare un ostacolo alla nostra salute. Se è presente la mutazione, ci liberiamo in misura minore dei metalli pesanti e questo è un problema, ma l'altro problema è che siamo più soggetti a malattie cardiovascolari, trombosi e ischemie.

Un modo indiretto per capire se l'MTHFR è mutato è il dosaggio dell'omocisteina ed è proprio così che io mi sono accorta che avevo qualcosa che non andava.

La mia omocisteina era altissima. Ho fatto il prelievo per il test genetico dell'MTHFR e ho scoperto che era mutato.

A compensazione del difetto bisogna assumere alte dosi di B6, B12 e folati, meglio se metilati, in misura maggiore rispetto a chi non ha la mutazione, perché si ha una maggiore intossicazione da metalli pesanti. Sino al 50% della popolazione studiata ha una mutazione dell'MTHFR, mentre il 20% ne ha due. Quindi è importante sapere qual è la propria condizione.

Bisogna anche verificare se ci sono SNP del gene GSTM che ci permette di elaborare il glutathione. Se dal test (che si esegue anche nel mio studio) risulta un SNP del GSTM1 è necessario aumentare

l'assunzione di crucifere, aglio e cipolla e integrare la dieta con glutatione, acetil glutatione, acido alfa lipoico, cardo mariano, NAC (N-acetilcisteina), ma anche il magnesio.

È importante anche controllare il gene COMT che codifica per la proteina catecol-O-metiltransferasi, un enzima fondamentale per l'elaborazione degli enzimi cerebrali, dopamina, noradrenalina, adrenalina, il cui equilibrio ci consente di essere vitali e reattivi.

Le persone con uno SNP della COMT sono molto vitali **ma hanno più difficoltà a metabolizzare gli estrogeni (favorendo la dominanza estrogenica con tutto ciò che comporta, compreso un maggior rischio di tumore al seno), ma anche l'alcol e alcune tossine.**

La COMT inoltre favorisce la disintossicazione del fegato (e ricorda quanto sia importante il fegato per la tua tiroide) e dell'intestino e per funzionare correttamente necessita di vitamine del gruppo B e in caso di SNP della COMT anche di vitamine B metilate (metilfolato, metilcobalamina ecc.).

Presso il mio studio è possibile eseguire questi test e in modo assolutamente indolore perché il test si esegue mediante un tamponcino buccale. Per informazioni vai su www.serenamissori.it o www.ladietadelatiroide.it.

Gestione dello stress, dell'emotività e del sonno

“Sono stressato”, “Sei stressato”, “Che stress!”. Quante volte hai sentito o detto queste frasi? Immagino infinite volte e ormai le dicono anche i bambini.

La parola “stress” è talmente abusata da aver perso quasi di significato, se non per definire qualcosa per la quale non si può fare nulla e che bisogna solo sopportare.

Anche i medici etichettano come “stress” molti disturbi aspecifici lamentati dai pazienti e non propongono purtroppo soluzioni valide, ma solo la passiva accettazione. Niente di più superficiale.

Lo stress è una reazione fisiologica e vitale che dobbiamo favorire in

modo equilibrato e compensare quando è esasperata, cronica e non gestita.

La parola stress sembra essere però ormai troppo vaga e sottovalutata perché raccoglie in modo troppo sintetico tutta una serie di sintomi variegati, tra cui la **stanchezza, il nervosismo, la difficoltà di concentrazione, le fluttuazioni emotive, lo scoraggiamento, la spossatezza, la tendenza ansiosa e depressiva, l'insofferenza, l'irritabilità ecc.**

Tutte condizioni psico-fisiche negative che mettono a dura prova la volontà e la forza delle persone che sono sotto stress cronico non gestito.

Il nostro primo in comando, l'ipotalamo, innesca la risposta agli stress interni ed esterni (di qualunque tipo essi siano) e ordina ai surreni di produrre gli ormoni dello stress e mettere in atto una serie di comportamenti mirati alla risoluzione dello stimolo (problema, compito, contrarietà, difficoltà, pericolo, emozione ecc.).

Quando la sollecitazione, lo stimolo, è soddisfatto e risolto, l'ipotalamo comanda di far tornare tutto alla normalità.

Ma che cosa succede se siamo bersagliati di continuo da stimoli stressanti multipli, anche contemporaneamente, e se ne diventiamo eccessivamente saturi e non riusciamo a gestirli?

Succede che tutta la catena di comando e controllo delle funzioni biologiche va in "tilt" (sovraffollato), ovvero l'adattamento non è più efficace e l'organismo non riesce più a far fronte a tutti i vari stressors. Questa situazione, ti assicuro, **è un problema sottovalutato da molti, sia dalle persone, sia dai medici.**

Come **medico funzionale e soprattutto come endocrinologa funzionale, grazie all'esperienza acquisita negli anni e soprattutto grazie all'influsso positivo e costante dell'esperienza sul campo di Alessandro Gelli**, ho potuto imparare a guardare allo stress e alla sua gestione con occhi assolutamente differenti rispetto a tanti altri miei colleghi.

Uno stress acuto ci permette di mettere in atto meccanismi difensivi, di sopravvivenza ed è evolutivo e potenziativo. **Lo stress cronico non gestito, invece, ci logora nel corpo, nella mente e nello spirito.** Avere esami di laboratorio normali a fronte di una stanchezza che non si risolve, della sensazione di sentirsi esausti e della percezione

ne di non farcela a uscire dal baratro, rende tutto estremamente frustrante, soprattutto se non si hanno a disposizione mezzi per sovvertire il processo di logoramento cronico.

Ma non temere, **il Metodo Missori-Gelli® pensa anche a questo, grazie alle esperienze e alle ricerche svolte da Alessandro Gelli sulla gestione tecnica, pratica e operativa dello stress.**

La gestione pratica dello stress, dell'emotività e delle energie vitali, fa parte dei pilastri del Metodo per stare in forma, in forze e in salute, nonché per recuperare il brio, la vitalità e la capacità di far fronte a ogni evenienza senza soccombere, ma con un arricchimento personale.

Cardine fondamentale per la gestione dello stress, delle emozioni e dei vari stimoli che ci sollecitano sono **il sonno rigenerante** (e le relative tecniche per favorirlo) e la capacità tecnica di poter **"staccare la spina mentale"** anche per pochissimi minuti.

Detto a parole "staccare la spina" sembra semplicissimo, nella realtà è estremamente complicato.

Lo stress cronico altera la funzione della tiroide e l'immunità, quindi se vuoi mettere ordine nei tuoi ormoni e nella tua salute e se vuoi liberarti della stanchezza e dei chili di troppo, non puoi non pensarci, e non puoi non fare nulla in proposito.

Il Metodo Missori-Gelli® prevede l'utilizzo di tecniche collaudatissime nel corso degli anni, che sono già state applicate da migliaia e migliaia di persone per facilitare la gestione dello stress, delle emozioni e della qualità del sonno, con lo scopo di farti ritrovare brio, equilibrio, forza, energia vitale e metterti sulla strada giusta per ottimizzare le funzioni ormonali e il sistema immunitario.

Il sonno, come già detto, è uno dei pilastri della buona salute, del buon funzionamento ormonale e del sistema immunitario.

Tra l'altro, dormire poco e male ci fa invecchiare prima, perché non si innescano i meccanismi interni di rinnovamento, rigenerazione e riparazione.

Ricordiamo anche che **ognuno ha i suoi fattori scatenanti lo stress** e, in base al Biotipo morfologico e funzionale, a parità di stimolo fisico (ad esempio tiroidite) e psichico (risvegli notturni), si reagisce in modo differente, in positivo e in negativo.

Ti faccio due esempi pratici. Il primo: sei una mamma con ipotiroidismo e tiroidite, lavori e hai due bambini piccoli che la notte ti svegliano a turno. Riesci da un anno a dormire, se così si può dire, a malapena due o tre ore consecutive, con un piede di un bambino che preme sul torace e l'altro che, appena si gira, ti colpisce in viso perché sei troppo stanca per riportarli nel loro lettino e preferisci non alzarti e svenire a letto almeno per due ore. La mattina ti alzi a pezzi, ti prepari e prepari i bambini, li lasci all'asilo o a scuola, vai a lavorare, esci dal lavoro, vai a fare la spesa, recuperi i bambini prima o dopo la spesa, torni a casa e inizi nuovamente a lavorare. Perché, siamo onesti, sono veramente poche le persone che possono permettersi un aiuto domestico costante.

Ed ecco il secondo esempio: sei una mamma con ipotiroidismo e tiroidite, lavori e hai due bambini che la notte non si svegliano, magari ti chiamano ma poi si riaddormentano nel loro letto. Riesci a dormire dalle sette alle otto ore. Ti svegli abbastanza riposata, porti i figli a scuola e vai al lavoro, li recuperi, fai la spesa e torni a casa e a volte hai un aiuto per le faccende domestiche quindi trovi la casa in ordine.

Se sei la prima mamma sarai sicuramente sfinita, magari non lo sei in questo momento ma probabilmente ti sei riconosciuta nella descrizione.

Se sei la seconda mamma sarai stressata e stanca prevalentemente per il lavoro, perché il sonno è stato sufficiente. Oppure sei entrambe le mamme in diverse fasi della tua vita. Quindi, a parità di Biotipo e problema tiroideo, sei stata sottoposta a stress di intensità differente in momenti diversi della vita.

Quello che fa la differenza in queste due storie è la qualità e la durata del sonno.

La carenza di sonno rigenerante non solo è un fattore di stress enorme ma, a parità di condizioni esterne e Biotipo, può anche intaccare la tua salute in modo più o meno importante.

Probabilmente nella **fase di stress più intenso, la tua funzione tiroidea è peggiorata (ricorda che cosa fa il cortisolo agli ormoni tiroidei) e con essa l'autoimmunità, inoltre hai anche preso chili di troppo**. Adesso però, che riesci a dormire e tutto sembra andare meglio, **il tuo peso è bloccato, se va bene, o continua a salire anche se i**

valori dei tuoi ormoni tiroidei sembrano stazionari. Immagino ti senta molto frustrata a tal riguardo.

Il punto è che lo stress cronico non gestito per lungo tempo ha una bruttissima altra faccia della medaglia e adesso la stai vivendo in pieno: **lo stress cronico non gestito molto spesso fa ingrassare!**

Ma non preoccuparti, la soluzione c'è, è facile e pratica. Il Metodo Missori-Gelli® prevede l'utilizzo di strategie per imparare a dormire profondamente, velocemente e a ottimizzare le ore di sonno che si hanno a disposizione, l'utilizzo di tecniche di gestione dell'emotività e quindi della reazione agli eventi stressanti, di tecniche di respirazione, tecniche di meditazione vera, concreta ed efficace per prendere decisioni velocemente e ricaricare la mente anche in uno-due minuti. Sembra troppo bello per essere vero?

Ti assicuro che è verissimo! Io non potrei lavorare con tanta intensità come faccio se non applicassi queste tecniche ultra collaudate, quindi non posso che suggerirtele nel **mosaico del Metodo Missori-Gelli®**.

C'è un punto su cui voglio soffermarmi ancora un attimo: così come l'infiammazione cronica silente, che è una delle cause dell'invecchiamento deleterio, anche lo **stress cronico non gestito è un killer silenzioso** che rimane nascosto per molto tempo ma che, se impari ad ascoltare, parla forte e chiaro.

Se hai l'ipotiroidismo, la tiroidite, l'ipertiroidismo, la colite, la stanchezza, la disbiosi, lo stress cronico, il fatto che ti sia abituata/o a una normalità errata non vuol dire che non si possa invertire la rotta per ritrovare una normalità corretta, che ti consenta di stare bene, in forma e in salute, essere efficiente e non ritrovarsi sfinita ogni sera.

Tutte le strategie proposte fanno parte del Metodo Missori-Gelli® e si basano su questi tre cardini che per noi sono fondamentali: **Rimuovi-Ripara-Rigenera**, ovvero le **3R**.

Rimuovi l'effetto negativo dello stress, dell'aging, del cibo, delle abitudini scorrette, dell'inquinamento, della rigidità muscolare e articolare, dell'eccesso di peso, delle cellule morte, dell'infiammazione sistemica, dell'infiammazione intestinale ecc.

Ripara le strutture cellulari, gli organi, il pensiero, l'umore, l'atteggiamento.

mento, la modalità di risposta allo stress e all'aging, la flessibilità fisica e mentale ecc.

Rigenera le energie aumentando la vitalità, la capacità di utilizzare i nutrienti, la capacità di accendere il metabolismo, la capacità di far fronte agli eventi, la performance psico-fisica ecc.

Ogni tassello del mosaico agisce sulle 3R, adesso che ne sei consapevole sai in che direzione potrai andare con il Metodo: verso **la realizzazione di un benessere costante e gestito autonomamente**.

La riuscita del programma dipende dall'organizzazione e per organizzarsi in modo nuovo occorre tempo, e la volontà di farlo riduce i tempi di organizzazione.

Dott.ssa Serena Missori



Ti voglio raccontare come e quando ho conosciuto Alessandro, che ha totalmente stravolto i miei piani di aspirante medico (e sarà lui via via ad accompagnarti in questo capitolo), facendomi immergere nella medicina olistica e nelle metodologie per la gestione dell'aging e dello stress sulle quali stava già lavorando da molti anni e, come una volta acquisite le mie competenze, ho potuto integrarle sino alla realizzazione del nostro sistema Anti-Aging e Anti-Stress e del Metodo Missori-Gelli®. All'età di 18 anni in prossimità del diploma, ho avuto la possibilità di incontrare questo ricercatore-scientista-tecnico grazie, e dico grazie, a un bruttissimo mal di schiena senza cause organiche apparenti che mi impediva di vivere appieno i miei 18 anni. Ed è proprio grazie al mal di schiena che è cambiata abissalmente la mia vita, un mal di schiena che era la punta di un iceberg. Attraverso un lavoro profondo e dettagliato mi ha permesso di diventare la persona e il medico che sono oggi. Ho potuto così seguire in parallelo al percorso di studi canonico, tanto interessante ma purtroppo insufficiente per soddisfare la mia sete di imparare, quello olistico orientale fra cui la medicina tibetana, lo yoga nelle sue varianti (il Tantra Kundalini ecc.). In questo modo sono cresciuta studiando la medicina tra-



dizionale e applicandola poi negli anni di lavoro in ospedale, ma sempre con un occhio alla medicina olistica, cosa che continuo pedissequamente a fare nella mia professione privata. A un certo punto del mio percorso il passaggio da allieva di Alessandro a stretta collaboratrice è stato inevitabile, oltre che una conseguenza naturale. Come endocrinologo ho potuto ampliare il sistema nell'ambito delle mie competenze dal punto di vista alimentare, nutrizionale, diagnostico, anti-aging e anti-stress e oggi lavoriamo in sinergia per diffondere a livello didattico e per il pubblico l'intero sistema. Senza di lui, il Metodo Missori-Gelli® non esisterebbe.

Rilassamento attivo e controllo degli stati emotivi

Hai bisogno di imparare a rilassarti, a staccare la spina e il turbine dei pensieri, recuperando le energie fisiche e mentali. È la cosa più difficile da fare perché la maggior parte delle persone è troppo impegnata per farlo, non sa come riuscirci tecnicamente, la ritiene una perdita di tempo, lo fa nel modo scorretto stando sul divano davanti alla televisione o con il viso incollato al cellulare a guardare cose altrui, credendo in tal modo di estraniarsi da sé stesso, dai problemi, dalle emozioni personali.

Il rilassamento o al suo opposto la tensione fisica e mentale, hanno un legame indissolubile con l'umore, le emozioni e le condizioni fisiche.

Ti è mai capitato di vedere una persona nervosa, agitata, irascibile, utilizzare e gestire il corpo in modo armonioso, lento e morbido? Probabilmente no.

Chi è sotto pressione, con un'iper-attivazione del sistema nervoso simpatico che fa scaricare tanta adrenalina, tende a essere super contratto, ad avere un numero indefinito di pensieri ricorrenti, non riesce a stare fermo e quindi nemmeno a rilassarsi.

Chi soffre di tachicardia ansiosa, di ipertensione arteriosa da stress o organica, tende a essere contratto, con il respiro corto e non riesce a rilassarsi perché è ansioso e/o spaventato o sotto costante

pressione fisica ed emotiva, e non sa più rilassarsi anche se ne ha una necessità notevole!

Ecco dunque che il relax ha inevitabilmente a che fare con lo stato emotivo.

Al contrario una persona che ha un umore depresso, scoraggiata, tende ad abbandonarsi anche fisicamente, affossa nel divano o non si alza dal letto e questo può far pensare, a un occhio non attento e inesperto, che sia rilassata. In realtà ha un apparente stato di rilassamento fisico a cui coincide una retorica di pensiero negativo che non è rigenerante e ristoratrice.

Quindi anche il depresso è stressato e non è in grado di rilassarsi attivamente e con successo.

Rilassarsi attivamente con successo significa sfruttare al massimo il tempo dedicato tecnicamente al rilassamento per rimuovere lo stress, riparare i danni e rigenerare le energie.

Non è il rilassamento passivo ed esterno che si può ottenere in un centro benessere solo per breve tempo, ma un **rilassamento attivo autoindotto, in qualsiasi luogo e momento, altamente rigenerante. A costo zero!**

Se vuoi imparare a rilassarti, è bene che tu sappia veramente cosa sia il rilassamento, non è "svenire" o sprofondare sul divano dopo una giornata estenuante o allentare le tensioni bevendo alcool o fumando, né tanto meno ritirarsi in isolamento in cima a una montagna.

Il **rilassamento** è uno stato psico-fisico consapevole in cui coesistono l'allentamento e la decontrazione muscolare che generano comfort fisico, con la distensione psichica che procura sensazioni di benessere, tranquillità e serenità. È costituito dunque da una componente fisica e una mentale.

Il **rilasciamento** che spesso viene confuso con il rilassamento, è uno stato fisico consapevole in cui è presente l'allentamento e la decontrazione fisica e muscolare. È costituito da una componente fisica ed è fondamentale per giungere al rilassamento mentale, perché ne è propedeutico.

Senza rilasciamento muscolare non è possibile rilassarsi.

Se ad esempio abbiamo un dolore persistente che genera una contrattura muscolare, ci resta praticamente impossibile allentare la tensione psichica con un conseguente nervosismo e irritabilità. Quindi lo stato corporeo (non solo muscolare) influenza lo stato mentale e viceversa. Se siamo turbati da un pensiero, molto probabilmente tenderemo ad assumere una postura di difesa in contrazione. La mente influenza il corpo e viceversa.

Ti capita talvolta di avere dolore alle spalle, ai trapezi, al collo, perché sei stata/o seduto per troppo tempo con una postura scorretta in macchina, davanti al computer, alla scrivania? Sì? Se questo fastidio lo avessi ora e io ti dicesse: "Rilassati!", che cosa penseresti? Che sono impazzita?

Se così fosse, avresti ragione, eppure molti operatori nel settore benessere e salute affermano che basta il pensiero positivo e il comando vocale per cambiare drasticamente una situazione, indipendentemente dall'allenamento del soggetto e dalla circostanza.

Consapevoli che il grande potere della mente possa essere costruttivo o distruttivo, Alessandro e io dubitiamo fortemente che una mente non allenata riesca a comandare in un attimo un corpo dolente nel fisico e nella mente.

Sapersi rilassare è un'arte che va appresa step by step.

Quello su cui puntiamo, perché funziona veramente, è il rilassamento attivo autoindotto basato sulla **commutazione rapida degli stati d'animo e delle tensioni fisiche** che soprattutto Alessandro ha messo a punto nel tempo, e io ne ho approfittato applicandola personalmente ogni giorno.

Tale metodologia tiene in considerazione lo Psico-Biotipo morfologico che, come ormai saprai, ha delle caratteristiche fisiche a cui tendenzialmente coincidono caratteristiche psichiche e che, talvolta, alcune peculiarità psichiche di un Biotipo possono essere prevalenti, ad esempio in una costituzione fisica di un Biotipo diverso (ad esempio, mente da Cerebrale in un corpo da Sanguigno).

Pranayama: le respirazioni riequilibranti

Pranayama è un termine sanscrito che indica il controllo ritmico del respiro e la sua gestione a più livelli. Questo termine deriva dalla fusione di due parole sanscrita: **Prana che significa respiro, energia, forza, vita e Ayama, cioè la lunghezza, il controllo e l'espansione.** Il Pranayama dunque è anche il controllo dell'energia vitale mediante la respirazione.

Negli anni Alessandro ha lavorato adattando le tecniche tradizionali apprese da diversi Maestri in ashram e monasteri, ai fini di una concreta applicazione occidentale, mirata al conseguimento della gestione di ansia e nervosismo o, al contrario, scoraggiamento, stanchezza, momenti di umor nero. Alle varie tecniche di respirazione mirate a uno scopo ben preciso, Alessandro ha associato specifiche visualizzazioni e/o movimenti coordinativi in un sistema graduale didattico tipicamente occidentale, risolvendo delle difficoltà che avevano i praticanti occidentali, mai trattate nei corsi tradizionali di yoga, Tantra Kundalini, buddhismo esoterico ecc. che non sono state concepite per le tipiche difficoltà occidentali. Faccio un esempio: molti non riescono neanche a coordinare la fase della respirazione addominale con quella toracica, oppure molte persone dopo poche respirazioni "profonde" dicono già: "Mi gira la testa" ecc.

La situazione occidentale è quindi diversissima da quella orientale, ecco perché abbiamo sentito tante lamentele da parte di utenti che sono fuggiti da corsi di yoga classico che non facevano ad esempio alcuna distinzione tra un simpatico-tonico o un parasimpatico tonico; per questi due tipologie di persone servono pratiche ben diverse, pena l'aggravamento di sintomi psico-fisiologici preesistenti.

Altri problemi che possono emergere in un corso yoga, dove si fanno eseguire a tutti le stesse pratiche non adattate-occidentalizzate, riguardano le tecniche fisiche che soggetti fisicamente rigidi e con problematiche articolari non possono assolutamente eseguire come da tradizione.

Tutte le varie tecniche di respirazione qui riportate consentono di commutare rapidamente lo stato d'animo, quindi fai in modo

che diventino parte della tua routine, anche quando sei in coda nel traffico.

Possono essere eseguite in qualsiasi momento e luogo, per supportare un allenamento, una decisione, per modificare lo stato d'animo in senso positivo, per controllare l'emotività e favorire il rilassamento oppure la grinta e la determinazione.

Ricorda: senza respiro non c'è vita e con il respiro scorretto la vita è peggiore.

La respirazione agisce contemporaneamente su più livelli, ovvero:
Rimuove le impurità nell'albero respiratorio, gli allergeni, il pulviscolo, le tensioni emotive, i pensieri parassiti.

Ripara lo squilibrio energetico e psico-fisiologico, ad esempio in caso di ansia, nervosismo, depressione, collera, pressione alta.

Rigenera l'energia vitale, la forza interiore e la forza fisica.

Le tecniche respiratorie specifiche per il raggiungimento di uno specifico obiettivo possono essere eseguite in qualsiasi momento della giornata e in base alle proprie esigenze, in qualsiasi luogo, in qualsiasi posizione.

Ad esempio seduto 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

La respirazione addominale è un tipo di respirazione rilassante che si può praticare seduti su una sedia o a gambe incrociate o in piedi: mettere le mani sull'addome (nella fase di apprendimento o se gradito), inspirare dalle narici, spingere in fuori l'addome, espirare dalle narici portando in dentro l'addome.

Il ritmo respiratorio di inspirazione ed espirazione farà la differenza sull'effetto che si otterrà.

Ritmo pari: ad esempio 5:5, 8:8 o 10:10 secondi per ottenere un effetto rilassante via via maggiore all'aumentare dei secondi.

Ritmo doppio: ad esempio 4:8 o 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 è dei 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 l'allentamento delle tensioni.

Ripetere le respirazioni dalle 10 alle 20 volte o per tutto il tempo che si desidera.

Scopo: desiderio di rilassamento, allentamento delle tensioni, controllo dell'ansia, controllo del nervosismo, calma vigile, gestione dell'iperattività, favorire il sonno, rimuovere le tensioni e le contratture addominali, utile durante le tecniche di rilassamento ecc., **evitare in caso di pressione arteriosa alta la ritenzione del respiro a polmoni pieni.**



Respirazione toracica

Seduto su una sedia o a gambe incrociate o in piedi, mettere le mani sul torace (nella fase di apprendimento o se gradito), inspirare dalle narici, e sollevare il torace, espirare dalle narici e abbassare 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 è dei secondi di inspirazione, il secondo di ritenzione del respi-

ro a polmoni pieni, il terzo di espirazione e il quarto di ritenzione del respiro a polmoni vuoti. Favorisce l'espansione toracica e degli apicoli polmonari, a polmoni vuoti serve a espellere pulviscolo residuo nei polmoni.

Ripetere le respirazioni dalle 10 alle 20 volte o per tutto il tempo che si desidera.

Scopo: 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

Seduto su una sedia o a gambe incrociate o in piedi, mettere una mano sul torace e una sull'addome (nella fase di apprendimento o se gradito), inspirare dalle narici spingendo l'addome verso l'esterno e successivamente il torace verso l'alto, espirare dalle narici abbassando il torace e momentaneamente l'addome va in fuori e successivamente terminare l'espirazione tirando l'addome in dentro.

Quando la tecnica diventerà familiare, si potrà percepire il movimento di un'onda fluida. Questa respirazione a differenza delle altre non è di natura spontanea, ma si basa su un coordinamento volontario delle fasi respiratorie, cosa che in prima istanza può risultare difficile a chi ha difficoltà nella coordinazione ma allenandola tutto diventerà più 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, rivitaliz-

zante, 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 dell'espirazione 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, maggiore rigenerazione ed eliminazione dei residui di aria polmonare e con essa del 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 è dei 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, e il distacco dai pensieri.

Scopo: riequilibrare le energie e l'umore, caricare la grinta e la determinazione.



Respirazione a narici alternate (Nadi shodhana pranayama)

Seduto su una sedia o a gambe incrociate o in piedi, eseguire questa variante di pranayama (ne esistono diverse).

Sollevare la mano destra e poggiare l'indice e il medio al centro della fronte alla base del naso, con l'anulare chiudere la narice sinistra. Inspirare e chiudere con il pollice la narice destra, trattenere il respiro, sollevare l'anulare ed espirare dalla narice sinistra, inspirare dalla narice sinistra, chiuderla nuovamente con l'anulare, trattenere il respiro ed espirare dalla narice destra sollevando il pollice, inspirare nuovamente dalla narice destra e ripetere il ciclo.



Ritmo respiratorio: secondo la tradizione yogica deve avere una proporzione di 1-4-2, ad esempio in 3 secondi si inspira, 12 secondi si trattiene il respiro, in 6 secondi si espira. Noi consigliamo di mantenere una proporzione di 1-1-1 (ad 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.

Scopo: riequilibrio del 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.

Respirazione a orecchie chiuse (Bhramari pranayama)

Seduto su una sedia o a gambe incrociate o in piedi, chiudere entrambe le orecchie con il dito indice delle mani. Inspirare profondamente e lentamente, trattenere brevemente il respiro ed espirare producendo un suono simile al ronzio di un'ape, mantenendo la bocca chiusa e concentrando sul suono prodotto.

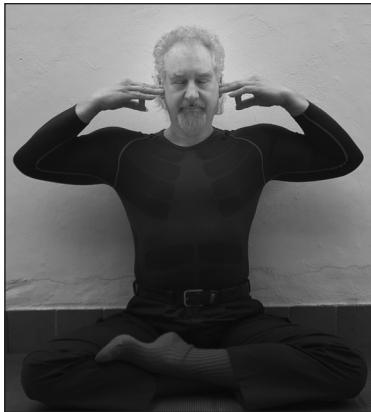
Ritmo respiratorio: quello desiderato.

Scopo: staccare la spina ai pensieri, produrre una vibrazione rilassante per testa, collo e spalle, fortificare la gola e la laringe, rendere meno aspra la voce.

Respirazione in ritiro dei sensi

Seduto su una sedia o a gambe incrociate o in piedi, mettere le mani sul volto senza coprire il naso. Respirare con il tipo di pranayama desiderato. Consigliata la respirazione addominale lenta.

Scopo: rilassare gli occhi stanchi, ritirarsi momentaneamente nel proprio "luogo privato" (pag. 294), 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

Sdraiato sul letto, eseguire la respirazione toracica con il ritmo 6:6, inspirare dalle narici in 6 secondi, espirare dalla bocca (tecnica dello sbuffo) in 6 secondi, ripetere 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 fornisce maggior sollievo basta sperimentare. Successivamente passare 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.

Scopo: chiunque soffra d'insonnia, chi ha difficoltà ad addormentarsi o chi ha risvegli notturni potrà beneficiare di questa tecnica di respirazione una volta allenata. Associare all'ISPR (pag. 276) per un effetto amplificato.

Lo sapevi che... respirare bene fa dimagrire di più!

Respirare correttamente fa dimagrire perché consente di eliminare maggiori quantità di CO₂ (anidride carbonica) prodotta dall'utilizzazione dei grassi per ricavare energia.

Su 10 kg di grasso persi, 8,4 si dissolvono attraverso i polmoni come CO₂ e i restanti 1,6 kg diventano acqua espulsa con urine, sudore ecc.

Induzione Sistematica e Progressiva al Rilassamento (ISPR)

La maggior parte delle persone che ha bisogno di rilassarsi veramente non sa come fare e non riuscendoci la ritiene una perdita di tempo, di quel tempo così prezioso da essere diventato un bene di lusso.

Chi si avvicina al rilassamento senza tecnica, scambiandolo per una forma di meditazione che può aver letto su qualche libro o sul web, si

Dott. Alessandro Gelli

Ho ideato l'ISPR più di 20 anni fa, per tutti coloro che soffrivano in modo particolare di ansia, nervosismo e iperattività e non riuscivano a mantenere la posizione immobile nemmeno per pochi minuti, come richiesto dalle tecniche di meditazione e di rilassamento tradizionali.

Infatti, molte persone occidentali, soprattutto quelle più stressate, durante le tecniche di rilassamento, anziché rimanere immobili, avevano scatti, sussulti, senso di apnea, formicolii, pruriti anche molto intensi o pensieri multipli che all'improvviso affollavano la mente impedendo sia fisicamente sia mentalmente di rilassarsi. I



motivi di queste particolari reazioni sono stress non gestito, nervosismo, forme di ansia più o meno latente e le resistenze inconsce al rilassamento: ovvero voler sempre tenere tutto sotto controllo senza lasciarsi andare.

Le contrazioni costanti portano le persone ad avere dolori muscolari, ad esempio al collo, trapezi, schiena, nuca. Con l'ISPR è possibile sviluppare consapevolmente e gradualmente la sensazione degli opposti, ovvero dello stato di contrazione e di rilassamento e di tensione e rilasciamento, del quale si può beneficiare nella vita di tutti i giorni, imparando a controllare la propria muscolatura, ad esempio correggendosi da soli in caso di percezione di contrazione muscolare non necessaria, quasi sempre secondaria a uno stato emotivo, esercitando in questo modo una forma di controllo duplice: sulla contrazione e sull'umore. La tecnica è utile di per sé ma anche propedeutica al rilassamento profondo, all'immersione nel luogo privato rigenerante, alla meditazione attiva.

scontra inevitabilmente con il mancato raggiungimento dell'obiettivo, nonché con il nervosismo derivante dalla delusione di non raggiungere l'effetto desiderato.

Alcuni scambiano il rilassamento con la "diversione sensoriale", ovvero impegnano i sensi in qualcosa di diverso dalla routine lavorativa e familiare, ad esempio credono di rilassarsi fumando una sigaretta, guardando la televisione o facendo tardi la notte per andare a divertirsi ecc. Ma tutto questo non è rilassamento e non porta assolutamente i benefici psico-fisiologici necessari per la gestione dell'angst che offre il vero 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).

Step by step si impara a lasciarsi andare senza timori, paure o sussulti in uno stato di rilassamento attivo e consapevole dal quale accedere al luogo privato (pag. 294), luogo virtuale in cui dimenticare le pressioni mentali ed emotive, rafforzarsi e rigenerarsi. L'ISPR può

essere fine a sé stesso, come tecnica di rilasciamento e rilassamento progressivo, o propedeutico agli step successivi, quali la meditazione attiva e la rievocazione del luogo privato.

Nell'ISPR non viene chiesto di rilassarsi ma di concentrarsi inizialmente sulla fase di contrazione associata all'inspirazione e, subito dopo, sulla fase di espirazione e di rilasciamento.

Una volta appreso, può essere eseguito in qualsiasi luogo e momento, da seduti (versione breve e facilitata ma utilissima in situazioni di stress acuto) e in posizione supina, la migliore per un rilassamento più completo e profondo.

L'ISPR:

- * **Rimuove le tensioni psico-fisiche.**
- * **Ripara la percezione di sé stessi.**
- * **Rigenera la capacità oggettiva di auto-valutazione.**

ISPR nella posizione supina

Prendere la posizione di Shavasana: sdraiati sul letto o su un tappetino morbido, piedi nudi, occhi chiusi oppure aperti (lasciarli aperti in caso di nervosismo, ansia, agitazione per avere un maggior controllo dell'ambiente e chiuderli successivamente in modo spontaneo quando ci si sente a proprio agio).

Braccia lungo i fianchi con i palmi delle mani verso l'alto (diversamente, se le dita toccano la superficie del tappetino o del letto, si tenderebbe ad aggrapparsi perdendo il rilassamento), gambe leggermente divaricate con i piedi rivolti in fuori. Se necessario mettere un cuscino basso sotto la nuca.

1. Inspirare e sollevare le spalle e le braccia tese contratte verso l'alto formando un angolo di 90° fra braccia e busto, serrare i pugni o mettere le mani ad artiglio (in base alle proprie esigenze psichiche), contrarre il busto e l'addome, trattenere il respiro 1-2 secondi, espirare sbuffando dalla bocca e lasciando cadere le spalle e le braccia, ricordando di mantenere i palmi verso l'alto. Ripetere 10-20 volte.
2. Inspirare e sollevare di 2-5 cm i piedi da terra flettendoli a martello,

contrarre le gambe e l'addome, trattenere il respiro 1-2 secondi, espirare sbuffando con la bocca rilassando le gambe e i piedi che dovranno puntare verso l'esterno. Ripetere 10-20 volte.

3. Inspirare, sollevare le spalle e le braccia tese contratte verso l'alto, serrare i pugni o mettere le mani ad artiglio (in base alle proprie esigenze psichiche), contrarre il busto e l'addome, sollevare di 2-5 cm i piedi da terra flettendoli a martello, contrarre contemporaneamente le gambe e l'addome, trattenere il respiro 1-2 secondi, espirare sbuffando con la bocca ritornando alla posizione di Shavasana. Ripetere 10-20 volte.

Eseguire la sequenza ISPR step by step per imparare ad avere una maggiore percezione degli opposti: contrazione e rilasciamento muscolare. Questo è importante per riconoscere la contrazione quando ci sembra di essere rilassati, ad esempio seduti alla scrivania, in macchina, durante una conversazione, per poter comandare consapevolmente il rilasciamento. Contrattura e umore sono intimamente connessi. Imparare a riconoscere come uno influenza l'altro, nonché come migliorarli, aumenta significativamente la qualità della vita, l'autocontrollo e il dominio su noi stessi.

Si consiglia di eseguire l'ISPR la sera a letto prima di addormentarsi, perché oltre ad alleviare le tensioni muscolari favorisce un sonno rigenerante e profondo. Utile associare la respirazione per favorire il sonno (pag. 275).

ISPR nella posizione seduta

1. Prendere la posizione seduta (sedia, macchina, poltrona, divano, water), poggiare le mani sulle cosce e i piedi a terra (con o senza scarpe).
2. Inspirare e sollevare le braccia contratte parallele alle cosce, serrare i pugni o mettere le mani ad artiglio, trattenere il respiro 1-2 secondi, espirare effettuando la tecnica dello sbuffo, facendo cadere le braccia sulle cosce con i palmi verso l'alto. Ripetere 10-20 volte.
3. Inspirare ed estendere le gambe contratte (parallele al suolo) e flettere i piedi a martello, contrarre anche le cosce, trattenere il re-

spiro 1-2 secondi, espirare sbuffando e lasciare cadere le gambe a terra. Ripetere 10-20 volte.

4. Inspirare e sollevare contemporaneamente le braccia contratte parallele alle cosce, serrare i pugni o mettere le mani ad artiglio, estendere le gambe e posizionare i piedi flessi a martello, contrarre anche le cosce, trattenere il respiro 1-2 secondi, espirare sbuffando e tornare alla posizione di partenza. Ripetere 10-20 volte.

Eseguire l'ISPR da seduti ogni volta si sente la necessità di ridurre le tensioni fisiche e psichiche ma non è possibile sdraiarsi. Per contrastare gli sbalzi emotivi, ridurre l'agitazione e il nervosismo in circostanze in cui è richiesta calma vigile e lucidità. Sono sufficienti da 30 secondi a un minuto per ottenere benefici.

Dott.ssa Serena Missori

L'ISPR da seduti può essere eseguito 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, fra 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, e per controllare il nervosismo perché la percezione oggettiva della contrazione e del rilassamento sortiscono un effetto psico-fisiologico velocissimo. In alcuni casi la consiglio per far abbassare la pressione arteriosa quando si alza in seguito al nervosismo, l'ansia e la frustrazione, in associazione alla respirazione addominale.



Sequenza di Coordinamento Psico-Neuro-Muscolare (CPNM)

Questa è una sequenza fondamentale per recuperare e mantenere la connessione e il coordinamento neuro-muscolare nonché psichico. Comporta l'esecuzione di più movimenti contemporaneamente impegnando la mente che coordina i muscoli, i tendini, le articolazioni,

coinvolgendo più aree corticali motrici, coordinando l'attività dell'emisfero cerebrale destro e sinistro, limitando anche i pensieri parassiti.

Migliora la circolazione venosa e linfatica, scioglie le articolazioni, aiuta a prevenire e trattare le degenerazioni articolari tipiche dell'età e della sedentarietà. In pochissimi minuti questa tecnica consente di ottenere numerosissimi vantaggi agendo su un piano fisico, fisio-ologico e psichico, portando anche la mente a essere concentrata e unidirezionale, bloccando ogni tipo di pensiero parassita.

In una fase iniziale è probabile tu possa avere difficoltà coordinative. Qualora dovessi averle, sii contento, perché ora hai a disposizione una potentissima metodica che ti permetterà di potenziare mente e corpo in tempi piuttosto brevi.

È un'ottima tecnica Anti-Aging e Anti-Stress, aumenta la resistenza fisica, la flessibilità, la coordinazione, oltre alla capacità di imparare a rilassarsi a comando, perché aumenta la padronanza sul controllo della muscolatura.

Ha un effetto ringiovanente e riequilibrante per il corpo *in toto* e consente, mediante lo svolgimento di una tecnica fisica, di non pensare ad altro.

La sequenza di Coordinamento Psico-Neuro-Muscolare:

- * Rimuove la disarmonia, l'impaccio, la goffaggine, la rigidità, la scarsa coordinazione.
- * Ripara le connessioni psico-neuro-muscolari.
- * Rigenera la capacità di coordinazione e di essere "multi-tasking".

Svolgimento

1. Movimento alternato delle gambe da seduti o sdraiati.
2. Durante il movimento alternato delle gambe aggiungere il movimento delle dita dei piedi avanti e indietro, mantenendo i piedi a "martello". A questo punto coloro che sono



più scoordinati incontreranno delle difficoltà perché il cervello fornisce tre tipi di comandi, due di tipo dinamico (battimento delle gambe e dita in movimento) e uno di tipo statico (piedi a martello) che vanno coordinati armoniosamente tra loro e occorre tempo per imparare. L'errore più comune è quello, durante il movimento alternato delle gambe, di non riuscire a mantenere i piedi a martello fermi e di muoverli insieme alle dita in avanti e indietro. Alcuni, altamente scoordinati, non riescono a mantenere un ritmo pari delle gambe in movimento (una resta ferma mentre l'altra si muove o una si muove veloce e l'altra lenta). Con l'allenamento il coordinamento migliora. L'importante è non scoraggiarsi e rendersi conto di quanto sia urgente iniziare a riattivarsi.

3. Aggiungere il movimento di apertura e chiusura delle mani.
4. Aggiungere la rotazione della testa a destra e sinistra (i più coordinati, o dopo un po' di allenamento, saranno in grado di riuscire a sostenere una conversazione durante tutta l'esecuzione dei movimenti).



Questa sequenza nella sua variante avanzata è impegnativa, ma fa compiere un lavoro di coordinazione neuro-muscolare notevole e i risultati si ottengono in breve tempo. Si può eseguire l'ISPR anche come riscaldamento neuro-muscolare prima di un allenamento fisico. Utile in caso di perdita di coordinazione, goffaggine, tendenza a non riuscire a svolgere più compiti contemporaneamente. Migliora le prestazioni e la capacità di svolgere più compiti in modo coordinato, migliora l'elasticità.

Meditazione secondo il Metodo Missori-Gelli® e benefici

Nel Metodo Missori-Gelli® è prevista la meditazione mirata al conseguimento del benessere psico-fisico. La meditazione si è rivelata efficace nel combattere lo stress, migliorare l'umore, favorire la giovinezza, grazie a un'azione sui telomeri, i cappucci protettivi dei nostri cromosomi che diminuiscono con l'avanzare dell'età.

Ti proponiamo la meditazione, dal latino *meditatio*, riflessione, come una pratica che possiamo utilizzare per raggiungere, 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.

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. Inoltre 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 la maggior parte delle persone, soprattutto in ambiente medico, che con scherno considerava tale tecnica appannaggio di persone senza chissà quali scopi nella vita. Imparare a meditare nel modo corretto migliora abissalmente la qualità della vita. Quando generalmente si approccia al termine meditazione e alla pratica stessa, ci si scontra inevitabilmente con pregiudizi e difficoltà.

Pregiudizi perché la si ritiene appannaggio di persone che non hanno nulla da fare e che si isolano in luoghi sperduti, in monasteri

o luoghi dedicati; difficoltà in quanto ci sono ostacoli oggettivi alla riuscita della meditazione a causa delle diverse modalità d'approccio, in base alle diverse scuole di pensiero.

Dott. Alessandro Gelli



Oggi i medici e gli 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, o aver fatto studi e ricerche personali.

Il sistema 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 che si basano sulla visione e l'applicazione del "tutto" (termine che si rifà alla teoria del tutto – Einstein, Witten, la teoria M ecc.). In questo ambito è assolutamente 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 simile tra loro con una variabilità soggettiva assai inferiore rispetto a quella occidentale. Quindi, ogni tipo di pratica che ho insegnato e insegnano è stata messa a punto in numerosi anni di ricerca, sperimentazione e insegnamento.

Per me è stato molto importante il passaggio dall'insegnamento a piccoli gruppi a quello a gruppi molto numerosi, tenendo regolarmente corsi più volte alla settimana, in palestre circoscrizionali e centri privati. Tale periodo di insegnamento e acquisizione di esperienza intensa è durato circa 15 anni e, come hanno detto in molti, penso di essere l'unico dottore 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.

Alla meditazione, inoltre, si tende ad attribuire uno scopo religioso, filosofico e spirituale, lontano dalla realtà quotidiana occidentale, pertanto, se non si è inclini a tali scopi, si guarda con diffidenza a tale pratica. Seppur utilizzata in molte filosofie religiose con fini spirituali, della meditazione ne può beneficiare chiunque, anche per ottenere l'ottimizzazione psico-fisica a prescindere dallo scopo più spirituale. A ognuno la sua scelta.

La meditazione fa parte del Metodo Missori-Gelli® per recuperare la salute della tiroide e dell'intestino e gestire lo stress, le emozioni e la qualità del sonno, ma lasciamo a te la scelta se perseguire o meno anche scopi spirituali, che dipendono esclusivamente dalla tua propensione individuale. Il messaggio che ti vogliamo dare è che puoi meditare e trarne innumerevoli benefici anche se sei ateo e non persegui fini spirituali, cosa che invece non emerge chiaramente nelle varie scuole di pensiero.

La meditazione è una pratica riconosciuta da secoli e secoli come parte integrante delle principali tradizioni religiose e culturali, da Oriente a Occidente, che contempla sia l'indirizzamento volontario dell'attenzione verso un determinato oggetto, progetto, pensiero o il "vuoto", l'assenza di pensieri, difficile da raggiungere soprattutto sotto stress e, forse, nemmeno poi così utile, perché chi è stressato ha bisogno di canalizzare costruttivamente le proprie energie per la risoluzione dei problemi senza fuggire nel vuoto.

Esistono molti tipi e scuole di meditazione con tecniche e scopi assai diversi tra loro; non esiste solo la tecnica meditativa per rilassare associata a specifiche respirazioni (Pranayama) e Mudra, 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.

Se i neuroni sono paragonabili all'hardware di un computer e le sensazioni-emozioni-pensieri al software, è evidente che la meditazione profonda ben eseguita con la corretta costanza e perseveranza può in un certo qual modo aiutare a "programmare" in modo positivo i neuroni del cervello, ma anche quelli del tratto gastroenterico.

La meditazione:

Rimuove, perché coadiuva il sistema globale nel rimuovere 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 (simpaticotonìa), 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.

Deep-Meditation (meditazione profonda) del Metodo Missori-Gelli®

La Deep-Meditation o meditazione profonda nella versione anti-stress e immunomodulante di questo sistema è utile per il rilassamento rigenerante. Ne esistono versioni differenti sia nella durata totale sia nel prolungamento delle varie fasi, tanto che può essere svolta, una volta allenata, in un tempo che va da 3 minuti circa a 1 ora.

Il fulcro centrale è la rievocazione del software, precedentemente creato del luogo privato (pag. 294), in cui rigenerarsi e avere le peculiari modifiche costruttive e benefiche al proprio assetto psico-neuro-immuno-endocrino.

La Deep-Meditation (DP) è una metodologia pratica ed efficace, concepita per essere applicata da noi occidentali.

La DP si differenzia dalle tecniche di meditazione tradizionale (o dai falsi esperti sul web che seguono la moda attuale) che sono basate su una concentrazione astratta, come se uno avesse tantissimo tempo libero a disposizione per "filosofeggiare". La DP mira a ottimizzare il poco tempo libero a disposizione per incrementare l'efficienza psico-fisica in ambito personale, ludico, relazionale, professionale e lavorativo. Si può eseguire in qualsiasi momento e luogo, a seconda del tipo specifico di tecnica DP che si decide di applicare.

Nella fase di apprendimento, ovvero nel principiante, è consigliabile iniziare in un luogo fisico confortevole in cui ci si sente discreta-

mente a proprio agio, affinché si affini la tecnica da poter utilizzare al bisogno anche in ambienti emotivamente ostili, come può essere il luogo di lavoro.

Sequenza della tecnica base

1. Posizione seduta, a gambe incrociate o sdraiata (è bene eseguirla in ogni posizione per allenare la percezione del corpo nello spazio).
2. Eseguire l'**ISPR** (pag. 276).
3. Eseguire la respirazione completa o a onda (pag. 272) prima con ritmo pari poi doppio, in un primo momento contando mentalmente poi in modo spontaneo, successivamente passare alla respirazione addominale (pag. 270).
4. Sviluppo della consapevolezza del corpo *step by step*, immaginando le varie parti del corpo che si illuminano, ad esempio prima la gamba destra che poi si spegne, poi la sinistra e si spegne, così anche per l'addome, il torace, il braccio destro, il sinistro, la testa.

Alessandro Gelli: "Questo è uno degli artifici che ho messo a punto per favorire chi non riusciva a portare la consapevolezza su una parte del corpo alla volta".

Riportiamo qui di seguito una sintesi del modo in cui praticare la sequenza della **Deep-Meditation, che fa parte del Nidra Improved (è una forma semplificata di Nidra Improved), così come insegnato dal suo ideatore, Alessandro Gelli**, nei vari corsi formativi per operatori. Tale sintesi comprende anche consigli pratici.

Deep-Meditation (DP)

Fase iniziale: esercitare la sensazione "degli opposti" e lo sviluppo di sensazioni opposte sia fisiche sia psichiche per sviluppare gradualmente la capacità di "Commutazione Rapida" psico-fisiologica.

- * **Sviluppare una sensazione di leggerezza.** Per favorire la sensazione di leggerezza è utile inspirare e amplificare mentalmente il senso di leggerezza, espirare, visualizzare, aiutandosi con l'immaginazione, di essere come "fluttuanti" o che ci siano delle funi che gradevolmente ci sollevano di poco da terra, sentendo sempre

meno il peso del corpo e il contatto con il suolo, sempre aiutandosi con visualizzazione e immaginazione.

- * **Sviluppare una sensazione di pesantezza.** Per favorirla, concentrarsi sull'espiazione e mantenere i polmoni vuoti per 2-5 secondi se non è faticoso ed è gradevole. Visualizzare il corpo che si "allarga", le tensioni fisiche che si allentano, i capillari che si dilatano (non è suggestione è un beneficio reale del rilassamento), e amplificare gradualmente il senso di rilassamento; inspirare sentendosi sempre più pesanti, espirare e rimanere a polmoni vuoti sentendosi rilassati, ripetere più volte, tutta questa fase, ottenendo gradualmente un buon rilasciamento e rilassamento.

Questa fase (leggerezza e pesantezza) ha una durata variabile in funzione dell'allenamento, del tempo a disposizione, dell'effetto desiderato.

Si può praticare più a lungo la sensazione di pesantezza rispetto a quella della leggerezza se lo scopo è un benefico rilassamento.

Negli anni nei numerosi corsi tenuti da Alessandro sia al grande pubblico sia nei vari corsi formativi per istruttori e operatori, è emerso che **molte persone "comuni" hanno difficoltà a immaginare e praticare di poter stare qualche secondo a polmoni vuoti, e questo potrebbe pure spaventare qualcuno** (altro esempio pratico di quanto gli occidentali siano diversissimi dagli orientali).

È anche utile esercitare la pratica in piedi.

La DP effettuata in piedi, con gli occhi aperti, rende consapevoli del fatto che procura un senso di rilassamento e, per i più condizionati, palesa che non c'è motivo di avere paura del rilassamento. Praticare in piedi è fondamentale perché in varie situazioni di vita pratica è necessario mantenere la calma mentre si è in posizione eretta, così è importante esercitarsi nella posizione seduta, ad esempio, su una sedia simile a quella dell'ufficio. La vita pratica non ci offre tante possibilità di stare a gambe incrociate come se vivessimo in un monastero! Alessandro dice frequentemente nei suoi corsi che: "Il monastero è dentro di noi".

La DP, e quindi la profondità del rilassamento meditativo, si ottiene amplificando gradualmente il rilassamento nella fase respiratoria a polmoni vuoti.

Per facilitare la DP ci sono varie tecniche e metodologie integrative che sono dei veri e propri arricchimenti. Ad esempio, visualizzare mentalmente la fiamma della candela della pratica di trataka (pag. 298), pratica che deve essere allenata in precedenza prima di approcciare alla meditazione profonda, oppure tutte le tecniche che sono state associate all'intera tecnica della Deep-Meditation, per un tempo che va da 1 a 3 mesi in base alle capacità personali.

- * **Focalizzare l'attenzione alla fiammella** virtuale con la pratica di trataka e osservare come la sua luce si espande e inizia a illuminare gradualmente qualcosa di virtuale che non era visibile in precedenza, ovvero inizia la visualizzazione del proprio luogo privato (pag. 294), in cui si visualizza un tempio, un bosco in una gradevole notte di mezza estate, un ruscello, il mare al tramonto ecc., **rievocando** in modo graduale immagini, dettagli, **suoni e sensazioni gradevoli così da coinvolgere i cinque sensi**.

Attenzione: con la pratica si diventa progressivamente sempre più bravi a creare e inserire software ed è essenziale allenarsi a rievocarli (la rievocazione è un grande potere). **Più ci si esercita con questa gradualità sistematica e progressiva, più le tecniche possono dare benefici consistenti in pochissimi minuti.**

Durante le pratiche è importante rimanere focalizzati su ciò che si sta facendo, tenendo fuori i "distrattori" (pensieri parassiti che fanno distrarre e fanno perdere la focalizzazione mentale), e questo si può ottenere nel tempo solo allenandosi, ma anche applicando le giuste metodiche e i giusti artifici.

Le prime volte che ci si approccia alle tecniche più meditative, **i distractori saranno frequenti e sempre dietro l'angolo**. In pratica, tanto più un soggetto ha difficoltà a concentrarsi e rendere la mente unidirezionale e più sono potenti e/o numerosi i distrattori. **Un artificio, per non farsi travolgere e assorbire da questi distrattori inficiando la pratica**, è quello di ignorarli e proseguire sul proprio percorso senza sforzarsi di dire, ad esempio: «Andate via, non ci voglio pensare ecc.».

Alcuni soggetti particolarmente freddi emotivamente, sembrano essere immuni ai pensieri e alle preoccupazioni e sono incuranti

ti delle difficoltà sentendosi onnipotenti, mentre la maggior parte delle persone tende a essere sensibile a tal punto da **ritrovarsi nella prostrazione e nell'angoscia per gli stessi problemi che non scalfiscono le persone distaccate**.

Con l'applicazione della DP e con il tempo, si riesce ad aumentare la capacità di distacco emotivo equilibrato, cioè un distacco che non fa diventare anaffettivi, ma rende semplicemente **più efficienti**.

Più una persona è brava a concentrarsi e rendere la mente unidirezionale, più sarà efficiente, studierà meglio, renderà di più sul lavoro, ma sarà anche maggiormente in grado di avere un autocontrollo emotivo efficiente.

Da quello che abbiamo detto finora si capisce perché Alessandro tenga corsi per aiutare efficacemente manager, dirigenti, medici, avvocati, liberi professionisti ecc. (nonché gli operatori), tutte categorie di persone che sono sempre sotto tensione. Tali metodologie, infatti, non solo fanno rilassare e staccare la spina ma, con la giusta pratica, permettono anche di aumentare il potere di concentrazione, memorizzazione, di **autocontrollo emotivo e le capacità mnemoniche e cognitive in genere**; e per chi applica le pratiche più avanzate si possono sviluppare anche altre capacità.

Una volta vissuto in tutte le sue sfaccettature il luogo privato virtuale nella propria mente, è necessario uscire da questa dimensione in modo graduale (fase detta di "ripresa").

- * **Girarsi (nella realtà il corpo è sempre immobile) mentalmente di spalle rispetto al punto che si sta osservando e ripercorrere a ritroso il percorso virtuale mentale sino al punto di entrata**, ovvero nel nostro caso si torna alla zona dove è presente la fiammella. Questa è una sorta di porta-varco psichico per accedere e uscire dalla dimensione virtuale (software).
- * **Accelerare il ritmo respiratorio, facendo sempre respiri profondi ma più veloci.** Se si è sdraiati, mettersi a sedere mantenendo gli occhi chiusi. Successivamente sfregare le mani e poggiarle sugli occhi. Attendere qualche secondo, aprire gli occhi e buon ritorno dalla Deep-Meditation ricaricato e rigenerato.

Fast-Meditation (meditazione rapida) del Metodo Missori-Gelli®

La Fast-Meditation o meditazione rapida è utilissima ed efficace per ottenere rapidamente benefici e quel quid in più per affrontare al meglio le giornate e lo stress, rilassarsi rapidamente in qualunque luogo, prendere decisioni, aumentare la grinta e la determinazione ad esempio prima di un evento importante ma anche in generale nella vita di tutti i giorni.

Come dice il termine è una metodica veloce da applicare nei vari ritagli della giornata e una volta ben allenati può dare effetto già in un minuto in chi l'ha ben esercitata.

Alessandro Gelli: "Ho messo a punto tre tipi base di Fast-Meditation: per il relax, la calma rapida, contro la stanchezza accumulata; per prendere decisioni in due modalità differenti; per la grinta e la determinazione".

La Fast-Meditation ha una durata media che va 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 aver sufficiente esperienza con le tecniche di pranayama qui riportate, avere già fatto sufficiente esperienza con il software psichico del luogo privato, avere ben registrato tutto lo scenario (pag. 294), aver preso buona dimestichezza con la Deep-Meditation.

È fondamentale soprattutto non trascurare la creazione virtuale del luogo privato, per il quale occorre tempo per registrare e focalizzare mentalmente con attenzione i dettagli e a tal proposito torna utile fare trataka sull'immagine interiore del luogo privato ma, una volta memorizzato e inserito nella mente (hai creato il file virtuale nella tua mente), ha solo bisogno di essere cliccato (proprio come clicchi su una icona che apre un file) per esplicare la sua funzione di luogo privato, luogo di calma, di relax o luogo in cui sei un eroe (tipo film fantasy ecc.), facendoci vivere "di rendita" per il lavoro fatto in precedenza.

Come dice 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 e avere delle ripercussioni fisiologiche: è la tua 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 a seconda del tipo di file (software virtuale) su cui clicchi e che in precedenza hai creato.

Fast-Meditation: per il relax, la calma rapida e contro la stanchezza

Tecnica base

1. Posizione seduta o sdraiata (è bene eseguirla in ogni posizione per allenare la percezione del corpo nello spazio).
2. ISPR (pag. 276) per 2-3 volte.
3. Eseguire la respirazione completa o a onda con ritmo doppio (pag. 272) per 5-6 respiri per poi passare alla respirazione addominale (pag. 270).
4. 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 ad 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).
5. Passare alla respirazione completa pari rapida per 2-3 respiri.
6. Passare alla respirazione toracica rapida (pag. 271) sino alla fine della pratica.
7. Se sei sdraiato mettiti a sedere mantenendo gli occhi chiusi. Sfregare le mani 4-5 volte, poggiale sugli occhi per 2-3 secondi, apri gli occhi e... Buon ritorno dalla Fast-Meditation, ora sei rilassato, calmo e rigenerato!

Fast-Meditation per prendere decisioni

Due tecniche base

<p>Fase iniziale comune</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posizione seduta a occhi chiusi. • Eseguire l'ISPR per 3-4 volte. • Eseguire la respirazione completa a onda con ritmo pari. • Rievocare la fiammella della candela (trataka pag. 298) o l'immagine del software virtuale (luogo privato pag. 294) per favorire il ritiro dei sensi esterni e amplificare quelli interni. • Proseguire con la tecnica della dimensione virtuale o della miscelazione della dimensione virtuale e reale (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. 	<p>Dimensione virtuale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apri i file mentali 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. <p>Miscelazione dimensione virtuale e reale</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, fai frecce di collegamento. • Valuta e prendi la tua decisione scrivendola. • Chiudi gli occhi e visualizza la decisione presa.
<p>Fase di uscita comune</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Massaggiati sfregando il viso e le tempie. • Apri gli occhi e... Buona risoluzione con la Fast-Meditation! 	

Fast-Meditation per la grinta e la determinazione

Tecnica base

1. Posizione seduta o in piedi a occhi chiusi.
2. Eseguire l'ISPR per 3-4 volte (omettere se nella posizione in piedi).
3. Eseguire la respirazione completa a onda con ritmo pari per 4-5 respiri.
4. Rievocare la fiammella della candela (trataka pag. 298) o l'immagine del software virtuale scegliendone uno fra quelli energizzanti (luogo privato pag. 294), che coincida 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 fra l'elenco dei luoghi privati personali.
5. Esegui la respirazione toracica con ritmo pari e rapido.
6. Sfrega rapidamente le mani per 4-5 volte e poggiale sugli occhi per 2-3 secondi.
7. Massaggiati sfregando il viso e le tempie
8. 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, un software psichico a tutti gli effetti 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 click, ma in questo caso mentale. Il "click" può essere un segnale, un gesto, un Mudra, un suono ecc. ovvero un comando che fa entrare rapidamente il soggetto già discretamente allenato a entrare nella dimensione del luogo privato in modo rapido.

Chi deve allenarsi perché ha poca esperienza deve praticare tutti i vari step, ma in seguito l'entrata nella dimensione del luogo privato può diventare davvero rapida (1-5 secondi) rievocando le già ben regi-

strate, 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 (potere di rievocazione).

La rievocazione ha un potere enorme: pensa solo a come una canzone ti riesca ad aprire un file mentale di ricordi gradevoli o sgradevoli, e pensa al potere vibratorio bio-risonante dei suoni e della musica associati alla rievocazione. Così dicendo, stiamo entrando nella dimensione quantistica, materia in cui Alessandro è ricercatore da anni, ma che nel presente volume non può essere trattata. Tuttavia tutto ciò che qui ti riporto è collegato alla tiroide e al sistema neuro-endocrino; infatti se controlli lo stato d'animo, le emozioni, la stanchezza, se sviluppi il potere di concentrazione e di rievocazione, avrai una grande capacità in più per affrontare ogni situazione.

Questa **dimensione personalizzata, ricca di dettagli fisici e sensoriali, è un'ancora di salvezza contro lo stress e l'aging e che potrai utilizzare ogni qualvolta ne sentirai la necessità, ma dovrà fare dapprima un piccolo sforzo per creare tale dimensione.**

In realtà ti suggeriamo di creare almeno tre o quattro luoghi: uno per la calma e il rilassamento, due per aumentare la grinta e la determinazione (uno immaginario e uno di un luogo noto), uno a scopo ludico-rilassante-divertente-avvincente, ma sei liberissimo 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, ed esercitalo per almeno un mese.

Consiglio: scegli scenografie neutre di paesaggi senza soggetti (è importante affinché il luogo privato resti tale), puoi utilizzare cartoline, fotografie di luoghi che hai visitato, **in cui sei stato bene totalmente**, ti sei sentito a tuo agio e hai avuto esclusivamente esperienze positive.

Sarebbe estremamente controproducente scegliere una scenografia che rammenta esperienze negative, traumi, disavventure.

Ad esempio, se si è rischiato di affogare in mare e 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 anche ispirare al paesaggio di 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 trasportato dal mare su cui sedersi, l'odore della brezza marina, la vista e il suono dei gabbiani ecc., oppure uno per la ricarica energetica alla base di una cascatella in boschetto rigoglioso, con vegetazione dai colori sgargianti, gli uccellini che cinguettano, o un luogo in cui acquisire grinta, preferibilmente già noto, in cui si sono conseguiti successi oppure, se non lo si ha, lo si può ideare, ad 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, ad 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, memorizzarlo e aggiungere dettagli, scriverli per non dimenticarli e poi visualizzare il tutto più volte nel tempo, mediante la tecnica di trataka (pag. 298) e **durante il Nidra Improved** (pag. 313). Durante le prime esperienze di creazione e rievocazione del luogo privato, bisognerà focalizzare

l'attenzione sui dettagli. Non sarà subito facile, anzi, ma con la pratica costante si otterranno ottimi risultati.

Per accedere, nonché uscire dal luogo privato, dovrà utilizzare nelle varie tecniche anti-aging e anti-stress la **porta-varco psichico** (pag. 290) e per poterne usufruire dovrà perfezionare la tecnica di trataka con la fiamma della candela, che dura pochi minuti, rilassa profondamente, aumenta la concentrazione e si può eseguire prima di andare a dormire.

Ti abbiamo fornito moltissimi artifici e suggerimenti pratici per la creazione dei luoghi privati, dovrà solo capire quali sono quelli adatti a te, ma ricorda che siamo sempre disponibili per fornirti supporto pratico, perché attraverso questa tecnica in sinergia con l'intero sistema, potrai ottimizzare la tua efficienza, correggere alcune sfumature del carattere, liberarti da tanti disturbi psicosomatici, ridurre l'ansia, il nervosismo, la stanchezza, la depressione, aumentare la grinta e la forza vitale e prima ci riesci, prima inizi a vivere appieno la tua vita.

Quindi, se dovessi incontrare difficoltà nella creazione di questi software mentali, puoi contattarci su www.serenamissori.it o www.ladietadellatiroide.it e ti forniremo assistenza.

Se vuoi vivere un'indimenticabile esperienza guidata dal maestro Alessandro Gelli con la sua voce particolare e con la sua enorme e unica esperienza tecnica e didattica, guarda sul web quando organizza dei corsi, distinguendo se si tratta di un corso di formazione per operatori o rivolto al grande pubblico. Nel corso per operatori, oltre alle basi di neuro-scienze, epigenetica, nutrigenomica, GUT Microbiota, Gut Brain Axis, di medicina quantica (tutto sempre aggiornato alle ultimissime scoperte), sono spiegate le strategie e gli artifici per affrontare le numerose difficoltà psichiche, fisiologiche e fisiche degli occidentali. Nei corsi rivolti al grande pubblico, invece, prima si pratica intensamente e poi è previsto uno spazio per le domande. I corsi si svolgono sempre durante i weekend.

Insistiamo sulla realizzazione efficace del luogo privato con molti elementi dettagliati, perché **questo farà la differenza sulla tua capacità di rievocare a comando stati d'animo che ti aiuteranno a contrastare l'aging e lo stress in modo potente ed efficace**. Non trascurare questo aspetto.

Pratiche adattate dal Tantra Kundalini, dallo yoga e dal Buddhismo esoterico tibetano

Nei prossimi paragrafi si riportano, per amore della tradizione e per volere di Alessandro, i nomi in sanscrito di tali pratiche, in modo da individuare rapidamente il tipo di pratica.

Trataka

Trataka è una tecnica di concentrazione di derivazione yogica e tantrica, che consiste nel tenere lo sguardo fermo su un oggetto per un lungo periodo, al fine di sviluppare la concentrazione. La sua efficacia è stata confermata sin dai tempi più antichi, ma in chiave moderna è utile per focalizzare e concentrare la mente rendendola unidirezionale, in sinergia con il pranayama e le altre tecniche di meditazione.



È utile per rallentare il turbinio dei pensieri focalizzandosi su qualcosa di esterno-interno, aumentando la capacità di concentrazione. Esistono molte tecniche di esecuzione di trataka, ma quella che suggeriamo è sulla **fiamma della candela**, ma ad esempio in ufficio, se vuoi staccare la spina dai pensieri e focalizzarti per qualche minuto, puoi utilizzare un qualsiasi oggetto luminoso posto alla giusta distanza oppure un albero che vedi in lontananza dalla finestra, per fare quello che viene chiamato "trataka da lontano".

Qui ti proponiamo **trataka da vicino**.

Trataka:

- * **Rimuove i pensieri disturbanti, la mancanza di concentrazione e la stanchezza mentale.**
- * **Ripara la capacità di focalizzazione e favorisce la concentrazione.**
- * **Rigenera la mente favorendo la concretezza e l'efficienza.**

Siediti in una posizione comoda, su una sedia, una poltrona o ancora meglio a gambe incrociate, in una stanza buia o con le luci soffuse (ad

esempio in ufficio puoi abbassare la tapparella o spegnere la luce).

Sistema una candela accesa all'altezza degli occhi a una distanza di 60-70 cm dal viso (all'incirca la lunghezza di un braccio di una persona di media altezza). Tieni la schiena dritta ma mantieni una postura confortevole e rilassata. Chiudi gli occhi, respira profondamente e cerca di rimanere immobile, concentrando sul suono del respiro.

Quando ti senti pronto, socchiudi gli occhi e guarda intensamente il punto più luminoso della fiamma che generalmente è sopra la cima dello stoppino. Cerca di non sbattere le palpebre. Continua a fissare la fiamma focalizzando l'attenzione su di essa, sino quasi a dimenticare il resto del corpo. Esistono i tuoi occhi che fissano la fiamma.

Quando gli occhi si stancano o si inumidiscono, generalmente dopo pochi minuti, chiudili e rilassali. Cerca di non muovere il corpo. Prendi coscienza dell'immagine della fiamma che ti appare davanti agli occhi chiusi e continua a fissarla, così come continui a vedere a occhi chiusi la luce intensa dopo averla fissata. Appena l'immagine inizia a svanire, apri gli occhi e fissa nuovamente la fiamma della candela reale ripetendo il ciclo per 2-3 volte. Pochi minuti di trattata sulla fiamma della candela sono sufficienti a rendere la mente focalizzata.

È una tecnica utile da eseguire quando si cerca la concentrazione, se avverti stanchezza mentale e per aumentare la capacità di avere una mente unidirezionale in ogni circostanza. Sembra essere utile per correggere anche disturbi lievi della vista con deficit di accomodamento, nonché per favorire l'addormentamento soprattutto in persone che soffrono d'insonnia. A tal proposito si può eseguire per 5-10 minuti prima di dormire, da sola o in sinergia con le altre tecniche di rilassamento.

È una pratica di tipo fisico che tuttavia ha un'azione a livello mentale. Se pensiamo che gli occhi sono il principale ingresso delle infor-



mazioni nel nostro cervello, dovremmo comprendere che dobbiamo migliorare la capacità di affinare la concentrazione su ciò che è realmente importante, placando la turbolenza dei pensieri che spesso rende inconcludenti, agitati, nervosi e stressati.

È importante anche **fare trataka interno sull'immagine del luogo privato**, un po' come guardarsi in uno specchio attraverso il riflesso in un altro specchio ovvero, anziché guardare un'immagine esterna, ci si focalizza su un'immagine interiore nella propria mente.

Trataka sul luogo privato ti consentirà di accedere velocemente, tanto quanto un click, alla tua dimensione virtuale ogni volta che ne avrai necessità. Puoi allenare trataka in tal senso pochi secondi la sera prima di dormire.

Mantra

In Occidente possiamo considerare il mantra come un esercizio di respirazione associato alla fonazione, con tutti i benefici che ne possono derivare, come espellere tutta l'aria polmonare, ivi compreso il pulviscolo atmosferico, elasticizzare il diaframma, che abbiamo un po' tutti contratto a causa delle tensioni e della postura scorretta, allestire i muscoli intercostali, elasticizzare la gabbia toracica, rinforzare le corde vocali ecc.

Da un punto di vista mentale, possiamo affermare che l'emissione del suono in modo controllato impedisce ai pensieri negativi, ai tarli psichici e ai chiodi fissi di essere i protagonisti nella nostra mente.

Molto utile quindi in caso di pensieri negativi frequenti e che non ti abbandonano durante il giorno (chi ne ha sofferto sa di che cosa parlo); tali pensieri negativi costanti sono una deprogrammazione operativa dei software salutistici e possono innescare una reazione a catena negativa con ripercussioni gravi anche a livello epigenetico ovvero dell'espressione genica.

I mantra fanno parte del Nada Yoga, lo yoga del suono psichico, e sebbene in Oriente gli vengano attribuite caratteristiche spirituali-religiose, noi ci siamo concentrati sulla loro peculiarità principale: mettere in connessione il respiro e la voce per ottimizzare la nostra performance psico-fisica.

Mantra:

- * **Rimuove pensieri negativi e parassiti, impurità inalate.**
- * **Ripara la capacità di respirare correttamente anche durante le fognazioni, la capacità di essere in armonia con sé stessi.**
- * **Rigenera le energie mentali, la capacità di rilassarsi in sinergia con la respirazione e le altre Metodologie Anti-Aging e Anti-Stress.**

Si riportano le tecniche base e i consigli utili per eseguire i Mantra che hanno dato più benefici a livello psico-fisiologico, favorendo il riequilibrio del sistema neuro-endocrino e che quindi possono essere validi anche per la salute della tiroide.

Mantra OM tecnica base

Eseguire con la respirazione completa a onda, emettendo una O lunga e una M breve. Questo mantra viene praticato anche da persone di religione cattolica senza nessun tipo di conflitto psichico, infatti comunemente le persone quando sono consapevoli che devono rilassarsi e sopportare lo stress dicono fra il serio e il faceto che devono fare "OM".

Proponiamo la versione facilitata con OM, piuttosto che la versione tradizionale che sarebbe AUM che ripetuto tante volte si arriva a emettere comunque come OM.

Allenando questo mantra, si potrà notare come, anche nel giro di un mese, l'emissione della O diventi sempre più lunga e meno tremolante, segno che si sta acquisendo padronanza del proprio apparato fonatorio, del diaframma e dell'apparato respiratorio che diamo sempre per scontati.

Ci sono persone che iniziano con 10 secondi di emissione di OM e che dopo 1-2 mesi arrivano a 30 secondi. Un ottimo risultato!

Esecuzione: inspirare profondamente in modo completo (addome-torace), espirando, posizionare le labbra a forma di O ed emettere il suono: "oooooooooooooooooooo" dosando la fuoriuscita dell'aria. Quando l'aria sta per esaurirsi, chiudere le labbra ed emettere la "MMM" (la cui durata di emissione è circa ¼ della O).



Il Mantra OM può essere eseguito in qualsiasi momento, in macchina, in bagno, durante le tecniche di rilassamento, in piedi, seduto, a gambe incrociate, ad alta voce, a fil di labbra, mentalmente (quando se ne è acquisita la padronanza), per una durata variabile in base alle proprie esigenze, che può andare da 5 a 15-20 respiri.

Mantra SO-HAM

Il Mantra SO-HAM, prevede una tecnica di emissione della voce più complessa rispetto all'OM ma fornisce molti benefici.

Utilizzare la respirazione completa. Inspirare, dicendo mentalmente: "SO" in cui SO ricorda il rumore dell'aria che entra dal naso nei polmoni. Dare un colpo diaframmatico espirando e dire: "HA" in circa 1 secondo, e successivamente, emettere la "M" per qualche secondo, sino all'esaurimento dell'aria.

Somiglia alla tecnica dell'OM anche se la M è allungata ma differisce per il colpo diaframmatico di HA, implica una maggiore coordinazione fra respiro e voce, impegnando maggiormente in modo potenziativo corpo e mente. Ripetere per tutto il tempo che si desidera, in qualsiasi momento della giornata, per almeno 5-20 respiri per ottenere un effetto equilibrante.

Mantra OM NAMAH SADASHIVAYA

Questo è il tipico mantra dello Shivaismo Tantrico che porta benefici anche a chi non ha interesse per il fascino dell'Oriente e del tantrismo indo-tibetano.

Migliora il coordinamento respiratorio, mentale e fonatorio grazie a come devono essere articolate le parole. Può essere effettuato come ripetizione consecutiva tipo nenia, o cantato articolando con varie note e frequenze musicali (ne esistono più versioni) da alte a basse, con ritmo alterno (accelerato-rallentato).

Eseguire la respirazione completa. Inspirare ed espirando emettere: "OM NAMAH SADASHIVAYA". Con l'allenamento sarà possibile ripetere più volte il mantra in un'unica espirazione.

Mudra in base alle ricerche scientifiche e nella visione quantistica

Che cosa sono i Mudra? In modo moderno e in base alle ricerche pluridecennali di Alessandro che ha utilizzato vari strumenti per la misura delle variazioni di corrente nei vari punti e canali di energia, potremo definire i Mudra come dei canalizzatori specifici di energia.

Secondo la moderna medicina quantica, come spiega Alessandro, sono stati identificati i biofotoni che escono dalle mani e dai piedi (ricerche del prof. Popp e altri studiosi); tali biofotoni hanno una natura bio-elettrica e bio-elettromagnetica e, quindi, unendo le mani in varie e specifiche posizioni è come se si facesse passare energia da un punto a un altro secondo lo scopo desiderato.

Ecco perché esistono tanti Mudra.

Il prof. Popp e altri studiosi hanno dimostrato che **l'emissione dei biofotoni aumenta in base all'intenzione e quindi alla concentrazione-volontà del praticante**.

Sembra fantascienza ma non lo è, **l'esistenza dei biofotoni è attualmente accettata scientificamente**.

Nella tradizione induista, buddhista (in sanscrito *Mudra* significa letteralmente "sigillo") e giapponese (*inzō*), i Mudra vengono utilizzati apparentemente come gesti simbolici rievocativi (il "click" sul file di cui si parlava prima) che vanno a completare pratiche di meditazione e di concentrazione, perché aiutano a canalizzare le energie.

Nelle molteplici tradizioni orientali i Mudra sono usati per guarire (azione terapeutica), per colpire (colpi di arti marziali) e, come già accennato, per favorire uno stato d'animo (uno specifico stato energetico mentale).

Nel nostro sistema anti-aging e anti-stress, il Metodo Missori-Gelli® propone i Mudra in modo razionale e scientifico per canalizzare le energie e le intenzioni come, ad esempio, l'intenzione di volersi sentire bene, far funzionare correttamente gli ormoni, gestire lo stress. Va però detto che progredendo con le pratiche, i Mudra, associati ad altre pratiche, sono indispensabili per ottenere rapidamente lo stato

energetico desiderato, dal rilassamento alla grinta, dalla determinazione alla forza fisica ecc.

Lo possiamo verificare anche mediante rilevazioni strumentali specifiche che rilevano il fenomeno elettrico, ovvero la corrente che scorre nei canali energetici o meridiani (Micro Amperometri) e il bio-feedback (Mega Ohmmetri digitali); quest'ultimo si utilizza anche per verificare la capacità di autocontrollo del soggetto attraverso le variazioni della resistenza galvanica della cute, che si modifica molto rapidamente in base all'attivazione del sistema nervoso simpatico e parasimpatico.

Utilizzando un mega ohmmetro ad altissima sensibilità e velocità di reazione (con micro chip e campionatori capaci di aggiornarsi oltre 20 volte al secondo, per seguire le rapidissime fluttuazioni bioelettriche umane), si può valutare in modo oggettivo e inequivocabile come il solo pensare a qualcosa di fortemente sgradevole possa far visualizzare, sul display digitale dello strumento, un abbassamento del valore resistivo anche in meno di mezzo secondo, indicando la nota relazione tra pensiero-emotività-alterazione funzionale momentanea del sistema nervoso con l'alterazione del valore resistivo rispetto a un valore base del soggetto misurato poco prima in condizioni di normalità (valore base soggettivo di riferimento).

Per approfondire si rimanda al libro *Metodologie Anti-Aging e Anti-Stress* di Alessandro Gelli (Libellula Edizioni), dove l'argomento è ampiamente trattato da un punto di vista scientifico. Qui ci limitiamo a fornire concetti pratici da poter applicare immediatamente.

Il Metodo Missori-Gelli® per aiutare a gestire efficacemente lo stress e sviluppare gradualmente l'autocontrollo emotivo si avvale di varie moderne strumentazioni per aiutare il praticante ad apprendere più rapidamente come rilassarsi e non solo, anche come rendere la mente più concentrata ed essere meno vittima dei pensieri negativi e dei distrattori.

Molte persone fanno spontaneamente i Mudra senza conoscerne il significato né la funzione, come se istintivamente sapessero che tipo di benefici possono ottenere.

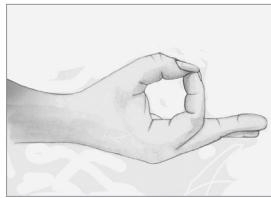
Mudra:

- * **Rimuove** la stanchezza, il nervosismo ecc., in associazione ad altre tecniche.
- * **Ripara** il fluire energetico nei canali coinvolti migliorando la quantità di energia circolante.
- * **Rigenera** la mente, il corpo e l'equilibrio in sinergia con le altre tecniche anti-aging e anti-stress.

Cin Mudra

È il mudra che si può osservare tipicamente nelle statue induiste e buddhiste. Utile per favorire la calma e il rilassamento.

Stendere le mani con i palmi rivolti verso l'alto, congiungere la punta dell'indice destro con la punta del pollice destro, fare lo stesso con la mano sinistra. Evitare di socchiudere le altre dita ma cercare di tenerle distese in modo rilassato.



È un mudra che si può fare durante le respirazioni a gambe incrociate, durante trattaka, durante la Fast-Meditation e in tutte le occasioni si desideri focalizzare l'attenzione anche per pochi secondi. Si può eseguire anche con il palmo della mano verso il basso, in questo modo agisce maggiormente sui canali dell'avambraccio.

Rin Mudra

È il mudra-sigillo di derivazione giapponese ma anche corrispondente al mudra di Shiva nello Shivaismo Tantrico, che si può utilizzare per favorire la concentrazione e la mente unidirezionale, in generale prima di un evento, una competizione, un esame ecc., utile nella Fast-Meditation per prendere decisioni e per la grinta, nonché per rilanciare la volontà.



Al mudra è possibile associare la fonazione del nome RIN (come un mantra), a voce alta, bassa, con grinta, con calma, voce gutturale, a fil di labbra per sviluppare calma vigile operativa, a seconda delle proprie necessità, così come variando la respirazione (più lenta o più veloce) si possono amplificarne gli effetti.

Congiungere i palmi delle mani. Intrecciare i mignoli, gli anulari, i medi e i pollici (oppure lasciarli distesi), lasciando a contatto gli indici che devono puntare verso l'alto. È possibile esercitare una pressione ritmica degli indici per aumentare lo scorrimento energetico all'interno dei canali energetici.

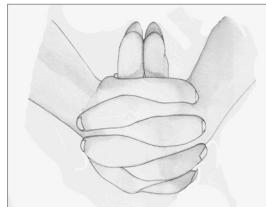
Kai Mudra

È il mudra-sigillo di derivazione giapponese che si può utilizzare per favorire la calma vigile, il rilassamento rapido, il comfort psico-fisico, da solo o in associazione ad altre tecniche di respirazione e meditazione.

Al mudra è possibile associare la fonazione del nome KAI (come un mantra), a voce alta, bassa, con calma, a seconda delle proprie necessità.

Congiungere i palmi delle mani. Intrecciare tutte le dita o lasciare i pollici distesi a contatto.

È possibile esercitare una pressione ritmica delle dita intrecciate e dei palmi a contatto per aumentare lo scorrimento energetico all'interno dei canali energetici.



Dietro la tecnica dei Mudra, esistono "segreti" che si svelano parzialmente in modo naturale e autonomo a chi li pratica. Esistono poi altri segreti che necessitano di un'istruzione specifica da parte di un maestro o di un vero esperto in questo ambito.

In sintesi, più le tecniche sono avanzate e più fanno ottenere benefici ad alta intensità in breve tempo, applicando modifiche non solo sul campo fisico ma anche sul campo mentale.

Queste modifiche più particolari esulano dalla tematica di questo libro e sono insegnate in specifici corsi dal maestro Alessandro Gelli.

Ogni Mudra è quindi la “ciliegina sulla torta”, il completamento che canalizza in modo mirato l’effetto delle tecniche respiratorie e mentali che si praticano, quel *quid* in più che, ad esempio, fa ottenere risultati più intensi e rapidi con le tecniche di respirazione, perché aumentano la concentrazione e la focalizzazione e, secondo la tradizione e non solo quella, aiutano a canalizzare l’energia psico-fisica a livello qualitativo e quantitativo.

I Mudra possono essere fatti anche con altre parti del corpo, ad esempio con gli occhi, portandoli verso l’alto guardando uno spazio virtuale tra le sopracciglia. In questo modo si stimola un riflesso vagale che attiva il sistema nervoso parasimpatico favorendo il rilassamento, la vasodilatazione, la calma. Questa è la spiegazione scientifica di come mai questo Mudra sia considerato potente anche in ambito esoterico. Al di là del fascino orientale, è importante sapere come e perché funzionano le varie tecniche sul sistema nervoso, neuro-endocrino, fisico ecc.

Bhanda e le contrazioni consapevolmente controllate

Bhanda è una parola sanscrita che significa “afferrare”, “legame”, “unire insieme” e si riferisce alle posizioni assunte da alcune parti del corpo e degli organi quando vengono contratti o controllati volontariamente. **Sono fondamentali per il benessere del pavimento pelvico maschile e femminile**, anche per contrastare il prolasso uterino, la secchezza vaginale, l’incontinenza urinaria, le emorroidi, per stimolare la digestione, **ridurre il grasso viscerale e diminuire la cosiddetta “pancia in fuori”, per stimolare la tiroide e farle dismettere in circolo più ormoni, quindi va benissimo in caso di ipotiroidismo ma è da evitare in caso di ipertiroidismo.**

Qui riportiamo i tre Bhanda principali, da praticare da soli o in associazione ad altre tecniche soprattutto respiratorie, meditative, di allenamento fisico ecc.

Mula Bhanda

Mula in sanscrito significa “radice”, “fondamenta” e si riferisce alla radice delle energie e alla radice del corpo e corrisponde fisicamente alla regione perineale, nonché al Chakra (vortice e centro energetico) Muladhara della tradizione yogica e dello Shivaismo Tantrico.

La pratica di Mula Bhanda interessa i muscoli della regione inferiore dell'addome fra l'ano e i genitali maschili e femminili. *Bhanda* significa “contrarre”, “afferrare”, Mula Bhanda quindi significa “contrarre la radice”. Il movimento di contrazione deve essere direzionato verso l'interno, verso la colonna vertebrale e il centro dell'addome. In questo modo si solleva verso l'alto e verso l'interno l'ano, il retto, il perineo, la vagina (nelle donne).

Prendere una posizione comoda a gambe incrociate. Inspirare e contrarre verso l'alto il perineo, stringendo verso l'interno la muscolatura (le prime volte potrebbe essere necessario e utile “toccare con mano” se effettivamente si contrae, perché molte persone non hanno una reale percezione e controllo di questa zona e proprio per questo motivo favoriscono la lassità e i prolassi). Espirare e rilassare la muscolatura eventualmente spingendo verso l'esterno per apprezzare in modo significativo la differenza fra la contrazione in dentro e la spinta in fuori.

È possibile coordinare Mula Bhanda con il respiro in molti modi: una contrazione e rilassamento per ogni respiro, una contrazione da trattenere per 2-3 respiri o 2-10 secondi, contrazioni ritmiche ogni 1-2 secondi ecc. A seconda delle proprie capacità e forza muscolare è possibile perfezionare la tecnica aumentando i tempi di contrazione. Molte persone riferiscono di avvertire una sensazione di calore piacevole che si sviluppa dall'interno. È una tecnica utile anche per migliorare le prestazioni e il piacere sessuale femminile, soprattutto in caso di scarsa lubrificazione, lassità della vagina, prolasso.

Nell'uomo aumenta la forza del perineo ottimizzando la performance.

Può essere eseguito in qualsiasi momento, anche seduti alla scrivania in ufficio, perché è totalmente invisibile dall'esterno a meno che non si svolga nudi di fronte a qualcuno che osserva.

Uddyana Bhanda

Uddyana significa "volare" e Uddyana Bhanda è una retrazione addominale con una sorta di risalita degli organi. Si esegue la mattina a digiuno, sollevando il diaframma verso l'alto e tirando i muscoli addominali in dentro e in alto, tonificando il diaframma, l'esofago, lo stomaco, la milza, il fegato, il pancreas, la parete intestinale.

In piedi, flettere leggermente le gambe, poggiare le mani sulle ginocchia piegando in avanti il busto. Portare il mento alla gola, esprire completamente, tirare in dentro e verso l'alto il diaframma e con esso i muscoli addominali. Si avverrà una trazione anche a livello della gola. Rimanere in questa posizione per 2-5 secondi, rilassare e inspirare profondamente. Ripetere 3-5 volte.

Non eseguire in caso di pressione arteriosa alta e cefalea.

Uddyana Bhanda favorisce un maggior controllo sulla peristalsi intestinale, aiuta a ridurre l'adipe viscerale, rafforza i muscoli addominali e gli organi addominali, elasticizza il diaframma.



Jalandhara Bhanda e tiroide

Jala significa "rete", "grata". In questa pratica il collo e la gola vengono contratti e il mento poggia sulla parte alta del petto, nell'incavo fra le clavicole e lo sterno. Secondo le tradizioni sembra essere utile per **rinforzare la funzione tiroidea**. Non eseguire in caso di placche stenosanti a livello dei vasi del collo.

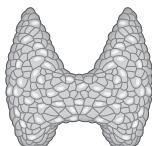


Figura 6.15 -
La tiroide.



Espirare, posizionare il mento nell'incavo (mento alla gola) e trattenere il respiro a polmoni vuoti per 2-3 secondi, ritornare alla posizione normale inspirando. Ripetere 5-10 volte.

La posizione senza ritenzione del respiro, si associa a *Ujjayi pranayama* ovvero la respirazione del guerriero che sconfigge il decadimento prematuro. È la respirazione addominale diaframmatica già descritta a cui si associa un sibilo ottenuto per la volontaria parziale ostruzione della glottide. Non abbiamo riportato questa tecnica tra le respirazioni perché molti occidentali non riescono a capire in tempi brevi come, in modo volontario, si può agire sulla glottide operando una parziale ostruzione, che fa passare l'aria in modo tale da generare il tipico suono. Una volta che si è appresa questa capacità, diventa quasi istintivo applicarla, quando occorre rilassarsi in fretta.

Ottimizzazione del sonno: il Nidra Improved e lo stadio Alpha

Ai miei pazienti rivolgo sempre queste domande: "Come dormi?" "Come ti svegli la mattina?" "Pieno di brio e ricaricato oppure stanco?". La loro risposta dipende dalla qualità del sonno e dallo stato di stress-surmenage psico-fisico.

Il Nidra Improved è una metodologia messa a punto da Alessandro Gelli in vari anni d'insegnamento e di ricerca.

Abbiamo già compreso che siamo tutti stressati e quello che ci differenzia è la quantità e la qualità degli stressors, l'interpretazione, la reazione e l'adattamento a parità di stressors, lo Psico-Biotipo morfologico, lo stile di vita, la genetica ecc. Ma abbiamo in comune una funzione vitale fondamentale: il sonno.

Se hai difficoltà ad addormentarti, oppure soffi di insomnia, o hai frequenti risvegli notturni, o svieni letteralmente a letto e al risveglio ti sembra di non aver dormito oppure hai incubi ricorrenti, sappi che stai perdendo metà della tua vita a stressarti. Se non riposi correttamente, invecchi prima e sei più predisposto a patologie importanti.

Il sonno rigenerante, ristoratore e riequilibrante è uno dei pilastri anti-aging e anti-stress del Metodo Missori-Gelli®.

Puoi mangiare nel modo corretto, evitare il fumo e l'alcol, fare attività fisica regolarmente, ma se non dormi come si deve, non ti sentirai mai in forma.

Eppure, proprio coloro che sono più ansiosi, nervosi, irritabili, iperattivi, ipercinetici e/o cronicamente stanchi, hanno notevole difficoltà a dormire bene e a rilassarsi fisicamente e mentalmente.

Chi invece, anche se dice di essere stressato, dorme bene la notte e si rilassa profondamente solo guardando un paesaggio o con una gita, ha uno stato di stress compensato o non sa davvero che cosa sia il vero stato di stress logorante. In questi soggetti fortunati, che magari si lamentano di tutto e di niente, il livello di surmenage psico-fisico è assai ridotto (anche se dicono il contrario) ed è quindi sufficiente poco tempo per far loro "staccare la spina" in modo automatico e ripartire. La maggior parte di noi, invece, vive uno stress al limite della sopportazione e ha bisogno di imparare a ricaricare le batterie, pena l'esaurimento psico-fisico e un invecchiamento precoce.

Se proviamo a far rilassare persone stressate distese tranquillamente a terra su un materassino comodo, procedendo con una visualizzazione facile e guidata, potremmo osservare alcune di queste reazioni: scatti improvvisi di un arto, scossoni, trasalimenti, tamburellamento delle dita, movimenti delle mani e dei piedi ecc.

Molti riferiscono di percepire pruriti localizzati come se un insetto si posasse ripetutamente sulla pelle, movimenti peristaltici, contratture, accelerazioni cardiache, scatti fisici apparentemente immotivati e incontrollati, nonché di non poter fare a meno di muovere mani e piedi.

Questa è la realtà di molti occidentali veramente sotto stress cronico non gestito e che vanno tecnicamente aiutati!

Si comprende che molti soggetti particolarmente stanchi, stressati, ansiosi, nervosi ecc., per quanto abbiano necessità di rilassarsi, non solo non ci riescono ma percepiscono le pratiche di rilassamento come qualcosa di fastidioso, irritante o angosciante, perché lontano dalla propria normalità, infatti vivono nello stato di "normalità errata".

Per queste categorie di persone è necessario suggerire, prima di **approcciare al Nidra Improved, di imparare ed eseguire l'ISPR** e il coordinamento psico-neuro-muscolare per un periodo che può variare da una settimana a qualche mese, a seconda delle resistenze che il soggetto stesso mette in atto involontariamente, per arrivare poi gradualmente a inserire le pratiche più mentali che necessitano del corpo immobile.

Una volta superate le resistenze nei confronti dell'immobilità e del rilassamento, si può entrare nella fase della dinamica mentale delle tecniche, per migliorare il controllo emotivo, nella dimensione della visualizzazione per poi progredire verso tecniche più avanzate come la rievocazione del luogo privato e la rievocazione di percezioni come la grinta, la determinazione, la calma e altro ancora.

Che cosa significa Nidra Improved?

Nidra indica "sonno" (dal glossario sancrito Edizioni ashram vidya), *Improved* dall'inglese sta per "migliorato" quindi Nidra Improved significa "sonno migliorato, ottimizzato".

L'unione di un termine anglosassone con uno sanscrito è voluto e meditato; infatti, simboleggia la sinergia e la fusione dell'antico con il moderno.

Nidra Improved:

- * **Rimuove** l'insonnia, i pensieri parassiti, la stanchezza ecc.
- * **Ripara** la capacità di dormire profondamente in modo consapevole.
- * **Rigenera** le energie fisiche e mentali, favorisce l'apprendimento.

Dott. Alessandro Gelli

Che cos'è il Nidra Improved?

Anni fa, dopo aver sperimentato varie pratiche di rilassamento, partendo dal classico training autogeno di Schultz, le modifiche della sua allieva Gisela Eberlein, il metodo Karle-Boys (guarire con l'ipnosi) e vari metodi orientali, giunsi alla conclusione che nessuno era completo e che, per l'utenza più comune, serviva un sistema che potesse andare bene per più soggetti occidentali possibili, adat-



tandolo alle problematiche e difficoltà del singolo. In circa 15 anni di esperienze pratiche ho messo a punto il sistema che oggi è chiamato Nidra Improved e che favorisce un rilassamento profondo rigenerante e il **sonno consapevole ottimizzato**.

Come si svolge il Nidra Improved

Fase dell'induzione

1. **CPNM** (dai 5 ai 10 minuti), pag. 280.
2. **ISPR** (10-20 volte), pag. 276.
3. Posizione di **Shavasana** (pag. 278) immobile con occhi chiusi, su tappetino morbido o sul letto, cuscino comodo sotto la testa, in un ambiente con luce soffusa o buio e silenzio.
4. **Graduale ritiro dei sensi, riduzione graduale della percezione dei suoni lontani e vicini**, concentrarsi poi sul suono del respiro e sulle sensazioni corporee (utile fare la pratica le prime volte con un trainer qualificato o medico anti-aging opportunamente formato).
5. **Visualizzazione e percezione degli arti** inferiori focalizzandovi l'attenzione, successivamente visualizzazione e percezione degli arti superiori focalizzandovi l'attenzione, poi del **busto**, poi della **testa** (esistono molte varianti più o meno dettagliate e sequenze che devono essere personalizzate in base all'utente, qui riportiamo la versione generica che va, grosso modo, comunque relativamente bene per tutti, a parte casi particolari).
6. **Consapevolezza del respiro ritmico e del suo potere rilassante** utilizzando la respirazione addominale con ritmo istintivo poi con ritmo pari e successivamente doppio ma lento (ad esempio 5:10 se contare non diventa motivo di distrazione).
7. **Allenamento mentale a sensazioni opposte fisiche e psichiche** come il caldo-freddo o il piacere-dolore, ripetendosi mentalmente: "caldo, caldo, caldo, caldo" e rievocandone la percezione e poi: "freddo, freddo, freddo" rievocandone la percezione attraverso eventi noti vissuti intensamente. Proseguire così invertendo le sensazioni per tre volte. Successivamente rievocare il dolore ripe-

tendo mentalmente: "dolore, dolore, dolore" da alternare a: "piacere, piacere, piacere", per tre volte. Scegliere altre sensazioni come il vento fresco o il vento caldo. Il passaggio da una sensazione all'altra e/o stato d'animo opposti è un training al controllo emotivo, che porta gradualmente a sviluppare la capacità della **comunicazione rapida**, così come dello stato mentale nervosismo-calma o rabbia-serenità ecc. Abbiamo verificato che questo **allenamento alla commutazione rapida deve essere ripetuto più volte di seguito**, perché l'occidentale ha necessità di sviluppare un autocontrollo profondo molto più degli orientali, che sono più inclini per cultura a eseguirla. Non dimentichiamo che l'origine di queste pratiche è orientale. Ecco perché è stato necessario occidentalizzare le tecniche. Una volta padroneggiata la commutazione rapida nel Nidra Improved, sarà facile utilizzarla in condizioni di vigilanza e al bisogno, ad esempio per placare velocemente il nervosismo e tirarsi su di umore in caso di abbattimento.

8. Percezione consapevole della facilità o difficoltà della comunicazione rapida.
9. **Entrata nel luogo privato** (pag. 294) step by step.
10. **Consapevolezza del luogo privato** e immersione nello scenario.
11. **Incremento dei dettagli sensoriali** dello scenario stabilito.
12. **Inserimento di una trama all'interno dello scenario** (opzionale e ideale per le persone più progredite che riescono a rimanere fisicamente immobili e mentalmente concentrate).
13. Per i soggetti più progrediti (che eseguono la tecnica da più tempo), **utilizzo di una frase mentale da inserire durante lo svolgimento della trama-visualizzazione-dimensione virtuale**, che sia un'affermazione grintosa e determinata, rilanciante la volontà oppure calmante (**fase del rilancio della volontà e rilancio dell'ego**). Affinché sia efficace deve essere ripetuta mentalmente più volte e deve contenere "parole icona" che abbiano un significato ben preciso personale, di tipo costruttivo, affermativo, positivo, evolutivo.
14. **Proseguimento della visualizzazione** (per i soggetti più avanzati) in cui la trama e lo scenario vengono vissuti in modo realistico come una sorta di sonno pilotato consapevole.

15. Meditazione attiva (per i soggetti più avanzati). Non è una fase rilassante ma di valutazione consapevole con la tecnica del testimone, senza coinvolgimento emotivo, dei dati razionali e oggettivi vissuti nel luogo privato. In questa dimensione è possibile prendere decisioni anche molto importanti, ottimizzando il risultato.

Fase della ripresa

1. **Fuoruscita molto graduale dallo scenario** scelto facendo un percorso a ritroso precedentemente stabilito.
2. **Graduale consapevolezza del corpo fisico**, del luogo, dei suoni, dei rumori in lontananza ecc.
3. **Movimento graduale del corpo fisico** come viene istintivo dopo una notte di sonno rigenerante, mantenendo gli occhi chiusi.
4. **Passaggio alla posizione seduta a gambe incrociate mantenendo gli occhi chiusi.**
5. **Sfregamento delle mani da posizionare poi sugli occhi chiusi** (percezione del calore tra le mani e il viso) per un paio di minuti.
6. Apertura graduale degli occhi guardando verso il basso.

Per approfondire e seguire lezioni audio-video sul Nidra Improved, messo a punto dal prof. Gelli, visita il sito www.serenamissori.it nella sezione dedicata.

Il Nidra Improved è essenziale per chi è sotto stress, ed essendo un insieme di tecniche in sequenza, non è di facile e immediata esecuzione senza uno specifico training personalizzato. Una volta istruito l'utente, questo sarà perfettamente in grado di effettuare la sua variante personalizzata di Nidra Improved.

Esistono tante possibili varianti e versioni del Nidra Improved, ma già da questo schema si può comprendere come la pratica mentale possa avere una durata maggiore o minore in base alla facilità o difficoltà che si possiede nel rimanere immobili, concentrati e con la mente unidirezionale.

Uno degli scopi è far arrivare il praticante a sviluppare la capacità del **“sonno consapevole” in tempi abbastanza brevi** e, gradualmente e con i giusti tempi, lo sviluppo del “sogno consapevole”, molto utile e apprezzatissimo da chi tende a vivere incubi notturni e pensieri-im-

magini sgraditi nel dormi-veglia, ovvero aiuta a “canalizzare” le proprie capacità. Alcuni riescono in tempi piuttosto brevi, altri necessitano di più tempo.

Siamo il “regista” di noi stessi, l’incubo è il messaggio e un prodotto da noi realizzato. A chi piace avere gli incubi? Eppure siamo noi a produrli, o meglio uno strato della nostra mente.

Il Nidra Improved aiuta a contrastare anche gli incubi e, abbinato ad altre tecniche, può aiutare a identificare le cause degli incubi stessi e gradualmente a farli scemare. Alcuni riescono a far sparire il proprio incubo notturno più facilmente, altri casi sono più complessi e vanno affrontati a più livelli.

Il Nidra Improved ottimizza e stimola le onde alpha del cervello che sono specifiche del rilassamento rigenerante. Durante lo svolgimento della tecnica, soprattutto le prime volte, è facile addormentarsi, soprattutto se si ha carenza di sonno. È comunque un buon modo di prendere sonno, anche se sarebbe auspicabile portare a termine l’intera pratica e poi dormire.

Si può svolgere il Nidra Improved in qualsiasi momento, magari nel weekend quando si è più liberi dagli impegni lavorativi. A seconda della complessità e ricchezza del luogo privato e della bravura nel rimanerci in modo focalizzato, la pratica può durare di più o di meno. Trenta minuti gestiti in modo ottimale sono sufficienti per ottenere un effetto rigenerante e riequilibrante ma versioni brevi da cinque minuti possono garantire una ricarica veloce, ad esempio prima di una riunione impegnativa, e una volta allenata la tecnica si riuscirà a fare il Nidra Improved anche da seduti.

Il Nidra Improved aiuta a migliorare e focalizzare la **concentrazione** ovvero il potere di rendere la **mente unidirezionale**, ottimizzando i risultati di qualunque attività lavorativa o ricreativa. In pratica la concentrazione fa sì che si focalizzi tutta la propria attenzione su un argomento, evitando le distrazioni, gli eventi, gli oggetti o i soggetti che fungono da distrattori.

Nel 2016 è stato pubblicato uno studio in cui è stato dimostrato che nel cervello umano una regione della corteccia medio frontale destra agisce per evitare distrazioni durante l'esecuzione di un'attività

vità. Questa regione riesce a filtrare quegli stimoli che distraggono le persone e che hanno effetto negativo sull'attenzione².

Noi ipotizziamo, su queste basi scientifiche, che **l'allenamento alla concentrazione, alla mente unidirezionale e all'oscuramento degli elementi distrattori** possa potenziare la concentrazione stessa così come la mancanza di volontà e di determinazione possono farla vacillare, innescando una reazione a catena in cui il soggetto avrà sempre maggiore difficoltà a concentrarsi, soprattutto per periodi più prolungati, perdendo anche volontà, grinta e determinazione.

Sviluppare-potenziare la capacità di concentrazione favorisce l'apprendimento in generale in sinergia anche con le altre pratiche psico-fisiche. Da ciò scaturisce anche il poter applicare con più efficacia le tecniche di "eilancio dell'ego", e sviluppare sempre più la costanza e la perseveranza.

In sintesi, con gradualità, si può davvero migliorare la qualità della vita, innescando una costruttiva reazione a catena che in molti soggetti può portare risultati in modo "esponenziale".

Perché non apprendono tutti alla stessa velocità e con la stessa facilità? Coloro che hanno bisogno di più tempo in genere presentano "resistenze" o difficoltà maggiori rispetto alla media. Nessun problema! Il Nidra Improved è stato concepito proprio per aiutare coloro che hanno più difficoltà!

Così come per l'esercizio fisico, l'esercizio mentale alla concentrazione può risultare impegnativo e faticoso. Per ampliare queste capacità occorre necessariamente sviluppare **una consapevolezza e una motivazione affinché si superino la pigrizia e l'inerzia**. Per i più "pigri", soprattutto i primi tempi, in genere è di grande aiuto un trainer ben formato in Metodologie Anti-Aging e Anti-Stress e, in alcuni casi, il "medico-trainer". Per questo teniamo e terremo tanti corsi, Master, Alta Formazione ECM per i medici e altre attività formative per psicologi,

2 F. Marini et al., *Orchestrating Proactive and Reactive Mechanisms for Filtering Distracting Information: Brain-Behavior Relationships Revealed by a Mixed-Design fMRI Study*, «J Neurosci», n. 36 (3), (20 gennaio 2016), pp. 988-1000.

professionisti nel settore sanitario ecc., che possono, in base alle proprie competenze, insegnare il Nidra Improved.

Per mantenere **una mente giovanile è necessario sollecitare il nostro sistema nervoso con continui stimoli giornalieri, rievocando ciò che si sa, ma anche e soprattutto attraverso l'inserimento di nuovi dati che abbiano preferibilmente un'utilità nel mondo pratico.**

Oggi sappiamo che esiste la **neurogenesi nell'adulto** (nascita di nuovi neuroni) e che, insieme a tanti altri fenomeni biologici, dobbiamo assolutamente sfruttarla e ottimizzarla. Imparare a rilassarsi, a ottimizzare il sonno e a focalizzare la concentrazione consente un miglior utilizzo razionale del nostro cervello, ottimizzando il tempo, riducendo lo spreco di energia mentale e fisica nel compimento di azioni inconcludenti. Molto spesso, infatti, le persone iperattive, nervose, ansiose sembrano operose su più fronti ma riescono con estrema difficoltà a portare a termine tutti i compiti che si sono prefissate. Talvolta per voler essere impegnate su più fronti finiscono per esaurirsi e diventare non fruttuose e non operative. Al contrario invece il pigro e il depresso non focalizzano l'attenzione su cose costruttive e involvono, sprecando ogni giorno tanti neuroni neonati.

È importante ribadire che le tecniche mentali contemplano il rilassamento, in una delle loro fasi, ma quest'ultimo è un tassello del mosaico di tutte le tecniche di potenziamento mentale e fisico.

Il Nidra Improved favorisce l'apprendimento e ciò diventa utilissimo per l'acquisizione di nuovi stimoli e dati, programmando in tal modo i neuroni neonati, **espandendo non solo il nostro software psichico ma anche l'hardware cerebrale**. **Eseguire il Nidra Improved la sera a letto prima di dormire** consente di rilassarsi profondamente e favorire un sonno veramente rigenerante e rinvigorente, ma, come detto, è efficace anche in una versione breve senza l'ISPR e la Coordinazione Psico-Neuro-Muscolare, per rigenerarsi velocemente in qualsiasi momento della giornata.

Capitolo 7

I BOOST

I Boost del Metodo Missori-Gelli® sono dei potenziatori opzionali ma caldamente consigliati, da inserire nella propria routine, che aggiungono potere al mosaico personalizzato che aiuta a fare la differenza nel raggiungimento dei propri obiettivi. Sono un mix di rimedi scientifici, tecnici e pratici ma anche popolari (i rimedi della nonna), dei quali ho verificato l'efficacia e che negli anni ho sperimentato in prima persona.

Generalmente, nella nostra era supertecnologica, non consideriamo validi i rimedi semplici e naturali che hanno fatto sì che l'uomo arrivasse dove è oggi, rimedi che giungono da un lontano passato, in cui la scienza era empirica e la tecnologia inesistente.

Non sei obbligata/o a metterli in pratica tutti, scegli solo quelli che sono di tuo gradimento perché **servono a ridurre lo stress, a disin-tossicarti velocemente, a mettere il turbo alla dieta per la tiroide e l'intestino, nonché all'integrazione**. Farli controvoglia sortisce l'effetto opposto. Scegline però almeno uno o due al giorno.

Li puoi continuare a utilizzare sempre, scegli quelli che ti fanno sentire meglio, io ad esempio faccio tutte le mattine la pulizia della lingua e l'*oil pulling* e non sono mai senza brodo d'osso (pag. 199), ne ho sempre scorte nel freezer. Meno che mai rinuncio al *dry brushing* che mi regala subito una sferzata di energia.

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 cucchiaino 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 cucchiaino (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 la 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. Primo: gli orientali hanno meno tabù rispetto agli occidentali in merito all'evacuazione espletata in gruppo (cosa che succede nei bagni pubblici dei monasteri); secondo: viene fatta eseguire con gli stessi tempi a tutti, senza fare distinzione fra le condizioni di salute, i malesseri, 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 specifico¹ 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; scalolare 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 (pag. 324), 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, 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.

1 Si tratta del programma Re-Start per il quale si rimanda al mio libro: *Allenati, mangia e sorridi*.

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 togliere nulla 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 1 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.

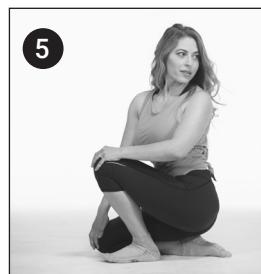
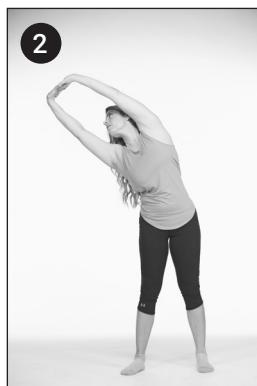
Le 5 asana di Laghu shankhaprakshalana

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, alternativamente 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 pavimento 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. Ritor- nare alla posizione di partenza e ripetere dall'altro lato. Eseguire 8 volte per lato alternandoli.

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.²



2 Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare qualsiasi tipo di attività fisica e modifiche allo stile di vita.

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 dovrà essere energico ma non fastidioso e non deve irritare la pelle. Praticato due-tre 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, i glutei, i fianchi, l'addome, il torace (procedere con delicatezza sul seno), la schiena, le braccia e il 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: versarne 2-3 cucchiaini 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.

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. Ideale per lei e per lui.

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.

Occorrente: utilizzare l'olio di mandorle o di oliva da scaldare leggermente a bagnomaria, in cui aggiungere 2-3 gocce di olio essenziale di finocchio se prevale il gonfiore, di limone se prevale il grasso, di lavanda se è presente la colite da stress. 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 dolenti. Un automassaggio di 5 minuti faciliterà il dimagrimento, perché migliora la circolazione venosa e linfatica dell'addome, aiuta a rimuovere i ristagni di gas e cibo, migliora la percezione del proprio corpo rendendoci più consapevoli sullo stato di salute dell'apparato digerente. Utile la sera prima di dormire o in qualsiasi momento se ne senta la necessità.

Automassaggio anticellulite

Che sia presente su gambe, braccia, addome, fianchi è uno degli inestetismi che colpisce quasi tutte le donne ma anche gli uomini a causa di: alimentazione scorretta, sedentarietà, alcune caratteristiche biotipologiche, fumo, genetica ed età, **eccesso ponderale, condizione in cui vengono prodotti più estrogeni (ormoni femminili) e quando c'è l'ipotiroidismo.**

Spesso è scambiata per ritenzione idrica ma si tratta di una vera e propria infiammazione e stasi del tessuto sottocutaneo. Vuoi una tiroide che funzioni meglio? Allora massaggiati. Ed evita più che puoi i cosmetici a base di ormoni, se non vuoi mandare la tua tiroide ulteriormente in tilt.

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 sottintende 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 olii essenziali in totale. Utile dopo il *dry brushing* o lo scrub.

Procedimento: per massaggiare le gambe e le cosce assumere la posizione a squadra³, con le gambe sollevate e tese, iniziare massag-

3 Sdraiati a terra, portare le gambe tese verso l'alto, tenendo i piedi a martello e formando un angolo di 90° con il busto.

giando dalle caviglie sino all'inguine, una gamba alla volta e poi insieme, per almeno 2-3 minuti. 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. Mettersi in piedi 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 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 il 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.

Mentre alcuni tipi di massaggio come quello anticellulite sembrano appannaggio del mondo femminile, quello ai piedi non ha età né sesso. Anche i bambini, gli uomini, gli adulti di tutte le età ne possono beneficiare ampiamente. Massaggiarsi da soli fa aumentare la percezione di sé stessi, ma è anche consigliabile, ad esempio, massaggiarsi in coppia.

Allora che cosa aspetti? **Scegli i tuoi Boost e inizia la rivoluzione della tiroide e della tiroide-intestino con il Metodo Missori-Gelli®.**

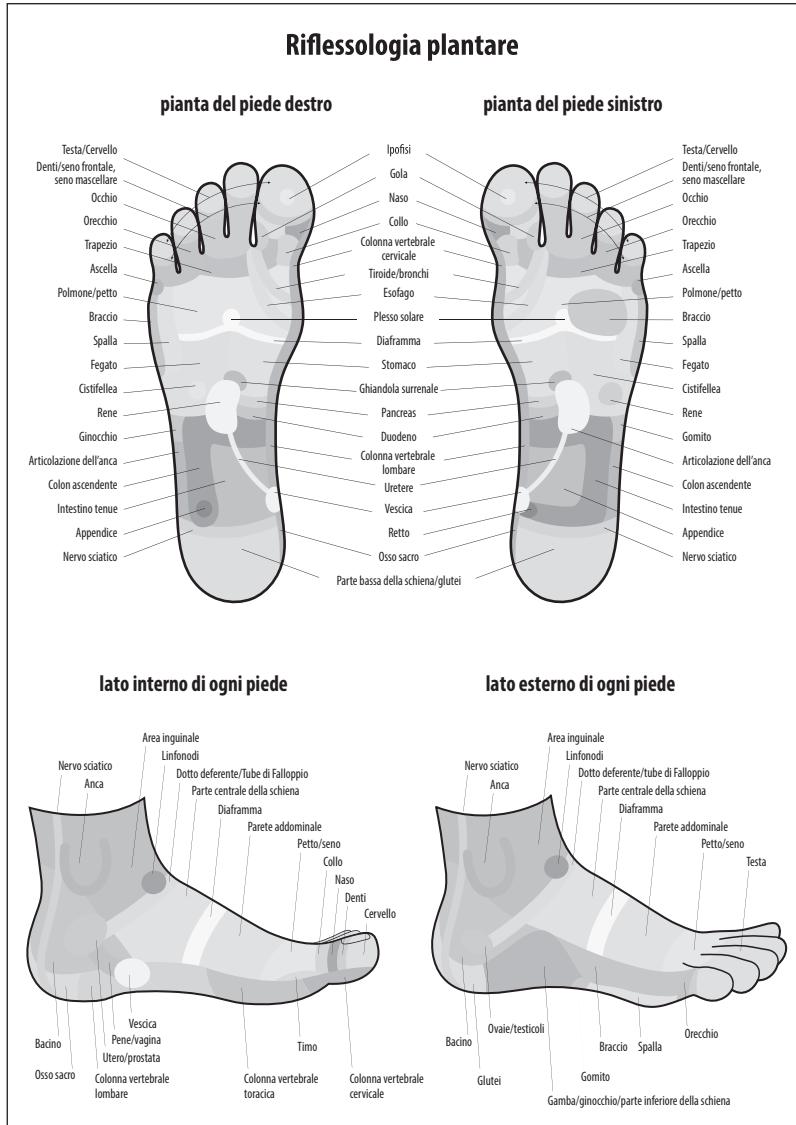


Figura 7.1

Capitolo 8

4 SETTIMANE PER SENTIRTI MEGLIO

Il Metodo Missori-Gelli® prevede diversi livelli di coinvolgimento della persona per far sì che in base al tempo a disposizione, alla volontà di fare qualcosa di concreto per sé stessi e alla serietà della problematica da affrontare, si possa scegliere liberamente se seguire il livello base, intermedio o ottimale.

Questi piani verranno illustrati a pagina 333 per darti la possibilità, a colpo d'occhio, di scegliere quello più adatto per te in questo momento, in base alla tua situazione personale (sintomi, volontà, stress, tempo a disposizione, capacità di organizzazione).

Mi preme dirti che il livello base è meglio che nulla, ma per avere risultati maggiori e più velocemente dovresti cercare di seguire almeno il livello intermedio e preferibilmente quello ottimale.

Il livello base è egualmente efficace, ma necessita sicuramente di un tempo maggiore per regalarti risultati tangibili.

Il livello ottimale, in sole 4 settimane ti consentirà di riacquistare una qualità della vita gratificante, ridurre il gonfiore e la disbiosi, attivare il metabolismo in caso di ipotiroidismo, ridurre il catabolismo in caso di ipertiroidismo, mitigare gli effetti negativi dello stress e ti farà sgranare gli occhi quando guarderai l'esito dei nuovi esami che eseguirai rispetto a quelli iniziali.

Quindi, se non hai esami recenti sulla tua situazione tiroidea e intestinale, parlane con il tuo medico e appuntati gli esami che trovi a pagina 130 e seguenti, puoi anche monitorare i tuoi progressi segnan-

doli nelle tabelle che trovi in Appendice alle pagine 396-397, prima di iniziare, quindi, annota i tuoi valori ematici degli ormoni tiroidei e gli anticorpi e le informazioni utili riguardo l'intestino. Pesati, se possibile facendo una bioimpedenziometria multifrequenza che fornisce il valore della massa magra, grassa, dell'acqua intra ed extracellulare, prenditi le misure di braccia, seno, vita, fianchi, cosce. Annota come e quanto vai in bagno.

Le 4 settimane del Metodo Missori-Gelli® prevedono:

1. Piano nutrizionale

- * per gli alimenti da prediligere, pagina 192
- * per gli alimenti da evitare, pagina 184
- * per le quantità dei carboidrati in base alla problematica, pagina 209
- * per le porzioni, pagina 212
- * per gli schemi nutrizionali in base al problema tiroideo e al Biotipo morfologico, pagina 333.

2. Piano integrativo, pagina 216.

3. Piano di eliminazione e gestione delle tossine, pagina 240.

4. Piano anti-stress, controllo dell'emotività e qualità del sonno, pagina 260.

Come scegliere il livello da seguire del Metodo Missori-Gelli® in base alle necessità, al tempo a disposizione e alla volontà

Il Metodo Missori-Gelli® prevede diversi livelli di coinvolgimento: base, intermedio e ottimale, da seguire in base alle proprie peculiarità, necessità, budget, tempo a disposizione, intensità dei sintomi, durata dei sintomi. Tutti i livelli offrono vantaggi in termini di salute e apportano benefici concreti, inoltre migliorano la qualità della vita. I livelli fanno sì che questi benefici si possano raggiungere più o meno velocemente.

Attenzione: se soffri di tireopatia nodulare (uno o più noduli) senza ipotiroidismo e senza tiroidite, segui lo schema biotipizzato per ipo-

tiroidismo. Se soffri di tireopatia nodulare (uno o più noduli) con e senza ipotiroidismo ma con tiroidite, segui lo schema biotipizzato per la tiroidite.

Se non hai più la tiroide e non hai problemi intestinali segui lo schema dell'ipotiroidismo, se li hai segui lo schema per la tiroidite.

Tabella 8.1

Livelli del Metodo Missori-Gelli®	
Base	<ul style="list-style-type: none"> - Piano nutrizionale di almeno 8 settimane. - Piano integrativo base (1-2 integratori da scegliere tra quelli per tutti, pag. 230). - Utilizzo dei <i>Boost</i>, pag. 319.
Intermedio	<ul style="list-style-type: none"> - Piano nutrizionale di almeno 4 settimane. - Piano integrativo che copre le varie problematiche (tiroidee, intestinali, immunitarie, stress con 3-6 integratori, pag. 230). - Piano di eliminazione e gestione delle tossine al 50%. - Piano di gestione dello stress, dell'emotività e della qualità del sonno al 50%. - Utilizzo dei <i>Boost</i>, pag. 319.
Ottimale	<ul style="list-style-type: none"> - Piano nutrizionale di almeno 4 settimane da continuare fino alla stabilizzazione della situazione ormonale, immunitaria, intestinale. - Piano integrativo che copre le varie problematiche (tiroidee, intestinali, immunitarie, stress con 5-10 integratori, pag. 230). - Piano di eliminazione e gestione delle tossine al 90-100%. - Piano di gestione dello stress, dell'emotività e della qualità del sonno al 90-100%. - Utilizzo dei <i>Boost</i>, pag. 319.

Schemi nutrizionali funzionali in base al problema tiroideo e al Biotipo morfologico

Dall'elenco degli alimenti da prediligere (vedi Capitolo 6 a pag. 192 e in Appendice a pag. 400) scegli gli ingredienti per le tue ricette funzionali che metteranno il turbo al reset tiroideo e tiroideo-intestinale.

Tutti gli alimenti sono stati suddivisi in categorie. Alcune categorie differenti racchiudono alimenti con macronutrienti simili in percen-

tuale, pertanto sono stati raggruppati, come vedi nella legenda qui sotto, insieme ai simboli esplicativi.

Legenda delle categorie degli alimenti

- C:** cereali senza glutine, pseudo-cereali, granaglie, frutta, tuberi e radici tuberose.
- V:** verdure-ortaggi.
- P:** proteine di qualità.
- G:** grassi sani.
- L:** condimenti, spezie, brodo, bevande (libere in quantità in ogni pasto, quindi non verranno riportate negli schemi).
- O:** tra parentesi la lettera con la categoria facoltativa per quel pasto.
- ***: la nota relativa a quella categoria, generalmente riguardo alla frequenza settimanale consigliata.
- ½:** metà porzione rispetto alla porzione usuale per quella categoria di alimenti.

Le lettere in sequenza negli schemi biotipizzati indicano che in quel pasto specifico devono essere consumati alimenti appartenenti a quelle categorie, ad esempio: la sigla CVPG significa un alimento dal gruppo C (ad es., riso), uno dal gruppo V (ad es., radicchio), uno dal gruppo P (ad es., tacchino), uno dal gruppo G (ad es., olio extravergine d'oliva).

In base allo schema nutrizionale che sceglierai di seguire in funzione del tuo Biotipo e della problematica tiroidea o tiroideo-intestinale, grazie alla legenda potrai stilare il tuo menù. Quindi, dove vedi C, sei libero di scegliere tra cereali senza glutine, pseudo-cereali, granaglie, frutta, tuberi e radici tuberose; se leggi V, puoi scegliere tra le verdure e gli ortaggi; la lettera P significa che puoi attingere dall'elenco delle proteine di qualità; la lettera G dai grassi sani; la lettera L sta per "libero in quantità", a scelta tra la categoria di condimenti, spezie, brodo, bevande e pertanto non verrà riportata negli schemi.

Schemi nutrizionali biotipizzati per l'ipotiroidismo e l'ipotiroidismo sub-clinico senza tiroidite

Tabella 8.2

Biotipo Cerebrale				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPG	(C)G	CPVG	(C)GP	CPVG

(C): valutare in base alle esigenze se sono necessari i carboidrati negli snack.

Tabella 8.3

Biotipo Bilioso				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPG	(C)G	C*PVG	(C)GP	CPVG

C*: a giorni alterni.

(C): valutare in base alle esigenze se sono necessari i carboidrati negli snack.

Tabella 8.4

Biotipo Sanguigno				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPG	VG	PVG	(C)VG	½ C*PVG

½ C*: mezza porzione di C a giorni alterni.

Tabella 8.5

Biotipo Linfatico costituzionale/funzionale				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
(C)VPG	VG	VPG	VG	VPG

(C): da valutare in base alle esigenze, debolezza fisica e mentale, mal di testa.

Tabella 8.6

Biotipo Linfatico localizzato				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Seguire lo schema del Biotipo costituzionale prevalente				

Schemi nutrizionali biotipizzati per la tiroidite autoimmunitaria con o senza ipotiroidismo, con o senza sintomi gastrointestinali, permeabilità intestinale, SIBO (sindrome da sovraccrescita batterica nel tenue), disbiosi intestinale, candida intestinale e vaginale

Nella tiroidite valutare se: i cereali senza glutine, gli pseudo-cereali e le granaglie, i legumi, le solanacee, i semi e la frutta oleosa sono tollerati oppure se provocano disturbi gastrointestinali, meteorismo, gonfiore, colite, stipsi, diarrea, bruciore di stomaco, indigestione, allergia.

Evitare nelle prime 4 settimane del Metodo Missori-Gelli® tutte le solanacee e i legumi e valutare con test di reintroduzione al termine delle 4 settimane se sono tollerati. Per gli altri alimenti, decidere in base ai propri sintomi intestinali ma anche alla stanchezza e all'annebbiamento mentale (*brain fog*).

Tabella 8.7

Biotipo Cerebrale				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPG	(C)G	CPVG	(C)GP	CPVG

(C): valutare in base alle esigenze se sono necessari i carboidrati negli snack.

Tabella 8.8

Biotipo Bilioso				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPG	(C)G	C*PVG	(C)GP	CPVG

C*: a giorni alterni. Pranzo-cena.

(C): valutare in base alle esigenze se sono necessari i carboidrati negli snack.

Tabella 8.9

Biotipo Sanguigno				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPG	VG	PVG	VG	½ C*PVG

½ C*: mezza porzione di C a giorni alterni.

Tabella 8.10

Biotipo Linfatico costituzionale/funzionale				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
(C)VPG	VG	VPG	VG	VPG

(C): da valutare in base alle esigenze, debolezza fisica e mentale, mal di testa.

Tabella 8.11

Biotipo Linfatico localizzato				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Seguire lo schema del Biotipo costituzionale prevalente				

Schemi nutrizionali biotipizzati per l'ipertiroidismo

È importante ridurre l'apporto di iodio fino a quando i valori degli ormoni tiroidei non saranno tornati stabili, senza necessità di terapia farmacologica (vedi Tabella 2.1 relativa allo iodio a pag. 48 e Tabella 6.29 relativa ai carboidrati a pag. 209).

8. 4 settimane per sentirti meglio

Tabella 8.12

Biotipo Cerebrale				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPG	CG	CPVG	CPG	CPVG

Valutare in base alle esigenze se sono necessari più carboidrati presenti nella categoria C.

Tabella 8.13

Biotipo Bilioso				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPG	(C)G	CPVG	(C)GP	CPVG

(C): valutare in base alle esigenze se sono necessari i carboidrati negli snack.

Tabella 8.14

Biotipo Sanguigno				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPG	(C)VG	PVG	(C)VG	½ CPVG

½ C: mezza porzione di C.

(C): valutare in base alle esigenze se sono necessari i carboidrati negli snack.

Tabella 8.15

Biotipo Linfatico costituzionale/funzionale				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPVG	VG	VPG	VG	½ C*VPG

½ C*: mezza porzione di C ogni due giorni.

Tabella 8.16

Biotipo Linfatico localizzato				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Seguire lo schema del Biotipo costituzionale prevalente				

Mini Digiuno Biotipizzato: settimana intensiva per l'ipotiroidismo, la tiroidite e la necessità di sbloccare il peso rapidamente

Il Mini Digiuno Biotipizzato prevede la messa in atto di meccanismi genetici e biochimici che favoriscono la riparazione cellulare e del metabolismo. La settimana intensiva deve essere programmata in un momento di maggior calma, con lo stress sotto controllo, per accelerare la funzione tiroidea, riparare più velocemente l'intestino e ridurre l'inflammazione.

Il Mini Digiuno Biotipizzato favorisce l'attivazione metabolica e il dimagrimento da 1 a 3 kg in base al Biotipo prevalente.

Questa settimana intensiva necessita del **brodo d'osso** (pag. 199) o dei sostituti per i vegetariani o vegani. Il brodo verrà indicato negli schemi biotipizzati con la lettera **B** e può essere consumato in quantità libera, con o senza spezie aggiunte per aromatizzare.

La settimana intensiva può essere inserita all'interno delle 4 settimane del Metodo Missori-Gelli® da una a due volte.

Generalmente io consiglio di seguirla nella seconda o quarta settimana per una maggiore efficacia, oppure sia in seconda sia in quarta settimana in tutti quei casi in cui i sintomi di ipotiroidismo e tiroidite sono importanti e prevalgono i disturbi gastrointestinali e la percezione di infiammazione generale con stanchezza e dolori diffusi articolari e muscolari. L'ipotiroidismo deve essere compensato con il TSH nel range della normalità. Non eseguire se il TSH è maggiore di 4,5-5 UI/ml, ma aspettare che rientri nei valori normali. Ricordati che noi puntiamo ai valori ottimali (pag. 57) per farti sentire bene e in forma.

Tabella 8.17

Biotipo Cerebrale				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPG	(C)G	CPVG	(C)GP	CPVG oppure B*

(C): Valutare in base alle esigenze se sono necessari i carboidrati negli snack. B*: brodo d'osso 2 cene a settimana non consecutive.

8. 4 settimane per sentirti meglio

Tabella 8.18

Biotipo Bilioso				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPG	B	C*PVG	B	CPVG oppure B*

C*: a giorni alterni.

B: brodo d'ossi.

B*: brodo d'ossi 2 cene a settimana non consecutive.

Tabella 8.19

Biotipo Sanguigno				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPG	B	PVG oppure B*	B	½ C*PVG oppure B*

½ C*: mezza porzione di C a giorni alterni.

B: brodo d'ossi.

B*: brodo d'ossi 3 cene a settimana non consecutive e 2 volte a pranzo (pranzo e cena possono coincidere per 2 volte).

Tabella 8.20

Biotipo Linfatico costituzionale/funzionale				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
(C)VPG	B	VPG oppure B*	B	VPG oppure B*

(C): da valutare in base alle esigenze, debolezza fisica e mentale, mal di testa.

B: brodo d'ossi.

B*: brodo d'ossi 2 pranzi e 2 cene a settimana non consecutivi, ma nella stessa giornata, ad esempio martedì e venerdì.

Tabella 8.21

Biotipo Linfatico localizzato				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Seguire lo schema del Biotipo costituzionale prevalente				

Come preparare i pasti

Trovi tanti esempi di ricette nel Capitolo 9, le istruzioni su come preparare le tue e tantissime altre ricette sul mio sito www.serenamissori.it o www.ladietadellatiroidi.it.

Puoi trarne spunto e modificarle in base al tuo gusto personale, sostituendo gli ingredienti (ma sempre scegliendo tra quelli consentiti).

Cerca di variare il più possibile utilizzando le spezie funzionali che ti aiuteranno ad accelerare la guarigione. Preparando un planning settimanale non avrai sprechi in cucina.

Se, ad esempio, a colazione per il tuo problema tiroideo sono previsti carboidrati (C), proteine (P) e grassi (G), puoi preparare pancake o crespelle con farina di quinoa, uova e olio di cocco o d'oliva, aromatizzate con cacao e cannella. Oppure se hai omesso le uova puoi sostituirle con le proteine in polvere (di manzo o whey). Oppure, puoi optare per la mela rossa con la cannella, mezzo avocado e del salmone selvatico affumicato. Basta scegliere gli ingredienti corrispondenti alle sigle nell'elenco degli alimenti consigliati, che troverai riuniti in Appendice a pagina 400.

Qui ti faccio qualche esempio in base all'associazione delle categorie. Ricordati che la categoria L è libera.

Esempi di ricette in base all'associazione delle categorie

CPVG: riso basmati con radicchio e petto di pollo con rucola, olio extravergine d'oliva e limone.

PVG: salmone al forno con broccoletti saltati in padella, con aglio, olio e peperoncino.

(C)G: (mela rossa) con una manciata di mandorle e cannella.

(C)GP: (pompelmo) con anacardi e uovo sodo alla senape.

VG: sedano e cetriolo con guacamole (crema di avocado) e spezie.

(C)VG: (batata al forno) con cicoria ripassata in padella.

B: brodo d'osso con spezie.

I miei consigli per mettere il turbo al programma prescelto

Una volta scelto il programma da seguire occorre organizzare il menù, fare la spesa e liberare la dispensa dai cibi da evitare: ricordati, la tentazione è sempre dietro l'angolo, così come possono essere dietro l'angolo l'incomprensione e la prepotenza di familiari e amici che cercheranno di dissuaderti dal prendere in mano la tua salute rivolgendoti frasi di questo tipo: **“Ma un pezzetto cosa vuoi che ti faccia?”, “Non essere esagerata! Io pure ho problemi di tiroide e prendo la pastiglia e mangio tutto! Perché non vai dal mio endocrinologo? Ti dà la pastiglia e non devi fare altro! Perché non puoi fare come tutti?”.** E magari chi te lo dice ha problemi di peso, stipsi, gonfiore, disbiosi intestinale e non se ne fa un cruccio, ma questo è un suo problema, non tuo. Molte persone mettono in atto nei confronti degli altri meccanismi di sabotaggio per non affrontare i propri problemi.

Ecco quindi la risposta che potresti fornire a questo tipo di persone: **“È proprio con un pezzetto alla volta che ho perso il controllo della mia salute, quindi adesso faccio di tutto per riappropriarmene. Se tieni a me, sicuramente mi potrai assecondare, esattamente come faccio con te, non costringendoti a mangiare ciò che non gradisci”.**

Il Metodo Missori-Gelli® per la tiroide e tiroide-intestino è flessibile in base alle singole esigenze, ecco perché è biotipizzato. Ti garantirà supporto in tutte le fasi del processo di reversione dei sintomi e cura delle varie problematiche.

Quindi, se ti senti incompreso dagli altri, stai pur certo che sei “super compreso” da chi ha iniziato il tuo stesso percorso, per questo motivo rimani in contatto con tutti sulla mia pagina Facebook (siamo in migliaia) e sul mio sito www.serenamissori.it, dove troverai persone disponibili a condividere il tuo cammino di rinnovamento.

Un altro modo per gestire al meglio il tuo programma personalizzato del Metodo Missori-Gelli® è quello di stilare la tabella delle buone abitudini giornaliere.

Ti faccio un esempio di tabella ottimale, che è quella che io seguo per il 90% delle mie giornate.

Tabella 8.22

La mia tabella delle buone abitudini giornaliere	
Al risveglio	<ul style="list-style-type: none"> Pulizia della lingua (pag. 320) <i>Oil pulling</i> (pag. 320) <i>Dry brushing</i> (1-2 volte a settimana, pag. 326) Meditazione Fast (1-2 minuti, pag. 291) Ogni 15 giorni test della saliva per la candida (pag. 113)
Prima di colazione-colazione	<ul style="list-style-type: none"> Integratori
Prima di pranzo-pranzo	<ul style="list-style-type: none"> Integratori
Prima di cena-cena	<ul style="list-style-type: none"> Allenamento biotipizzato Integratori
Prima di dormire	<ul style="list-style-type: none"> Respirazione addominale (pag. 270) ISPR (quando necessario, pag. 276) Trataka (1-2 volte a settimana, pag. 298) Massaggio plantare (pag. 329) Integratori

Adesso compila la tua tabella, fotografala e stampala, affinché tu possa sempre averla a vista d'occhio.

Tabella 8.23

Tabella delle buone abitudini giornaliere	
Al risveglio
Prima di colazione-colazione



Tabella delle buone abitudini giornaliere	
Prima di pranzo-pranzo
Prima di cena-cena
Prima di dormire

Come mangiare fuori casa e avere una vita sociale appagante

Quando si è abituati a mangiare bene o si sta seguendo, seppur per un breve periodo, un protocollo nutrizionale funzionale che limita il consumo di cibi non sani, nel mangiare fuori casa si potrebbe incontrare qualche difficoltà, con non poco stress, e noi lo stress lo vogliamo proprio evitare. Questo succede perché:

- * si viene giudicati dagli altri e ci si ritrova a dover giustificare le proprie scelte con non poche polemiche, perché la maggior parte delle persone che mangia cibo pro-malattia e pro-infiammatorio non vuole sentirsi dire che sta sbagliando;
- * non si trova ciò che si vorrebbe mangiare.

Per far fronte a queste difficoltà, nelle prossime pagine troverai una piccola guida per destreggiarti quando consumi i pasti fuori casa.

Al ristorante per lavoro o per piacere

Mangiare al ristorante dovrebbe essere rilassante e non stressante. Il modo migliore per vivere questa esperienza serenamente è, quando possibile, cercare ristoranti che utilizzino ingredienti freschi e genuini, possibilmente a chilometro zero e biologici; puoi anche informarti circa

i luoghi dove sono previste portate senza glutine e senza latte e derivati. Se non è proprio possibile mangiare seguendo il piano nutrizionale specifico per il recupero della salute oppure, per qualche motivo particolare ed eccezionale, ci si vuole concedere uno sgarro, dal giorno successivo bisogna seguire lo schema della settimana intensiva, questo almeno fino a quando non avrai completato le 4 settimane del Metodo Missori-Gelli® e non avrai verificato che la tua situazione ormonale, autoimmunitaria e intestinale è in remissione.

Proprio per far fronte a queste emergenze, ricordati di avere sempre in freezer una scorta di brodo d'osso per seguire il Mini Digiuno Biotipizzato (pag. 339).

Prima di andare al ristorante: non arrivare con la fame al ristorante, fare gli spuntini previsti, sia di mattina sia di pomeriggio, e ricordarsi di bere il giusto durante la giornata. Arrivare disidratati al ristorante farà bere molto di più durante il pasto, sia acqua sia vino, rallentando e appesantendo la digestione.

Al ristorante: se è possibile, far portare via il cestino del pane, per evitare di mangiarne fra una portata e l'altra. Evitare l'acqua fredda e il vino, che aumenta l'appetito. Ti potrai concedere il vino quando avrai ottenuto i risultati per cui ti stai impegnando. Come primo prediligerre il riso. Optare per carne o pesce chiedendone la provenienza. La reticenza del personale nel rispondere dovrebbe far sospettare che non sia delle migliori. Ordinare verdure grigliate scondite affinché si possano condire in autonomia.

Per migliorare la digestione: spremere il succo di un limone sia sulla carne sia sul pesce. A cena evitare di ordinare una quantità eccessiva di verdura cruda, perché rallenta la digestione. Mangiare lentamente e assaporare ogni boccone, ciò farà sentire più sazi e non ci si ritroverà con il piatto vuoto troppo velocemente mentre gli altri commensali continuano a mangiare. Cercare di non mangiare più dell'80% della capacità dello stomaco. Chiedere di portare via in una confezione il cibo che non è stato consumato (potrebbe tornare utile per il giorno seguente). Lo hai pagato, non c'è nulla di cui vergognarti.

In mensa

Molte persone dispongono di una mensa sul posto di lavoro e non hanno modo di portarsi il cibo da casa. Per poterne usufruire in modo salutare senza alterare i propri programmi, scegliere le pietanze più semplici, come il riso in bianco, le patate lesse (se si tollerano le solanacee), le insalate, la carne o il pesce, e condirli da soli con spezie e condimenti tenuti nella borsa in piccoli barattoli. Chiedere ai responsabili della mensa se è possibile avere cereali e pseudo-cereali senza glutine diversi dal riso. Io abitualmente preparo una certificazione con dieta ricettata per i miei pazienti che lo chiedono, da poter esibire in mensa e ottenere il cibo corretto.

Al lavoro, sul luogo di studio, in viaggio

Puoi preparare cibo da asporto e conservarlo in contenitori dedicati. Portare il condimento a parte in un barattolino di vetro e utilizzarlo al momento. Non dimenticare di portare acqua e/o tisane. Un thermos da 1,5 litri andrà bene.

In palestra o al parco

Avere sempre a disposizione qualcosa da mangiare, quando si va in palestra o si esce per un allenamento o una passeggiata al parco, può essere un buon modo per controllare la propria alimentazione e non farsi mai mancare nulla di buono.

Sono utili una manciata di mandorle, anacardi, noci, semi di zucca ecc. Si possono conservare in piccoli contenitori di plastica o di vetro, oppure in sacchetti con chiusura a pressione, da tirare fuori dalla borsa all'occorrenza. Vanno bene anche la frutta fresca o quella disidratata senza zucchero aggiunto.

Al bar

Una sosta al bar, per chi lavora tutto il giorno fuori casa, spesso è un modo per staccare la spina oppure l'unico momento della giornata per potersi rifocillare.

Ormai tutti i bar offrono un'ampia scelta sia la mattina per la colazione sia durante la giornata per gli snack e per il pranzo. Prediligere la macedonia di frutta senza zucchero al succo di frutta, il tè verde al caffè, il latte vegetale (no soia) oppure il latte senza lattosio al latte tradizionale, l'insalata di riso alla frittura (che è fatta con oli di semi), il petto di pollo alla griglia alla cotoletta, le verdure grigliate o scondite (da condire da sé) alle verdure intrise nell'olio. Basta solo guardare attentamente nel banco del bar per scoprire di poter mangiare qualcosa di buono e salutare anche fuori casa.

Se non dovesse esserci nulla del genere a disposizione, basta chiedere di preparare qualcosa di diverso: in fin dei conti si paga quello che si chiede di mangiare. Se a questa richiesta lecita dovesse seguire un "No", forse è meglio cambiare bar. Ognuno ha il diritto di mangiare ciò che ritiene gli faccia meglio.

A casa di amici e parenti

Se ricevi un invito a pranzo o a cena da amici o parenti (che magari sono già a conoscenza del percorso che hai intrapreso e mi augurano dalla tua parte, ma per esperienza anche personale so che la maggior parte delle volte non è così), potresti trovare qualche difficoltà. Quasi sempre è difficile trovare pietanze che non contengano glutine e/o latte e derivati e devi sapere che la maggior parte delle persone non considera il burro, la ricotta, la panna e il formaggio come derivati del latte e potrebbe assicurarti che il risotto che è stato preparato non contiene latte, anche se è stato mantecato con il burro.

Immagino quindi che, per non sentire le solite frasi "demoralizzanti", potresti in tali occasioni decidere di mangiare cibi che ti fanno tornare indietro nel percorso intrapreso e che ti lasciano gonfiore, pesantezza e senso di infiammazione.

Prova allora ad adottare questa strategia: offriti di portare qualcosa, una nuova ricetta che piace a tanti, dicendo che ci tieni molto ad avere l'opinione di amici e familiari. In questo modo nessuno dovrà cucinare qualcosa appositamente per te, mentre potrai far assaggiare a tutti i cibi sicuri per te. Se non fosse possibile portare del cibo

preparato in casa, puoi acquistarlo in posti sicuri oppure mangia a sufficienza prima di recarti all'invito e spizzica il meno possibile, godendoti la conversazione. In fin dei conti si deve apprezzare il piacere di stare bene insieme.

Non devi rinunciare alla vita sociale perché stai cercando di recuperare la salute. Se chi ti invita non lo comprende e ti rema contro, forse vale la pena farsi qualche domanda sugli affetti.

Tieni a bada le tentazioni e le voglie

Lo so! È estremamente complicato rinunciare ai dolci, al latte, ai formaggi, alle merendine raffinate, alla pizza, al vino, ai superalcolici. Ti chiedo di farlo almeno per 4 settimane e ti assicuro che ne uscirai come una persona nuova.

Sarà difficile superare, almeno all'inizio, la dipendenza da zuccheri soprattutto se la tua colazione è a base di latte e biscotti, cereali con lo zucchero, marmellata e se mangi merendine o barrette ai cereali tutti i giorni. È difficile anche rinunciare alla pizza, ti capisco, io ne sono golosissima e infatti mi sono adoperata per ideare ricette facili per la pizza da fare in casa con ingredienti consentiti.

Se ti assale la voglia di pizza, in pizzeria scegli la pizza senza glutine e senza mais e, al posto della mozzarella, fai mettere verdure e una buona porzione di proteine (prosciutto crudo, salmone selvatico, uova).

Quindi, se ti spaventa la rinuncia, ti tranquillizzo immediatamente: corri sul mio sito www.serenamissori.it nella sezione "Ricette" e sgrannerai gli occhi nel trovare ricette di torte, gelati, biscotti, granola, barrette, pizza, mousse al cioccolato, tartufini golosi ecc., tutte rigorosamente senza latte, formaggi, zucchero e cereali contenenti glutine. Vedrai, ti leccherai i baffi solo a guardare le fotografie. Sono a prova di golosi, testate da migliaia e migliaia di persone. Puoi utilizzare le mie ricette liberamente per gratificare la tua voglia di dolce e di salato, e ricordati di consumarle controllando sul tuo piano nutrizionale in quale momento della giornata puoi beneficiare appieno dei vari ingredienti.

Posso seguire la Dieta della Tiroide del Metodo Missori-Gelli®?

A molte persone vengono numerosi dubbi appena intraprendono un nuovo protocollo nutrizionale: temono danni per la propria salute e solo il fatto di dover cambiare quelle abitudini che hanno favorito la malattia diventa fonte di stress, ma anche di autosabotaggio.

Le domande che mi vengono rivolte più frequentemente, ad esempio in merito a *La Dieta dei Biotipi®* (Edizioni LSWR) o alla Dieta della Tiroide, è se tutte le categorie di persone possono seguire tale dieta.

La mia risposta generale è sempre la stessa, ovvero che **bisogna chiedere un parere al medico di fiducia, e che bisogna ricordarsi:**

- * **che si mangia comunque e spesso senza criterio e in modo nocivo;**
- * **che mangiare in modo personalizzato e biotipizzato è un modo speciale per prendersi cura di sé stessi;**
- * **che è essenziale evitare alimenti a cui si è personalmente allergici e intolleranti, anche se ritenuti apparentemente sani.**

Particolare attenzione deve essere posta in caso di:

- * **Gravidanza:** in caso di ipotiroidismo, tiroidite, ipertiroidismo in gravidanza, le indicazioni nutrizionali devono essere avallate dal proprio medico di riferimento, ma ricordiamoci sempre che un'alimentazione sana favorisce la crescita di un feto sano. Molte diete per le donne in gravidanza, soprattutto se in sovrappeso, prevedono latte e fette biscottate a colazione. Questo è, a mio avviso, il primo errore metabolico che si possa suggerire, perché è un errore che infiamma, che favorisce l'aumento della glicemia e dell'insulina e peggiora la funzione tiroidea.

Quindi, fai vedere al tuo medico lo schema consigliato per il tuo problema di tiroide, con le quantità di carboidrati in base alla problematica (pag. 209) e al Biotipo, e valutate insieme se può essere una buona opzione per te.

Potrai sicuramente trarre giovamento da un'integrazione mirata da valutare con il medico, dai Boost e dalle strategie per la gestione dello stress, dell'emotività e del sonno.

Se dovessi avere difficoltà puoi chiedere un consulto di persona, on line o via Skype su www.serenamissori.it o www.ladietadellatiroide.it.

- * **Allattamento:** evita i cibi che infiammano te e il tuo bambino (e sono proprio quelli che dovrà evitare per ottimizzare la tua funzione tiroidea e tiroideo-intestinale), evita pepe e peperoncino che possono rendere sgradevole il latte e valuta in base alle reazioni del bambino se tollera le verdure amare che consumi.
Potrai sicuramente trarre giovamento da un'integrazione mirata da valutare con il medico, dai *Boost* e dalle strategie per la gestione dello stress, dell'emotività e del sonno.
- * **Terapia farmacologica:** se stai assumendo farmaci, verifica con il tuo medico che non ci siano interazioni con gli integratori che vorresti assumere. Se assumi anticoagulanti orali fai attenzione alle verdure scelte per non superare la quantità di vitamina K che ti è consentita. Potrai sicuramente giovare di un'integrazione mirata da valutare con il medico, dei *Boost* e delle strategie per la gestione dello stress, dell'emotività e del sonno.
- * **Convalescenza:** se sei in convalescenza da una malattia infettiva, un intervento chirurgico o un incidente, potrai trarre giovamento dai programmi dedicati alla problematica tiroidea, tiroideo-intestinale, beneficiando di un surplus di nutrienti sani. Potrai sicuramente trarre beneficio da un'integrazione mirata, da valutare con il medico, dai *Boost* e dalle strategie per la gestione dello stress, dell'emotività e del sonno. Anzi, il fatto di poter stare a casa a riposo, ti consentirà di avere tutto il tempo necessario per imparare le strategie alla perfezione e pianificare il menù, quindi approfittane perché poi ti torneranno utili all'occorrenza.
- * **Infanzia-adolescenza:** bambini e adolescenti che soffrono di ipotiroidismo, tiroidite, disbiosi intestinale, permeabilità ecc. (ce ne sono tantissimi ed è secondo me un dato allarmante) possono seguire la Dieta della Tiroide secondo il Metodo Missori-Gelli®, trovando rapidamente beneficio.

Le maggiori resistenze alla riuscita del programma sono date da genitori, nonni e parenti che non comprendono l'importanza di

un'alimentazione priva di zuccheri raffinati, farine raffinate, conservanti, bevande gassate ecc.

- * **Lavoro notturno:** se lavori di notte e puoi dormire di giorno, segui lo schema nutrizionale la notte come se fosse giorno, senza saltare gli spuntini ma a ritroso. Fai la cena prima di iniziare a lavorare, uno snack dopo 3-4 ore, il pranzo dopo altre 3 ore, lo snack e poi la colazione a fine turno. Se non puoi andare a dormire, ricomincia come se fosse giorno. Il lavoro notturno fa aumentare l'ormone dello stress, il cortisolo, che come ben sai peggiora la funzione tiroidea e la rigenerazione cellulare. La stessa metodologia vale se stai seguendo la settimana intensiva con il Mini Digiuno Biotipizzato.

Che cosa fare dopo le prime 4 settimane del Metodo Missori-Gelli®

Il Metodo Missori-Gelli® è basato su 4 settimane di reset ormonale e viscerale e di gestione delle tossine, dello stress, delle emozioni e della qualità del sonno. Tutti cardini per ottenere una buona salute.

Dopo le 4 settimane del protocollo nutrizionale e integrativo scelto, sarebbe opportuno fare un check, sia soggettivo sia oggettivo, della situazione.

Check soggettivo. Prova a rispondere a queste domande: come ti senti? Hai perso peso e centimetri? Hai recuperato muscolo e interrotto il catabolismo? L'umore è migliorato? Senti il turbo nel metabolismo? Dormi meglio? Che percezione hai dello stress? Sei ancora in balia delle emozioni? La stanchezza si è ridotta? I capelli hanno smesso di cadere? La libido è migliorata? Tutti i sintomi che avevi prima del programma si sono ridotti?

Check oggettivo. Ripeti gli esami di laboratorio che erano alterati prima di iniziare il Metodo Missori-Gelli® e falli valutare dal medico di fiducia oppure, se hai necessità di un consulto, puoi andare nell'apposita sezione sul mio sito www.serenamissori.it o www.ladietadellatiroide.it. In attesa dei risultati continua il programma.

Dunque, se il bilancio è totalmente positivo, in termini soggettivi e oggettivi, soprattutto se i valori ormonali, gli anticorpi, la disbiosi, la permeabilità intestinale ecc. sono rientrati, non puoi che esultare. **Congratulazioni! Il tuo reset con il Metodo Missori-Gelli® ti ha apportato il massimo del beneficio.**

Se i risultati invece non sono ottimali e ci sono ancora sintomi che aleggiano e valori degli esami ancora non rientrati, non ti allarmare. È normale! La maggior parte delle persone con problemi di tiroide e tiroide-intestino vive un disagio psico-fisico super intenso che spesso dura anni e anni, anche per più della metà della propria vita.

Quindi, le 4 settimane hanno iniziato a fare il loro lavoro e devi dare il tempo al tuo corpo di autoripararsi, autoregolarsi e rigenerarsi, magari intensificando l'integrazione, la gestione dello stress e avendo un maggiore scrupolo e una maggiore attenzione nel seguire lo schema nutrizionale biotipizzato.

È importante valutare da quanto tempo si ha una disfunzione della tiroide e della tiroide-intestino. Più tempo è trascorso da quando sono comparsi i primi sintomi, maggiore sarà il tempo necessario per riparare i sistemi integrati (tiroide-intestino-ipotalamo-ghiandole surrenali), ma fortunatamente sempre a vantaggio del tempo di rigenerazione.

Se sei malato da vent'anni non impiegherai solo 4 settimane per riparare il più possibile i danni, probabilmente ti occorreranno 5 o 6 mesi, talvolta un anno, ma durante questo periodo ti sentirai progressivamente meglio, fino a dimenticare, talvolta, come e quanto sei stato male.

I miei pazienti presentano tempistiche differenti di riparazione. Se è presente solo la tiroidite con permeabilità intestinale ma funzione tiroidea conservata, mostrano frequentemente una negativizzazione o una drammatica discesa degli anticorpi AbTg e AbTPO in 1-2 mesi. Questo ovviamente deve essere proporzionato al valore di partenza. Anticorpi che superano i 500 o i 1000 impiegheranno più tempo a negativizzarsi rispetto a un valore di 40 o 60. Questo ovviamente dipende anche dal danno intestinale, dalla disbiosi, dalla permeabilità

intestinale e dall'aderenza al piano nutrizionale biotipizzato. Ognuno è un caso a sé, ma quello su cui ti devi soffermare è come ti senti, se apprezzi dei miglioramenti nella qualità della vita e nello stato di salute generale.

Se è presente ipotiroidismo in terapia sostitutiva con o senza troidite, può succedere di dover ridurre dopo le 4 settimane la terapia ormonale, perché la tiroide può riprendere a funzionare anche se parzialmente e a dismettere una discreta quota di ormoni tiroidei in circolo.

Tutto dipende anche dal danno strutturale: se la tiroide è piccola e fibrosa, perché il processo patologico è datato nel tempo, potresti avere un netto miglioramento della sintomatologia, sentire le energie che aumentano, dimagrire, e dover comunque continuare la terapia sostitutiva. Quello su cui ti dovrà focalizzare sono i sintomi, l'energia e lo stato di benessere generale.

Se sei in ipertiroidismo, a seconda della gravità, potresti avere un netto miglioramento della sintomatologia soprattutto cardiaca con riduzione della tachicardia, dell'affanno e riduzione dell'insonnia, recupero dalla spensatezza in cui l'ipertiroidismo getta, nonché dell'ansia e del nervosismo.

Se gli anticorpi anti recettore del TSH si sono ridotti o negativizzati e il TSH è tornato a valori ottimali, parlare con il tuo medico per rivalutare la terapia farmacologica. Non dimenticare di utilizzare gli integratori utili per l'ipertiroidismo che avranno un effetto benefico sulle tue funzioni senza effetti collaterali importanti, cosa che invece possono provocare i farmaci per l'ipertiroidismo, che devono comunque essere assunti per salvaguardare la propria vita.

Dunque, in attesa dei risultati degli esami, continua il programma del Metodo Missori-Gelli®.

In base alle valutazioni totali, decidi se proseguire con il programma. **Ti consiglio di proseguire il programma nei seguenti casi e con le seguenti tempistiche:**

- * risoluzione dei sintomi e ritorno alla normalità degli esami di laboratorio per consolidare i risultati (4 settimane);

- * risoluzione parziale dei sintomi e dei parametri di laboratorio (4-12 settimane);
- * risoluzione parziale dei sintomi, ma nessuna o scarsa modifica dei parametri di laboratorio (4-16 settimane);
- * riduzione scarsa dei sintomi e scarsa o nessuna modifica dei parametri di laboratorio (8-24 settimane).

Come abbiamo già detto, ognuno è un caso a sé, in termini di Biotipo costituzionale e ormonale viscerale, di tempo d'insorgenza della patologia tiroidea e tiroideo-intestinale e del suo grado di compromissione sistematica, che si può valutare con i sintomi e con gli esami di laboratorio.

Il mio consiglio è anche quello di seguire, una o due volte al mese e soprattutto nei casi più difficili, il Mini Digiuno Biotipizzato con la settimana intensiva, per accelerare la reversione dei sintomi e la riparazione intestinale-ormonale.

Se al termine delle 4 settimane hai voglia di festeggiare e reintroduci troppo velocemente e non in modo progressivo i cibi da evitare (che, per intenderci, sono quelli che probabilmente hanno innescato la tua patologia di base), potresti avere immediatamente una battuta d'arresto, stanchezza, gonfiore addominale, stipsi o diarrea.

Non preoccuparti è normale. È il tuo corpo che ti avvisa che stai sbagliando.

È opinione comune, e purtroppo anche di molti medici, che se si eliminano dalla dieta i cibi che ci danno fastidio e che ci infiammano, poi perdiamo la capacità di digerirli e ci faranno male. Questo è un controsenso. Anziché ringraziare il corpo che ci avvisa perché stiamo sbagliando, ci arrabbiamo perché lo fa e crediamo di non essere guariti. Assurdo! Semplicemente adesso siamo abituati a una normalità corretta anziché a una normalità errata e il corpo ci avvisa immediatamente, mentre prima eravamo abituati a sentirsi poco bene, sempre.

Chi pensa sia una perdita della capacità di digerire, dovrebbe, a mio avviso, rimettersi a studiare e soprattutto fare esperienze pratiche.

Per questo, se hai festeggiato e hai accusato fastidi soprattutto intestinali, non preoccuparti, puoi seguire il Mini Digiuno Biotipizzato per recuperare velocemente e lo potrai utilizzare tutte le volte che ne sentirai la necessità.

Reintroduzione dei cibi

Dopo le 4 settimane del Metodo Missori-Gelli®, in base alla regressione dei sintomi e alla valutazione degli esami di laboratorio, puoi provare a reintrodurre un alimento alla volta di una categoria, in piccole quantità e valutare come ti senti da un punto di vista gastrointestinale e mentale nell'arco di tre gironi. Ad esempio, se avevi escluso i legumi, puoi provare a reinserire le lenticchie rosse decorticcate che, se tollerate, dovranno essere testate almeno 3 o 4 volte nelle settimane successive, sempre in piccole quantità e una sola volta a settimana.

Se nel frattempo hai ottenuto le risposte degli esami per l'intolleranza al lattosio e risultati intollerante oppure no, non reintrodurre latte e latticini freschi, nemmeno quelli certificati senza lattosio. Ricordati che le caseine (le proteine del latte) possono innescare la tiroidite. Quindi, se gli anticorpi non si sono normalizzati, non testare latte e derivati. Se hai ipotiroidismo senza tiroidite e non hai intolleranza al lattosio, puoi provare a reintrodurre i latticini con lo stesso criterio per i legumi. Testa sempre un alimento alla volta.

Se hai necessità di continuare il piano nutrizionale per arrivare alla reversione dei sintomi, aspetta il momento giusto per testare i cibi che avevi escluso, ovvero la normalizzazione dei valori di laboratorio.

Non testare più alimenti nello stesso periodo perché potresti non capire quale sia l'alimento che il tuo intestino e il tuo sistema immunitario non tollerano.

Ognuno ha una sua soglia di tolleranza agli alimenti.

Il Metodo Missori-Gelli®, a differenza di altri protocolli, prevede la personalizzazione anche nell'esclusione degli alimenti.

Nella sezione dei cibi da evitare trovi tutte le spiegazioni in merito. Gli unici cibi che ti consiglio caldamente di evitare durante le 4 settimane sono quelli che contengono glutine, latte e derivati. Per i legumi ti consiglio di evitarli almeno per le prime 4 settimane se hai già disturbi gastrointestinali e poi testare la loro reintroduzione in base ai risultati raggiunti. Mi raccomando: utilizzali decorticati o passati. Per quanto riguarda le solanacee, prova ad aumentare la quota di pomodoro cotto prima di passare a patate, peperoni, melanzane e pomodori crudi, valutando lo stato di salute generale e gastrointestinale.

Per i semi oleosi e la frutta oleosa testane una manciata alla volta ma di un solo tipo, se l'avevi esclusa.

Ti potrà anche capitare, durante le 4 settimane, di accorgerti che alimenti che hai deciso di non escludere ti irritino l'intestino (questo è probabile se hai disbiosi e/o candida intestinale, permeabilità intestinale, colite), come la frutta e i semi oleosi. Evitali e poi reintroducili al termine del programma.

Il Metodo Missori-Gelli® è molto flessibile e si adatta alle esigenze individuali biotipizzate, quindi sperimenta, annota le tue sensazioni e prosegui serenamente verso la riconquista della salute.

Fai attenzione agli alcolici e anche al vino se non hai curato la permeabilità, la disbiosi e hai la steatosi epatica, perché potresti fare grandi passi indietro nel processo di riparazione.

Evita più che puoi bevande gassate, zuccherate, dolci raffinati, merendine e salse varie.

Qualora dovessi accorgerti che, nonostante tu abbia recuperato una buona salute con valori di laboratorio ottimali, alcune categorie di alimenti ti provocano fastidi e dolore, non preoccuparti. Non vuol dire che non sei guarito, ma che sono proprio quelli gli alimenti che probabilmente, insieme ad altri fattori, hanno innescato e mantenuto attiva la malattia tiroidea e tiroideo-intestinale.

Io ad esempio non tollero i latticini, nemmeno quelli stagionati, posso sporadicamente mangiare granaglie con glutine ma non raffinate, consumare ogni tanto i legumi passati e decorticati, non accuso nessun fastidio con i pomodori e i peperoni, ma le melanzane mi disturbano molto, mentre le patate influiscono sulla mia salute intestinale in modo differente in base al periodo di stress.

Ognuno ha le sue peculiari tolleranze. Con il Metodo Missori-Gelli® scoprirai le tue e saprai sempre che cosa fare.

Ti sconsiglio invece di reintrodurre gli alimenti da evitare se il tuo corpo non si è riparato e rigenerato a sufficienza e ti invito a proseguire con il programma fino a che non ti sentirai meglio, soggettivamente e oggettivamente.

Capitolo 9

LE RICETTE PER LA DIETA DELLA TIROIDE CON IL METODO MISSORI-GELLI®

Le ricette per la Dieta della Tiroide con il Metodo Missori-Gelli® per le prime 4 settimane saranno senza glutine, latte e derivati (a eccezione del ghee), senza legumi (se già non tollerati in precedenza), senza patate, melanzane, peperoni e pomodori crudi (da valutare caso per caso).

Devi scegliere in base ai tuoi sintomi se puoi tollerare i semi e la frutta oleosa, nonché le uova.

Ricordati che per comporre i tuoi menù devi fare riferimento all'elenco dei cibi consigliati che trovi in Appendice a pagina 400 e a pagina 192 nel Capitolo 6, nonché alle indicazioni negli schemi nutrizionali biotipizzati che trovi in Appendice a pagina 405 e nel Capitolo 8 a pagina 333.

Presta attenzione alla legenda degli schemi nutrizionali a pagina 334 per comporre i tuoi menù.

Trovi tantissime ricette senza glutine, latte e derivati sul mio sito www.serenamissori.it o www.ladietadellatiroidi.it, comprese le ricette di dolci, tartufini, barrette e mousse al cioccolato.

Qui ti propongo delle idee e ricette base che potrai personalizzare, scegliendo dalla lista degli ingredienti. Sostituisci ciò che non ti piace o non tolleri con alimenti che appartengono alle stesse categorie.

Bevande

Latte di mandorla

Il latte di mandorla è una bevanda nutriente, dissetante e versatile che si può preparare in casa in meno di 1 minuto. Può essere dolcificato a piacere con datteri, miele, vaniglia ecc.; si conserva in frigorifero per 3 giorni, chiuso in un barattolo o in una bottiglia di vetro e d'estate può essere congelato in cubetti da utilizzare all'occorrenza. Utile a colazione con la granola (la trovi sul mio sito) o in tutte le preparazioni in cui si utilizza normalmente il latte vaccino.

Per 1 litro:

- 100 g di mandorle sgusciate (o 4 cucchiai di crema o burro di mandorle o 100 g di farina di mandorle)
- 900 g di acqua filtrata o di bottiglia

Mettere in ammollo le mandorle, in acqua filtrata o di bottiglia, dalle 2 alle 8 ore (saltare questo passaggio se viene utilizzata la farina o la crema o il burro di mandorle). Sciacquare le mandorle e frullarle per circa 1 minuto con l'acqua utilizzando un frullatore ad alta potenza. Se si gradisce un latte più liquido, filtrare con un colino o una musolinina, altrimenti evitare questo passaggio. Conservare in frigorifero.

Latte vegetale

di anacardi, noci, nocciole, macadamia, cocco, avena, riso

La frutta secca o frutta oleosa è spesso destinata a un uso saltuario e si pensa che faccia ingrassare, ma non è così, è anzi un valido alleato per la salute e per la linea. Nelle dosi giuste, aiuta a controllare l'appetito e a fornire nutrienti, vitamine e minerali indispensabili per il nostro benessere.

Il latte vegetale da essa ricavato è delizioso come drink, è ottimo per la preparazione dei dolci e soprattutto a colazione, sia da bere sia per la preparazione della colazione stessa. Il cocco, invece, sia fresco sia disidratato, è un'ottima fonte di fibre e acidi grassi a media catena, tra cui l'acido laurico, che si è dimostrato in grado di innalzare i livelli del colesterolo buono HDL, esercitando un effetto protettivo per le malattie cardiovascolari.

Per 1 litro:

- 200 g di frutta oleosa (o farina o burro di frutta oleosa), di cocco fresco o farina di cocco, o 50 g di fiocchi d'avena o 100 g di riso integrale o basmati cotto
- 800 g di acqua filtrata o di bottiglia

Mettere in ammollo la frutta secca in acqua filtrata o di bottiglia dalle 2 alle 8 ore (saltare questo passaggio se viene utilizzata la farina, il burro, il cocco, l'avena o il riso). Sciacquare la frutta secca e frullarla per circa 1 minuto con l'acqua utilizzando un frullatore ad alta potenza. Se si gradisce un latte più liquido, filtrare con un colino o con una mussolina, altrimenti evitare questo passaggio. Conservare in frigorifero.

Acqua al limone, zenzero e kiwi

Quando si cerca qualcosa di rinfrescante e dissetante, non è necessario ricorrere alle bevande commerciali ricche di zucchero o edulcoranti: è sufficiente attingere alla dispensa o al frigorifero per ottenere un drink a basso costo oltre che ad altissimo rendimento, e in più benefico, poiché ricco di vitamine, minerali e antiossidanti.

Per 1 litro:

- 2 limoni biologici
- 2 kiwi
- 2 cm di zenzero fresco
- 1 litro di acqua filtrata o di bottiglia

Lavare e tagliare i limoni, i kiwi e lo zenzero. Posizionarli sul fondo di una brocca e riempirla con l'acqua. Lasciare in infusione per qualche minuto prima di bere. Quando avrai terminato l'acqua, potrai utilizzare il contenuto per fare un frullato. In questo modo non andrà sprecato nulla.

Suggerimento: per aromatizzare si può aggiungere qualche fogliolina di menta fresca.

Succo di carota e limone

I succhi si ricavano con l'estrattore di succo o mediante le centrifughe. Con alcune di esse si può regolare la quantità di fibre rimosse. Prepara il succo, ma poi aggiungi la polpa.

Per 1 bicchiere:

- 3 carote
- 1 limone biologico

Lavare le carote e privarle delle estremità. Tagliare il limone e rimuovere i semi. Utilizzare l'estrattore o la centrifuga per ottenere il succo. Consumare il prima possibile. Si conserva in frigorifero per un massimo di 12 ore altrimenti si ossida. Questo la dice lunga sui succhi commerciali che rimangono per mesi, senza ossidarsi, sugli scaffali dei supermercati o nelle dispense.

Suggerimento: si può aggiungere 1 cm di zenzero fresco per rendere il succo più antiossidante e antinfiammatorio.

Succo di limone e finocchio

Limone e finocchio sono un connubio perfetto di sapori. Il succo risulta dissetante, rinfrescante, rigenerante e inoltre aiuta a ridurre il gonfiore addominale. Aggiungere la polpa dopo l'estrazione.

Per 1 bicchiere:

- 1 finocchio
- 1 limone biologico

Lavare il finocchio e il limone. Sbucciare il limone se non si gradisce il sapore della buccia, tagliarlo ed eliminare i semi. Utilizzare l'estrattore o la centrifuga per ottenere il succo. Consumare quanto prima o conservare in frigorifero per un massimo di 12 ore.

Succo di barbabietola e limone

La barbabietola rossa è un potente alleato per la salute. Generalmente si trova al supermercato già cotta al vapore e non a tutti piace per il sapore terroso che ha. Ma se consumata cruda sotto forma di succo

o nelle insalate, è veramente buona. Questo consente di apprezzarne le proprietà depuratrici e disintossicanti a livello epatico e intestinale, nonché quelle protettrici del sistema circolatorio perché favorisce la vasodilatazione.

Tale caratteristica la rende utile, ad esempio, in caso di ipertensione arteriosa e di diabete mellito. Contiene la betaina: un antinfiammatorio che aiuta a contrastare l'invecchiamento cellulare, e combatte la disbiosi intestinale, soprattutto la SIBO (sindrome da sovraccrescita batterica dei tenue).

Per 1 bicchiere:

- 1-2 barbabietole rosse crude
- 1 limone

Lavare le barbabietole e tagliarle. Lavare e tagliare il limone, privarlo di semi e buccia. Estrarre il succo con l'estrattore o la centrifuga. Consumare quanto prima o conservare in frigorifero per un massimo di 12 ore.

Acqua, limone, miele e zenzero

Quando voglio una sferzata di energia al mattino o in qualsiasi momento della giornata, oppure ho un inizio di raffreddore (fortunatamente capita di rado) o di mal di gola perché ho parlato tanto (questo capita spesso), ricorro a questo "tris della salute", che è disinfeettante, immunostimolante e rigenerante.

Per 1 bicchiere:

- 1 limone biologico
- 1 cm di zenzero fresco
- 1 cucchiaino di miele di castagno o di Manuka
- 1 bicchiere di acqua filtrata o di bottiglia

Spremere il limone e ricavarne il succo, grattugiare lo zenzero. Unire ai restanti ingredienti e sorseggiare immediatamente facendo rimanere in bocca, per almeno 1 minuto, ogni sorso, affinché i principi attivi possano agire localmente.

Latte di carota

Le carote contengono beta carotene, il precursore della vitamina A, utile per la pelle, le mucose e la vista. Frullarle crude, così come cuocerle brevemente, rende più disponibile questo principio a essere assorbito con facilità.

Per 1 bicchiere:

- 2 carote
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di crema di mandorle
- 2 datteri o 1 cucchiaino di miele
- 150 ml di acqua o latte vegetale (no soia)

Lavare, sbucciare e tagliare le carote. Frullarle con i restanti ingredienti. Bere nell'immediato.

Power golden milk

Non a tutti piace il sapore della curcuma, che ha un retrogusto amarognolo, ma in questo mio Power golden milk, il sapore è totalmente "camuffato" e compensato dagli altri ingredienti, che il risultato è velutato, delizioso e soprattutto benefico.

Per 1 tazza:

- 1 cucchiaio di curcuma
- 1 cucchiaio di semi di lino
- 10 mandorle sgusciate o 250 ml di latte di cocco
- 1 cm di zenzero fresco
- 200 ml di acqua o 250 ml di latte di cocco
- 1 punta di cucchiaino di cannella
- una spolverata di pepe

Sbucciare, grattugiare lo zenzero e inserirlo insieme agli altri ingredienti in un frullatore; frullare per circa 30 secondi e servire. Bere quanto prima. Io lo preparo spesso a colazione.

Attenzione: la curcuma ha proprietà antiossidanti, anti-invecchiamento e preventive delle malattie cardiovascolari, facilita il dimagrimento e sembra prevenire alcuni tipi di tumori.

I semi di lino contengono Omega 3 che sono dei potenti antinfiammatori, riducono l'infiammazione silente e facilitano il controllo dell'assetto lipidico nel sangue.

La cannella induce senso di sazietà e favorisce la digestione.

Lo zenzero è antiossidante, antinfiammatorio, utile contro la gastrite e contro i danni da FANS, protegge i telomeri dall'invecchiamento. I telomeri sono le estremità terminali dei cromosomi che sono costituiti dal DNA (il nostro meraviglioso patrimonio genetico).

Questo Power golden milk è un concentrato di salute: antiossidante e preventivo delle malattie. Utile per tutti ma soprattutto per chi ha già malattie cardiovascolari, diabete mellito, artrite, artrosi e patologie degenerative, dolori muscolari ecc. Il sapore è veramente gustoso e piace molto ai bambini.

Smoothie

Smoothie cetriolo e spirulina

La spirulina è un'alga azzurra diffusa nelle acque salmastre, ricca di clorofilla e di aminoacidi essenziali. Ha proprietà antiossidanti ed è ricca di vitamine. Ha un alto contenuto proteico: circa 65 g su 100 g di prodotto. Aumenta il senso di sazietà ed è pertanto molto utile quando è necessario ridurre l'apporto di nutrienti. La spirulina in polvere è reperibile in farmacia, in erboristeria e on line.

Per 1 bicchiere grande:

- 1 cetriolo
- 1 cucchiaino colmo di spirulina
- 1 rameetto di prezzemolo fresco
- il succo di 1 limone
- 1 cucchiaino di miele o sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino di crema di mandorle
- 150 ml di acqua filtrata o di bottiglia

Lavare il cetriolo e spremere il limone. Frullare insieme ai restanti ingredienti. Consumare nell'immediato.

Suggerimento: alcune persone, se eccedono con l'assunzione della spirulina, lamentano un senso di nausea che non va confuso con il senso di sazietà. Se la nausea persiste sospenderne il consumo.

Lamponi e datteri (antiossidante e skin booster)

- 1 tazza di lamponi freschi o congelati
- 2 datteri denocciolati
- 200 ml di acqua filtrata o di bottiglia o latte di mandorle

Rapa rossa e cacao crudo (disintossicante ed energizzante)

- 1 rapa rossa cruda
- 1 mela rossa
- 1 cucchiaino di cacao crudo
- 2 datteri denocciolati
- 200 ml di acqua filtrata o di bottiglia o latte di cocco

Lo sapevi che per noi italiani "Una mela al giorno toglie il medico di torno", così come per gli inglesi "An apple a day keeps the doctor away". Ma c'è di più: recenti acquisizioni scientifiche hanno mostrato che quercitina e pectine contenute nella mela soprattutto rossa sono benefiche per la salute del Microbiota, ma bisogna consumarne 3 e non una.

Ananas e datteri (antinfiammatorio, attivante metabolico, antiedemigeno)

- ½ ananas (utilizzare anche il torsolo che contiene la bromelina)
- 3 datteri denocciolati
- 150 ml di acqua filtrata o di bottiglia

Cetriolo e menta (drenante e rinfrescante)

- 1 cetriolo
- 3-4 foglioline di menta
- il succo di mezzo limone
- 200 ml di acqua filtrata o di bottiglia

Cacao crudo (saziante ed attivatore metabolico)

- 1 cucchiaio di cacao crudo
- 1 cucchiaio di crema di mandorle o latte di mandorle
- 2 datteri denocciolati
- 200 ml di acqua filtrata o di bottiglia

Frullare gli ingredienti, consumare il prima possibile. Se è necessario conservare lo smoothie più a lungo, ad esempio per portarlo al lavoro, bisogna aggiungere del succo di limone anche dove non è previsto, a eccezione dello smoothie al cacao.

Lo sapevi che... L'ananas, il cetriolo, la menta e il cacao, sono degli alleati per la *remise en form*. Da soli o in sinergia favoriscono la riduzione della cellulite, il drenaggio linfatico e il dimagrimento.

Quando si avvicina la stagione primaverile e quella estiva, potrebbe essere utile scegliere un giorno della settimana in cui nutrirsi con questi smoothie. In generale, sarebbe una buona idea consumare almeno uno smoothie a colazione per mettere il *boost* al metabolismo, fornire vitamine, minerali, fitonutrienti e acqua.

Ananas, limone e frutti di bosco (antiossidante, antiedemigeno e antinfiammatorio)

- ½ ananas
- il succo di mezzo limone
- 1 tazza di frutti di bosco freschi o congelati

Frullare gli ingredienti, consumare al momento oppure entro qualche ora.

Lo sapevi che... I frutti di bosco come mirtilli, more, lamponi, ribes, fragoline di bosco, more di gelso e bacche del sambuco nero hanno molte proprietà terapeutiche. Ad esempio, i lamponi sono diuretici e antiossidanti; i mirtilli contengono antociani, antiossidanti utili per la parete dei capillari; il ribes è antiossidante e diuretico. Consumarne, conoscendone la provenienza e controllando la tracciabilità, è un buon modo per favorire la salute.

Smoothie al cardamomo

Il cardamomo è una spezia poco utilizzata nel nostro Paese ma che possiede moltissime proprietà. Appartiene alla stessa famiglia dello zenzero ed è conosciuto fin dai tempi dei Greci e dei Romani. È utilizzato nella medicina tradizionale tibetana, alla quale sono molto affezionata, per la cura delle infezioni dentarie, per il mal di gola, per i disordini digestivi e per la calcolosi biliare (in quest'ultimo caso farne un utilizzo oculato poiché, nel tentativo di curare la calcolosi, il cardamomo potrebbe scatenare una colica). È considerato afrodisiaco e le sue proprietà sono decantate anche nella celebre raccolta di novelle orientali *Le mille e una notte*.

Per 1 bicchiere grande:

- 1 mela
- il succo di mezzo limone
- 5 mandorle o 1 cucchiaino di burro di mandorle
- 5-6 grani di cardamomo macinati
- 200 ml di acqua filtrata o di bottiglia o latte di cocco

Frullare tutti gli ingredienti e bere nell'immediato. Io lo trovo ottimo per la colazione o come spuntino pomeridiano.

Idee per la colazione

Porridge d'avena alla vaniglia

Preparare il porridge ai fiocchi d'avena ruberà solo 1 minuto della tua mattinata, regalandoti tante ore di benessere e sazietà. Non bisogna lasciarsi ingannare dall'aspetto colosso che nasconde, invece, tante proprietà e un sapore modificabile a piacimento in base agli ingredienti che si decide di accostarci.

Per 2 persone:

- 100 g di fiocchi d'avena gluten free
- 300 ml di acqua filtrata o latte vegetale (o di più in base alla grandezza dei fiocchi d'avena)
- 1 cucchiaino raso di semi di vaniglia
- 1 bacca di vaniglia

- 1 cucchiaio di miele o sciroppo d'acero
- 1 pizzico di sale integrale
- 1 cucchiaio di uvetta e/o mirtilli disidratati

Mettere i fiocchi d'avena in un pentolino e ricoprirli con l'acqua o il latte vegetale. Aggiungere i semi di vaniglia, la bacca e il sale. Accendere il fuoco e cuocere per circa 1 minuto o fino a quando i fiocchi non si siano idratati assorbendo il liquido. Versare nelle tazze, guarnire con l'uvetta, i mirtilli e gustare.

Salad breakfast con matcha green tea

La colazione salata è velocissima da preparare ed estremamente gratificante e saziante, bisogna solamente superare i pregiudizi al riguardo, non pensare che la colazione dolce sia l'unica alternativa possibile. In questa colazione, il re è il *matcha green tea*, un tè verde dall'elevato potere antiossidante, in grado di aumentare il dispendio energetico a riposo, nonché durante l'attività fisica, e in grado di fare prevenzione cardiovascolare. Contiene inoltre L-teanina, un aminoacido rilassante che favorisce il riposo e che riduce i livelli di cortisolo elevati a causa dello stress cronico.

Per 2 persone:

- 4 uova
- 1 avocado maturo pelato
- 1 pizzico di sale
- peperoncino a piacere
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 300 g di frutta di stagione
- 2 cucchiani di matcha green tea

In una padella antiaderente scaldare l'olio e cuocere le uova, condirle con sale e peperoncino. Nel frattempo scaldare l'acqua per il tè a circa 70°C, non di più per non alterare le proprietà del tè stesso, versarla nelle tazze o nei bicchieri in cui sarà stata precedentemente suddivisa la polvere del matcha. Tagliare la frutta e l'avocado. Servire in un piatto e gustare.

Toast wake up con avocado

Questa ricetta, pur semplice, è in realtà una composizione di cibi già pronti che richiederà 1 minuto di preparazione. È nutriente, saziente e dal gusto originale. Servire con del tè, preferibilmente verde o con il *matcha green tea*.

Per 2 persone:

- 4 fette di pane senza glutine e senza mais (trovi tante ricette sul mio sito)
- 1 avocado
- peperoncino a piacere
- il succo di mezzo limone
- 1 pizzico di sale

Tagliare il pane ed eventualmente tostarlo (in base al proprio gusto). Servirlo con l'avocado tagliato, condito con peperoncino, sale, limone.

Uova al tegamino con verdure al timo e limone

Questa colazione, che è una delle mie preferite, può essere a tutti gli effetti anche un pranzo o una cena. La si può preparare con qualsiasi verdura avanzata del giorno prima, oppure in un paio di minuti la mattina stessa. Il connubio timo e limone è molto gradevole, fresco e conferisce alle uova un sapore speciale.

Per 2 persone:

- 4 uova biologiche
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale
- timo fresco o secco
- il succo di 1 limone
- verdure a piacere

Scaldare l'olio in una padella, cuocere le uova e impiattarle. Scaldare la verdura nella stessa padella con il timo. Servire insieme alle uova aggiungendo sale e succo di limone, volendo, anche una fetta di pane senza glutine e senza mais.

Yogurt di cocco

Chi non mangia i latticini, per scelta o per necessità, rinuncia al gusto acidulo e alla consistenza cremosa dello yogurt. Perché non prepararlo in casa con il latte vegetale? Questa è la mia versione, nella quale ho utilizzato i probiotici reperibili in farmacia. Non mi riferisco allo starter per lo yogurt tradizionale che contiene spesso anche lattosio e proteine del latte, ma ai probiotici intesi come integratori da assumere al bisogno o quotidianamente. Lo yogurt così ottenuto è buonissimo con la granola o come condimento di insalate o altre pietanze.

Per 500 ml:

- 400 ml di latte di cocco
- 1 bustina di probiotici senza aromi o il contenuto di 2 capsule

Scaldare in un pentolino il latte sino a 40°C, spegnere il fuoco, aggiungere i probiotici e mescolare. Versare in un barattolo di vetro o nei vasetti delle yogurtiere tradizionali. Coprire il barattolo con un panno o la yogurtiera con il coperchio. Far riposare in ambiente caldo dalle 8 alle 12 ore o accendere il termostato della yogurtiera. Trascorso il tempo necessario, lo yogurt risulterà cresciuto e potrà essere conservato in frigorifero, in barattoli ben chiusi, fino a una settimana.

Chapati di riso con uovo alla coque

Il chapati è un pane senza lievito tipico dell'India. La mia versione è senza glutine e semplicissima da realizzare.

Per 4 chapati:

- 100 g di farina di riso integrale o di altra farina senza glutine e ½ cucchiaino di gomma xantana o 1 cucchiaino di semi di lino messi in ammollo in un cucchiaino d'acqua
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- acqua filtrata quanto basta (40-70 ml)

Per le uova:

- 2 uova
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di pepe

Mettere in una ciotola la farina con il sale e mescolare. Aggiungere poco alla volta l'acqua e impastare con le mani fino a formare una palla piuttosto liscia.

Dividere il composto in quattro parti. Ungersi le mani con l'olio e schiacciare con le mani le quattro parti fino a dare la forma desiderata (lo spessore non deve superare il mezzo centimetro). Scaldare una padella antiaderente appena unta con qualche goccia d'olio e mettere a cuocere il chapati per circa 3 minuti per lato, o fino a quando non risulti dorato e croccante. Nel frattempo posizionare le uova in un pentolino, assicurandosi che abbiano lo spazio per muoversi. Coprire le uova con acqua fredda ed accendere il fuoco.

Quando l'acqua inizia a bollire, avviare il timer per 3 minuti. Scolare e servire con sale e pepe insieme al chapati, alla frutta secca, alle bacche ecc.

Muffin alle 5 spezie

Credo non esista bambino che non ami i muffin e, poiché esiste un bambino dentro ogni adulto, è presto detto che piacciono praticamente a tutti. Ottimi a colazione ma deliziosi anche per la merenda.

Per 12 muffin:

- 1 batata (patata americana) grande cotta al forno
- 50 ml di olio extravergine d'oliva
- 50 ml di sciroppto d'acero o miele
- 100-150 ml di latte di mandorle o cocco o acqua
- 1 pizzico di sale
- 240 g di farina di riso integrale o quinoa o cocco (in base allo schema che stai seguendo)
- 2 cucchiaini di lievito per dolci senza glutine
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di zenzero secco
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di pepe nero
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di semi di finocchio
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di chiodi garofano macinati
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di cannella

Mescolare in una ciotola capiente tutti gli ingredienti umidi, aggiungere gli ingredienti secchi e amalgamare. Ungere con l'olio extravergine d'oliva uno stampo da 12 muffin oppure utilizzare i pirottini di carta. Accendere il forno a 200°C e infornare per 25-30 minuti. Sfornare, lasciar raffreddare e gustare.

Si possono conservare in un contenitore chiuso per 1 settimana oppure si possono congelare e utilizzare al bisogno, scongelandoli nel forno per qualche minuto.

Pudding al cioccolato con mirtilli

Chi non desidera di tanto in tanto (se non sempre) fare colazione con la cioccolata?

Con questo pudding al cioccolato puoi salvaguardare la linea e apportare tanti benefici alla salute. È ricco di antiossidanti, Omega 3, vitamine e minerali.

Per 1 barattolo da 250 ml:

- 3 cucchiai di semi di chia
- 150 ml di latte vegetale (no soia)
- ¼ di cucchiaino di semi di vaniglia
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaio di cacao amaro o crudo
- 1 cucchiaino di sciroppto d'acero
- 15 g di cioccolata fondente
- 1 cucchiaio di mirtilli disidratati

La sera precedente o mezz'ora prima della colazione, mettere i semi di chia in un barattolo di vetro. Aggiungere il latte vegetale, i semi di vaniglia, il cacao in polvere, la cannella e lo sciroppto d'acero; chiudere con un coperchio e lasciar riposare in frigorifero se è estate, a temperatura ambiente se è inverno. Grattugiare la cioccolata in scaglie, mettere in amollo per qualche minuto i mirtilli e scolarli. Guarnire il pudding con le scaglie e i mirtilli.

Gustare subito o chiudere il barattolo, conservare in frigorifero e consumare entro 24 ore (in tal caso aggiungere il cioccolato e i mirtilli prima di servire).

Pudding alla curcuma con melograna

La curcuma è una spezia d'oro: per il colore, per le proprietà curative, cicatrizzanti e rigeneranti, e di prevenzione delle malattie metaboliche e tumorali. Non dovrebbe mai mancare in dispensa. Nel pudding è veramente particolare, non resta che provarla!

Per 1 barattolo da 250 ml:

- 3 cucchiali di semi di chia
- 150 ml di acqua filtrata o di bottiglia
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di miele o sciroppo d'acero
- i semi di mezza melograna

La sera precedente o mezz'ora prima della colazione, mettere i semi di chia in un barattolo di vetro. Aggiungere l'acqua, la curcuma, la cannella e lo sciroppo d'acero (o il miele); chiudere con un coperchio e lasciar riposare in frigorifero se è estate, a temperatura ambiente se è inverno. Pulire la melograna e unire i semi al pudding. Gustare subito o chiudere il barattolo, conservare in frigorifero e consumare entro 24 ore (in tal caso aggiungere la melograna prima di servire).

Idee per i primi piatti e piatti unici

Panini alla barbabietola e zenzero

Questi panini profumati, morbidi e colorati sono comodissimi da tenere nel freezer e da scongelare all'occorrenza. Uniscono i benefici disintossicanti della barbabietola con quelli antiossidanti e antinfiammatori dello zenzero.

Per 12 panini:

- 1 barbabietola rossa media cotta
- 2 cm di zenzero fresco grattugiato
- 250 g di mix di farine gluten free non raffinate
- 200 g di farina di riso integrale

- 1 cucchiaino di sale rosa o integrale
- 1 bustina di lievito secco o 1 cubetto fresco
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 350-380 ml di acqua tiepida filtrata o di bottiglia

Frullare la barbabietola. In una ciotola o in una planetaria, unire tutti gli ingredienti secchi compreso il lievito (se fresco sbriciolarlo), mescolare con una spatola o con la foglia della planetaria. Aggiungere l'acqua, l'olio, la barbabietola frullata e lo zenzero. Amalgamare il tutto per circa 1 minuto. Ungere uno stampo da muffin o mettere la carta forno in ogni alloggio. Versare l'impasto negli stampini. Lasciar lievitare in un ambiente caldo per 30-35 minuti al massimo (il forno scaldato a 50°C e poi spento andrà bene). Accendere il forno a 200°C statico o 180°C ventilato. Inforrnare e cuocere per 25-30 minuti. Controllare la cottura con uno stecchino di legno. Sfornare, far raffreddare, gustare o congelare.

Pizza alla cipolla di Tropea

Questa è una delle mie pizze-focacce preferite. È profumata e accompagna bene verdure e secondi. È buona anche con le cipolle gialle ma con quelle di Tropea è deliziosa. Appena la sforno non riesco mai ad aspettare che si freddi, tanto mi piace.

Per una teglia rotonda da 24 cm:

- 300 g di mix di farine gluten free non raffinate
- 2-3 cipolle di Tropea medie
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di sale rosa o integrale
- 1 cucchiaino di polvere lievitante per salati (o $\frac{1}{2}$ cucchiaino di bicarbonato di sodio + 1 cucchiaino di succo di limone)
- acqua filtrata quanto basta

Tagliare le cipolle in modo sottile e metterle in una ciotola. Aggiungere tutti gli ingredienti secchi e amalgamare. Aggiungere l'olio, l'acqua poco alla volta e mescolare fino a ottenere una pastella densa. Accendere il forno a 200°C statico o 180°C ventilato. Ungere una te-

glia tonda o coprirla con carta forno. Versare l'impasto e stendere uniformemente con una spatola. Inforiare e cuocere per 30-35 minuti; controllare lo stato della cottura con uno stecchino di legno (la pizza deve essere croccante fuori e morbida-umida dentro).

Schiacciata di broccoletti

Per questa ricetta ho usato i broccoletti ripassati in padella che erano avanzati dal giorno prima, ma vanno benissimo anche la bieta, gli spinaci o qualsiasi altra verdura ripassata in padella con aglio, olio e peperoncino.

Per una teglia rotonda di 24 cm:

- 1 tazza di broccoletti ripassati in padella (*tagliati in piccoli pezzi*)
- 300 g di mix di farine gluten free (o farina di riso integrale + 1/3 di cucchiaino di gomma xantana + 1 cucchiaino di fecola di patate)
- 1 cucchiaino di sale rosa o integrale
- 1 cucchiaino di polvere lievitante per salati (o $\frac{1}{2}$ cucchiaino di bicarbonato di sodio + 1 cucchiaino di succo di limone)
- acqua filtrata quanto basta

Mettere tutti gli ingredienti secchi in una ciotola e mescolare. Aggiungere i broccoletti tagliati in piccoli pezzi. Aggiungere l'olio, l'acqua poco alla volta e mescolare fino a ottenere una pastella densa e uniforme. Accendere il forno a 200°C statico o 180°C ventilato. Ungere una teglia tonda o coprirla con carta forno.

Versare l'impasto, stendere uniformemente con una spatola e bucherellare con i rebbi di una forchetta. Inforiare e cuocere per 30-35 minuti; controllare lo stato della cottura con uno stecchino di legno (la schiacciata deve essere croccante sia dentro sia fuori). Sfornare e gustare.

Pancake salati

Con i pancake salati, preparare il pranzo e la cena è facile e divertente. Si possono guarnire con tutto ciò che ci piace e hanno il vantaggio di poter essere preparati in anticipo, ma anche conservati in frigorifero per 3-4 giorni.

Per 2 persone:

- 150 g di farina di riso integrale o saraceno o miglio o quinoa
- 200 ml di albumi o 2 uova intere e 2 albumi
- 1 pizzico di sale integrale

In una ciotola mescolare la farina, il sale e gli albumi (o le uova intere e gli albumi) fino a formare una pastella cremosa (aggiungere poca acqua se è troppo densa).

Scaldare una padella antiaderente e versarvi una parte del composto facendolo diffondere muovendo la padella. Cuocere da ambo i lati e continuare così fino a terminare tutta la pastella.

Batate al forno con rosmarino e peperoncino

La batata non contiene solanina come le patate perché appartiene a tutt'altra famiglia, infatti, può essere consumata cruda. Ha proprietà antiossidanti e anti-aging nonché ipコレsterolemizzanti e ipoglicemizzanti grazie al Cajapo contenuto nella buccia che, quindi, è bene non gettare ma consumare ben lavata.

Per 2 persone:

- 400 g di batate
- 2 cucchiae d'olio extravergine d'oliva
- rosmarino e peperoncino a piacere
- 1 pizzico di sale integrale
- 1 spicchio d'aglio

Accendere il forno a 200°C statico o 180°C ventilato. Lavare le batate, sbucciare e tenere la buccia da parte (può essere consumata così com'è o anche nelle insalate). Tagliare le batate nella forma che più si gradisce e condirle, direttamente in una teglia, con i restanti ingredienti, scegliendo se utilizzare l'aglio intero o tritato. Inforiare per 30 minuti.

Polpette di quinoa e zucchine con salsa al prezzemolo

In questa ricetta si utilizzano le zucchine crude che si sposano perfettamente con la salsa al prezzemolo, ma le puoi sostituire con qualsiasi verdura di stagione.

Per 2 persone:

- 120 g di quinoa (250 g se già cotta)
- 1 zucchina
- 1 spicchio d'aglio sbucciato
- 1 pizzico di sale rosa
- 1 cucchiaino di peperoncino macinato
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 spolverata di pepe
- 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva

Per la salsa al prezzemolo:

- 2 cucchiai di burro di mandorle o olio extravergine d'oliva
- 1 mazzetto di prezzemolo
- il succo di 1 limone
- 1 pizzico di sale rosa

Lessare la quinoa in circa 200 ml d'acqua per 10-12 minuti (o utilizzare un avanzo già cotto) dopo averla tenuta in ammollo almeno 30 minuti (tutta la notte sarebbe meglio) o dopo averla risciacquata a lungo.

Lavare e grattugiare la zucchina con i fori grandi di una grattugia da formaggio. Tritare l'aglio. Unire in una ciotola la quinoa, le zucchine, l'aglio, il sale, il peperoncino, la curcuma e il pepe. Amalgamare e formare le polpette aiutandosi con le mani, pressando ben bene. Scalolare l'olio in una padella antiaderente e posizionare le polpette nella stessa. Far cuocere circa due minuti per lato. Impiattare e servire con la salsa al prezzemolo.

Per la salsa al prezzemolo: lavare e tritare il prezzemolo. Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola e amalgamare; utilizzare al momento o conservare in frigorifero, in un barattolo chiuso, per 2-3 giorni.

Pizza di zucca

Una pizza tutta vegetale può essere un'alternativa sfiziosa e salutare. Si può preparare anche con una base di cavolfiore.

Per una teglia da 24 cm.

Per la base:

- 400 g di zucca Butternut cruda
- 1 cucchiaino di peperoncino macinato
- 1 cucchiaino di timo secco
- 1 cucchiaino di origano secco
- un pizzico di sale rosa
- un pizzico di pepe
- 2 uova sbattute
- 40 g di farina di mandorle o di cocco

Per la farcitura:

- 8-10 pomodori pachino se tollerati e non esclusi dal piano di 4 settimane
- una manciata di foglie piccole di spinaci
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva

Rimossa la buccia, tagliare a tocchetti la zucca. Frullarla. Metterla in una ciotola insieme al peperoncino, il timo, l'origano, le uova, il sale, la farina di mandorle, il pepe e amalgamare fino a formare una palla (che sarà più appiccicosa di un impasto tradizionale per la pizza). Accendere il forno a 200°C. Pressare l'impasto in una teglia tonda antiaderente ricoperta di carta forno. Informare per 20-35 minuti o fino a quando non sarà dorata. Nel frattempo preparare la farcitura lavando gli spinaci e i pomodorini. Disporli sulla base già cotta, condire con olio, sale e gustare. Per un'alternativa vegana, in caso di allergia o intolleranza alle uova, sostituire le uova con una preparazione a base di chia. Dorsare 30 g di semi di chia in una ciotola e aggiungere 175 ml d'acqua. Mescolare bene e riporre in frigorifero per 15 minuti prima di utilizzare.

Quinoa alla melograna e finocchi

Quando non si ha proprio il tempo di cucinare, ricorrere a un avanzo di quinoa cotta può risolvere rapidamente un pranzo o una cena. È incredibile quanti accostamenti di colori e di saperi si possono creare, cercando per un paio di minuti nel frigorifero.

Per 2 persone:

- 250 g di quinoa cotta
- semi di 1 melograna
- 1 finocchio medio
- 2 cucchiali d'olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale
- il succo di mezzo limone

Lavare e tagliare il finocchio in strisce sottili. Sgranare la melograna. In una ciotola unire tutti gli ingredienti e mescolare. Servire e gustare. Utile anche come pranzo da asporto, in questo caso condire al momento.

Insalata di tonno e lattughino

Il tonno in barattolo di vetro all'olio extravergine d'oliva (il mio preferito), ma anche lo sgombro e il salmone selvatico consentono di preparare un pranzo o una cena in modo veloce.

Spesso il tonno è anche l'alimento che molte persone, per comodità, scelgono di portare al lavoro perché, ad aprire un barattolo di tonno, ci vogliono meno di due secondi.

Il fatto è che il tonno da solo spesso può annoiare il palato: è proprio quello che dicono tutte le persone che hanno vissuto un regime dietetico privativo. Lo comprendo perfettamente. Però, aguzzando l'ingegno, il tonno può diventare la base su cui costruire un pranzo o una cena di tutto rispetto.

Per 2 persone:

- 250-300 g di tonno all'olio d'oliva sgocciolato
- 2 manciate di lattughino
- 1 cucchiaino di peperoncino macinato
- 1 cucchiaio di semi di zucca non tostati e non salati

Asciugare il tonno con della carta da cucina e romperlo con la forchetta in tanti piccoli pezzi, lavare il lattughino. In una ciotola unire tutti gli ingredienti e gustare.

Idee per i secondi di pesce, carne e uova

Persico al cartoccio con erbette e limone

Il pesce fresco si cucina molto velocemente, si può infornare con gli aromi e, tempo una doccia, è pronto. Si può servire con la verdura cruda o cotta e generalmente ben aromatizzato piace anche ai palati più difficili.

Per 2 persone:

- 500 g di filetto di persico fresco
- 2 limoni biologici
- ½ cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di peperoncino macinato
- 1 cucchiaino di timo secco
- 1 cucchiaino di origano secco
- 1 cucchiaino di prezzemolo secco
- 2 cucchiali d'olio extravergine d'oliva

In una ciotolina unire tutti gli aromi, il sale, l'olio e mescolare. Tagliare i limoni, spremerne il succo e aggiungerlo agli aromi. Tagliare il limone a rondelle. Posizionare il pesce sulla carta forno, cospargerlo da ambo i lati con la salsa e adagiare sopra le rondelle di limone. Chiudere la carta forno per formare un cartoccio, adagiare in una teglia e cuocere a 180 °C per 20 minuti. Sfornare, aprire il cartoccio e servire.

Petto di tacchino alla mela e arancia

Preferisco di gran lunga le arance italiane. Quando al mercato trovo quelle provenienti da altri Paesi, mi dispiace per i venditori, ma non le acquisto. L'Italia del Sud vive anche dell'economia ortofrutticola e gli agrumi sono un patrimonio nazionale. Le arance siciliane sono insuperabili e non vedo perché i coltivatori debbano essere costretti a mandare al macero la propria frutta per consentire ai Paesi esteri di esportarla.

Per 2 persone:

- 250 g di petto o fesa di tacchino biologico (a fette)

- 1 mela rossa (omettere se il tuo schema nutrizionale non prevede carboidrati a pranzo o cena)
- il succo di 1 arancia + 1 arancia per guarnire
- 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale rosa
- 1 pizzico di pepe

Scaldare l'olio in una padella antiaderente, aggiungere la mela lavata e tagliata a julienne. Far appassire per circa 1 minuto. Posizionare il petto di tacchino nella padella e cospargerlo con il succo d'arancia. Aggiungere il sale e il pepe.

Cuocere circa 3 minuti per lato. Impiattare e guarnire con la mela di cottura e le rotelle di arancia.

Salmone al vapore con avocado e rughetta

Quando acquisto il salmone selvatico congelato, mi piace cucinarlo nella vaporiera elettrica che fa tutto da sola. In questo modo ho almeno 15 minuti tutti per me, e anziché stare ai fornelli posso fare altro.

Per 2 persone:

- 2 tranci di salmone congelato
- 1 manciata di rughetta
- 1 avocado
- 1 cucchiaino di peperoncino tritato
- 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva
- il succo e la scorza di 1 limone
- 1 pizzico di sale rosa

Cuocere il salmone con la vaporiera (a seconda del modello, occorseranno dai 15 ai 20 minuti se il salmone è congelato, la metà se scongelato).

Lavare la rughetta, pelare e tagliare l'avocado. Grattare la scorza del limone e spremerne il succo.

Servire il salmone con la rughetta, l'avocado cosparso di peperoncino, la scorza e il succo del limone, il sale e l'olio.

Polpette di tacchino o pollo alla crema di carota e anacardi

Le polpette di carne si preparano molto velocemente e possono essere arricchite con i vegetali, gli ortaggi e le spezie. Le puoi conservare in frigorifero per 3-4 giorni e congelare. Preparane una scorta.

Per 2 persone:

- 250-280 g di macinato di tacchino magro biologico
- 3 carote
- il succo di 1 limone
- 50 g di anacardi messi in ammollo 30 minuti (omettere se non sono previsti nel tuo schema nutrizionale)
- 1 cipolla bianca
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di pepe
- ½ cucchiaino di peperoncino
- ½ cucchiaino di paprika affumicata
- 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva

In una ciotola impastare il macinato con le spezie, il sale e la cipolla tritata finemente. Formare le polpette. Scaldare l'olio in una padella antiaderente e cuocere le polpette su ambo i lati (ci vorranno circa 7 minuti). Nel frattempo lavare e pelare le carote, tagliarle a pezzetti e frullarle con gli anacardi e il succo di limone fino a ottenere una consistenza cremosa. Poggiare le polpette cotte sulla carta assorbente, asciugarle e servirle con la crema di carote e anacardi.

Cuori di nasello o merluzzo al pepe e verdure

Acquisto il nasello congelato, ne ho sempre una confezione nel freezer, perché trovo utile prepararlo al forno mentre mi occupo di altre cose. Inoltre questa ricetta si può preparare in anticipo perché è buona anche fredda.

Per 2 persone:

- 400 g di nasello congelato

- 1 zucchina
- 10 pomodori pachino
- 1 cucchiaio di timo secco
- 1 cucchiaiino di peperoncino
- 1 cucchiaiino di grani di pepe nero
- il succo di 1 limone
- ½ cucchiaiino di sale integrale
- 2 cucchiali d'olio extravergine d'oliva

Mettere il nasello in una teglia, circondarlo con la zucchina lavata e tagliata a rondelle e con i pomodori lavati e tagliati a metà. Cospargere con il timo, il peperoncino, il pepe, il sale, l'olio e il succo di limone. Inforpare a 200°C per 25-30 minuti o meno se il nasello è scongelato.

Omelette al prezzemolo

Il prezzemolo fresco è un alleato perfetto delle uova ma soprattutto della salute. È ricco di vitamine K, C, A, acido folico ecc., ha un buon effetto diuretico e leggermente lassativo, riduce l'alitosi. Proprio per quest'ultima proprietà può essere utile associarlo all'aglio che invece la procura.

Per 2 persone:

- 4 uova e 4 albumi
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 pizzico di sale integrale
- 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiali d'acqua
- 1 cucchiaio d'olio

Tagliare finemente il prezzemolo, rompere 4 uova e metterle in una ciotola, rompere le altre 4 e separare i tuorli dagli albumi, aggiungere questi ultimi nella ciotola insieme al sale, al prezzemolo e a 2 cucchiali d'acqua. Sbattere il tutto con una forchetta per circa 30 secondi. Scaldare l'olio in una padella antiaderente di 20 cm di diametro. Versarci una parte delle uova e cuocere da ambo i lati per circa 2 minuti. Proseguire fino a terminare tutte le uova.

Suggerimento: l'infuso di prezzemolo è un ottimo tonico per la pelle; si prepara aggiungendo due cucchiai di prezzemolo fresco tritato in una tazza d'acqua calda. Dopo aver fatto riposare l'infuso per circa 1 ora, si può filtrare e utilizzare sia da bere, per un effetto pro-bellezza dall'interno, sia come tonico sulla pelle. Il consumo del prezzemolo dovrebbe essere limitato durante la gravidanza perché stimola leggermente le contrazioni uterine.

Condimenti e salse

Con il condimento e la salsa giusta, prende vita anche il piatto più semplice, noioso e poco colorato. Spesso creo sul momento i condimenti o le salse, in base a quello che c'è fra le spezie, in frigorifero o nella dispensa, immaginando se gli accostamenti che ho in mente di fare possano in qualche modo sposarsi con la pietanza preparata. Non è affatto obbligatorio condire in modo particolare: l'olio extravergine d'oliva con un pizzico di sale e una spruzzata di limone conferiscono sempre gusto e buon sapore praticamente a tutti i cibi, sia crudi sia cotti. Per dare quel tocco in più al piatto, estetico, di salute e di gusto, i condimenti e le salse ci possono tornare utili. La regole che utilizzo per preparare i condimenti e le salse sono queste:

- * *semplicità*, utilizzare ingredienti facilmente reperibili (inutile impazzire a cercare la spezia rara e costosa quando si può usufruire di ingredienti ubiquitari);
- * *velocità*, non impiegare più di 1-3 minuti per prepararli;
- * *utilità*, oltre al gusto deve essere funzionale;
- * *praticità*, devono essere facilmente conservabili e trasportabili anche al lavoro in un piccolo barattolo di vetro o di plastica.

Nei miei condimenti ricorrono spesso alcune spezie: la curcuma, il peperoncino e il pepe, ossia quelle che amo definire la **triade anti-aging**. Fanno bene praticamente a tutti, sono antinfiammatorie, anti-radicali liberi, anti-cancro, anti-obesità, anti-invecchiamento cellulare e tanto altro ancora. Utilizzarle nei condimenti è un buon modo per assumer-

ne la giusta quantità, mitigando inoltre il sapore della curcuma che non sempre risulta gradevole a tutti.

Un'altra spezia ricorrente è lo zenzero che utilizzo nelle salse, nei condimenti e anche nelle pietanze. Mi piace rendere colorato e saporito un riso in bianco, accendere di sapori il pesce al vapore, così come un'insalata mista. Tutte le mie salse e i miei condimenti possono essere conservati in frigorifero per molti giorni, anche se generalmente ne preparo la quantità che mi occorre nell'immediato. Un buon modo per non far appassire il contenuto nel *lunch box*, che sia insalata, riso, pasta ecc., è quello di mettere il condimento in un piccolo barattolo di vetro, come quello delle marmellate monoporzione, e di utilizzarlo per condire prima di mangiare.

Le mie salse sono morbide, cremose, profumate e salutari; apportano grassi buoni per la nostra salute e tante sostanze funzionali. La salute passa anche attraverso il condimento. Ad esempio, cucinare del pesce al vapore e poi condirlo con un olio scadente o salse commerciali ricche di zucchero e conservanti, annullerà l'effetto positivo delle proteine. Per stare in salute non si deve rinunciare al gusto. Per non rinunciare al gusto è importante iniziare a sperimentare gli accostamenti di alimenti sani affinché, oltre che portare benefici, gratifichino anche il palato. I condimenti sono l'accessorio che conferisce al cibo particolarità, colore, sapore e che aggiunge salute se è preparato secondo il buon senso. Questi sono i miei preferiti, anche se la scelta cade quasi sempre sull'olio anti-aging di cui ho sempre la scorta perché contiene la **triade anti-aging**: curcuma, peperoncino e pepe.

Golden

Per 2 persone:

- 2 cucchiae d'olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio e 1/2 di curcuma
- 1 pizzico di sale rosa o integrale
- il succo di 1 limone e mezzo

Mettere tutti gli ingredienti in un barattolino di vetro e chiudere con il tappo. Agitare il barattolo per circa 1 minuto. Utilizzare subito o conservare in frigorifero per 2-4 giorni.

Olio al timo o all'origano

Per 2 persone:

- 2 cucchiali d'olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale rosa o integrale e di pepe
- 1 cucchiaiolo di timo secco o di origano

Mettere tutti gli ingredienti in un barattolino di vetro e chiudere con il tappo. Agitare il barattolo per circa 1 minuto. Utilizzare subito, oppure conservare per alcuni mesi in luogo fresco e al riparo dalla luce. In quest'ultimo caso, preparare una quantità maggiore. Il timo sprigionerà nell'olio il suo sapore e i suoi principi attivi che saranno disponibili ogni volta si utilizzerà l'olio. Il timo aiuta a contrastare la disbiosi intestinale. L'origano ci aiuta a contrastare la candida intestinale.

Peperoncino al limone

Per 2 persone:

- 1 cucchiaio di peperoncino tritato
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 2 cucchiali d'olio extravergine d'oliva

Mettere tutti gli ingredienti in un barattolino di vetro e chiudere con il tappo. Agitare il barattolo per circa 1 minuto. Utilizzare subito o conservare in frigorifero per 2-4 giorni.

Olio anti-aging

Per 1 barattolo da 300 ml:

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

Mettere le polveri in un barattolo da 300 ml. Aggiungere l'olio, chiudere il barattolo e agitarlo per circa 1-2 minuti. Metterlo al riparo dalla luce e dal calore. Dopo 1 settimana sarà possibile utilizzare l'olio per condire a crudo. Le spezie rimangono sul fondo del barattolo, di tanto in tanto agitarlo nuovamente e lasciar riposare.

Vinaigrette anti-aging

Per 2 persone:

- 2 cucchiali d'olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino d'aceto di mele biologico
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di peperoncino tritato
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di pepe
- 1 pizzico di sale rosa o integrale

Mettere tutti gli ingredienti in un barattolo di vetro e chiuderlo; agitare per un minuto e utilizzare nell'immediato. Si può anche conservare in frigorifero, in un barattolo ben chiuso, per circa 1 settimana.

Salsa verde

La salsa verde è un ottimo espediente per far mangiare la verdura ai bambini, ai mariti, ai fidanzati e a tutti coloro che non amano la verdura. Benché mantenga un inequivocabile colore di verdura, non ne ha assolutamente il sapore. Si può spalmare su una bella fetta di pane e risolvere un pranzo o una cena frugale. In questa salsa ho utilizzato gli spinaci, ma ho anche sperimentato la versione con la bietola, le zucchine, le carote e la barbabietola. Sono tutte buone e facili da preparare.

Per un barattolo da 300 ml:

- 250 g di anacardi non salati e non tostati o le mandorle
- 1 cucchiaino di sale
- il succo di 1 limone e mezzo
- 2 manciate di spinaci (con le foglie piccole viene meglio)

Mettere in ammollo gli anacardi per almeno 30 minuti. Lavare gli spinaci. Frullare tutti gli ingredienti per circa 5 minuti, a più riprese per non surriscaldare il frullatore. Assaggiare e aggiustare eventualmente di sale. Utilizzare nell'immediato o conservare in frigorifero per 3-4 giorni.

Suggerimento: la salsa verde può essere congelata in monoporzioni e utilizzata all'occorrenza, previo scongelamento anche in padella, per condire insalate o cereali lessati.

Prepara le tue insalate

Esistono tante varietà di insalate e ti puoi sbizzarrire dando libero sfogo alla tua fantasia e creatività. Abbonda con le spezie e i colori e non rimarrai mai con la delusione e la fame.

Scegli le verdure e gli ortaggi (li puoi mixare)

- asparagi
- barbabietola rossa cotta o cruda
- broccoli (cotti in caso di ipotiroidismo, crudi in caso di ipertiroidismo)
- canasta
- carote
- cavolfiore (cotto in caso di ipotiroidismo, crudo in caso di ipertiroidismo)
- cavolo
- cavolo riccio
- cetrioli
- cipolla
- insalata belga
- insalata romana (evita l'iceberg)
- lattughino
- misticanza
- rucola
- scalogno
- sedano
- spinaci
- valeriana
- zucca (che rientra tra i carboidrati)
- zucchine
- ecc.

Scegli le proteine

- calamari
- gamberetti
- legumi (se non esclusi dal tuo piano nutrizionale)
- manzo o cotto al vapore o alla griglia
- pollo ruspolante
- polpo
- salmone selvatico affumicato
- sardine
- sgombro
- tacchino biologico
- tonno
- totani
- uova (se non escluse dal tuo piano nutrizionale)

Scegli i carboidrati

- amaranto
- ananas
- arance
- batate
- cocco
- grano saraceno
- mela rossa o verde
- miglio

- mirtilli
- pere
- pesche
- pompelmo
- quinoa
- riso
- teff
- zucca

Scegli le spezie

tutte in quantità illimitata

Scegli il condimento

- aceto di mele non pastorizzato
- avocado
- olio di avocado
- olio extravergine d'oliva
- olive e crema di olive
- sale iodato (solo in caso di ipotiroidismo)
- sale rosa o integrale
- scorza di limone
- semi e frutta oleosa (se non esclusa dal tuo piano nutrizionale)
- succo di limone

Crea il tuo piatto a base di carboidrati, proteine, verdure e grassi

Scegli gli ingredienti dalla lista sottostante:

C: cereali senza glutine, pseudo-cereali, granaglie, frutta, tuberi e radici tuberose.

V: verdure-ortaggi.

P: proteine di qualità.

G: grassi sani.

L: condimenti, spezie, brodo, bevande (libere in quantità in ogni pasto, quindi non verranno riportate negli schemi).

Trovi tutti gli ingredienti in Appendice a pagina 400.

Crea il tuo piatto a base di proteine, verdure e grassi

Scegli gli ingredienti dalla lista sottostante:

V: verdure-ortaggi.

P: proteine di qualità.

G: grassi sani.

L: condimenti, spezie, brodo, bevande (libere in quantità in ogni pasto, quindi non verranno riportate negli schemi).

Trovi tutti gli ingredienti in Appendice a pagina 400.

Ricorda di pianificare il tuo menù settimanale utilizzando lo schema sul mio sito www.serenamissori.it o www.ladietadellatiroidi.it.

Capitolo 10

IL METODO MISSORI-GELLI® PER TUTTA LA VITA?

Quando una mia paziente o un mio paziente torna alla visita di controllo, dopo aver seguito il suo programma biotipizzato per la tiroide, e mi sventola davanti agli occhi i risultati incoraggianti dei suoi esami e tutta una lista di benefici che via via ha potuto apprezzare, dicendomi che non si è mai sentita/o così bene, la prima cosa che mi chiede è: "Dottoressa Serena, ma devo continuare a mangiare così per tutta la vita? Devo prendere ancora gli integratori?".

La mia risposta è molto semplice:

"Stai meglio, i tuoi valori alterati sono rientrati, non hai più gonfiore e stanchezza, il peso si è sbloccato, non sei più in catabolismo muscolare, ti è tornata la voglia di vivere e il brio, proprio perché abbiamo eliminato ed evitato gli alimenti che hanno contribuito a farti ammalare. Quello che dobbiamo fare adesso è consolidare i risultati affinché tu possa reintrodurre con intelligenza i cibi che ti infiammano, con la capacità di contrastarli. La reintroduzione non sarà giornaliera, ma sporadica, perché vogliamo proprio evitare che peggiori nuovamente, vero?".

Questo per dirti chiaramente che se abbandonerai totalmente il Metodo Missori-Gelli® che è studiato appositamente per contrastare le patologie tiroidee, tiroideo-intestinali, lo stress e tanto altro, potrai vivere di rendita per poco tempo. Il rischio è quello di riaccendere via via tutti i punti deboli, facendoti precipitare di nuovo in uno stato di malattia.

Sono consapevole che esistono gli aperitivi, le cene con gli amici, il Natale, la Pasqua, capodanno, i compleanni, i matrimoni ecc., pertanto, una volta ripristinato in modo ottimale lo stato di salute, quello che propongo è **la regola dell'80:20**.

Per l'80% del tempo mangia e vivi secondo i canoni del Metodo Missori-Gelli® e per il restante 20% hai la libertà di mangiare ciò che desideri anche se "dannoso" per la tua salute, fermo restando che ti sconsiglio vivamente di mangiare cibi a cui sei allergica/o o franca-mente intollerante.

Ad esempio, io posso concedermi una super porzione di patatine fritte in olio extravergine d'oliva, ma non posso mangiare una mozzarella, perché rischierei di finire al pronto soccorso.

Il mio consiglio è quello di lasciare il 20% libero per il weekend e mantenere l'equilibrio per l'80% durante la settimana. In questo modo avrai cinque giorni per ripararti piuttosto che sottoporre il tuo corpo a uno stress alimentare ogni giorno. Oppure puoi fare come me e lasciare il 20% alle occasioni, alle feste e goderti un corpo senza infiammazione per la maggior parte del tempo. Qualora dovessi esagerare e non riuscire a rispettare il 20% di trasgressione, ricorda che hai sempre a disposizione il **Mini Digiuno Biotipizzato con la settimana intensiva super riparatrice**. Sfrutta al meglio tutte le armi che hai a disposizione con il Metodo Missori-Gelli®. Non dimenticare di stare alla larga il più possibile dalle tossine, di mettere in pratica le strategie per lo stress, l'emotività e la qualità del sonno, e ricorda che i **Boost** sono degli ottimi alleati che ti portano via pochissimo tempo e ti regalano invece tanto tempo in salute.

Scoprirai anche, una volta recuperata la salute, che non avrai più bisogno del cibo spazzatura, delle merendine, dei dolci, dell'alcol come ne avevi prima del Metodo Missori-Gelli®; al supermercato non cercherai nemmeno questo tipo di alimenti, se non in rare occasioni, e avrai molte meno tentazioni quando vedrai gli altri mangiare un gelato (se sei intollerante al lattosio) o le fettuccine (se sei intollerante al glutine), perché il tuo corpo alla sola visione ti farà rammentare quanto stavi male.

Ognuno ha i suoi cibi trigger, i cibi "grilletto" che fanno scattare di più o di meno l'infiammazione intestinale, da cui parte la permeabilità e con essa l'autoimmunità nonché la disfunzione tiroidea, quindi non ti resta che testare e sperimentare.

Ti auguro tanta salute con il Metodo Missori-Gelli®!

CONCLUSIONI

Non mi resta che ringraziarti per avermi concesso la tua fiducia acquistando questo libro. È grazie alle persone come te che ho deciso di scrivere per tutti il Metodo che ho messo a punto insieme ad Alessandro Gelli e che applico quotidianamente nel mio studio. Senza Alessandro l'intero Metodo non avrebbe preso forma nella sua totalità e lo ringrazio vivamente per il suo contributo essenziale per la stesura del libro e la sua revisione, soprattutto per la parte della gestione dello stress alla quale si è dedicato con fervore scientifico, perché è la parte del Metodo che ha messo a punto in più di trent'anni di ricerche, sviluppo e pratica sul campo.

Ricevo ogni giorno persone che arrivano da tutta Italia, così come effettuo consulenze on line e via Skype per persone che chiedono il mio supporto in Italia e nel mondo.

Attualmente ho in cura italiani, ma anche italiani che vivono in Inghilterra, Norvegia, Francia, Germania, Svizzera, Australia, Sudafrica, Stati Uniti ecc. e questo non può che farmi piacere, perché vuol dire che si percepisce che il mio lavoro è una missione.

Ogni persona per me è unica! E come tale viene trattata. Ecco perché ho cercato di farti comprendere che, attraverso la biotipizzazione, puoi seguire un piano personalizzato. **Chi cercava una banale e semplicistica dieta per la tiroide uguale per tutti, probabilmente avrà ricevuto una delusione.** Quello che ho voluto fare invece è stato **dimostrarti che in base al Biotipo, allo stress, alle**

tossine ecc. abbiamo bisogno di un piano specifico personalizzato per riconquistare la salute.

Se dovessi avere difficoltà nell'individuare il tuo Biotipo, non ti preoccupare, corri sul mio sito e cerca la video-guida gratuita per individuarlo. Rimarrai a bocca aperta quando ti accorgerai quanto è facile. Ti auguro con tutto il cuore di trovare beneficio nel seguire la Dieta della Tiroide in base al Metodo Missori-Gelli® e sarei lieta di sapere come ti senti.

Mi trovi sul mio sito www.serenamissori.it o www.ladietadellatiroide.it e da lì puoi avere accesso a tutti i miei social che vengono aggiornati quotidianamente (pagina Facebook, Instagram, Twitter). Sulla pagina Facebook siamo una grandissima comunità e potrai trovare tanti video, articoli utili, scambiare le tue esperienze con chi sta seguendo il tuo stesso percorso e farmi delle domande. Il mio staff e io saremo lì per te, troverai anche Alessandro Gelli che, grazie ai video, ti aiuterà a imparare correttamente e velocemente tutte le tecniche che ha scritto e descritto per te in questo libro.

Condividi con tutti il tuo percorso e utilizza i tag #dietadellatiroide, #MetodoMissoriGelli, #MiniDigiunoBiotipizzato e tienimi aggiornata sui tuoi progressi.

Ti aspetto.

Grazie!

APPENDICE

Attenzione: non saltare quello che ho scritto in Appendice. Ci sono gli strumenti utili che a colpo d'occhio ti permetteranno di realizzare *in toto* il tuo progetto, quello di sentirti finalmente bene.

Che Biotipo sei?

Riporta i punteggi che hai ottenuto per i Biotipi costituzionali e per il Biotipo funzionale Ormonale-Viscerale. Segui gli schemi nutrizionali del tuo Biotipo prevalente.

Tabella A1

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

Biotipo prevalente:

Biotipo associato:

Biotipo minimo:

Biotipo ininfluente:

Biotipo Ormonale-Viscerale:

Scegli lo schema nutrizionale del Biotipo prevalente oppure se sei un Biotipo misto in modo marcato scegli una settimana a Biotipo.

Nella tabella seguente riporta i valori degli esami di laboratorio prima delle 4 settimane del Metodo Missori-Gelli® e al termine delle 4 settimane i nuovi valori. Ti lascio lo spazio per annotare anche i valori che riscontrerai successivamente.

Tabella A2

Esami di laboratorio				
	Prima delle 4 settimane del Metodo Missori-Gelli®	Dopo 4 settimane	Dopo 8-12 settimane	Dopo 16-24 settimane
TSH				
FT3				
FT4				
Reverse T3				
AbTg				
AbTPO				
TRAb				
Altri esami				
Serotonin				
Zonulina ematica				
Disbiosi test sulle urine				
Ricerca della candida				
Vitamina D				

Tabella dei sintomi

Copia questa tabella e annota i tuoi sintomi prima del programma, dopo 4 settimane, dopo 8, 16, 24 settimane ecc.

Tabella A3

Sintomi				
Prima	Dopo 4 settimane	Dopo 8 settimane	Dopo 16 settimane	Dopo 24 settimane

Parametri antropometrici e fisiologici

In questa tabella annota i tuoi parametri antropometrici e fisiologici, prima e dopo 4, 8, 16, 24 settimane.

Tabella A4

	Parametri				
	Prima	Dopo 4 settimane	Dopo 8 settimane	Dopo 16 settimane	Dopo 24 settimane
Peso					
Circonferenza braccio destro					
Circonferenza braccio sinistro					
Circonferenza petto					
Circonferenza vita					
Circonferenza fianchi					
Circonferenza coscia destra					
Circonferenza coscia sinistra					
Pressione arteriosa					
Frequenza cardiaca					
Qualità sonno (mediocre, sufficiente, buona, ottima)					

Alimenti da evitare

Tabella A5

Cereali e derivati contenenti glutine	
<ul style="list-style-type: none"> • Besciamella con farine vietate • Bevande all'avena (non certificate gluten free) • Bevande contenenti malto, orzo, segale (orzo solubile e prodotti analoghi) • Birra da malto d'orzo e/o di frumento • Caffè solubile o surrogati del caffè contenenti orzo o malto • Carne o pesce impanati (cotoletta, bastoncini, frittura di pesce ecc.) o infarinati o miscelati con pangrattato (hamburger, polpette ecc.) o cucinati in sughi e salse addensate con farine vietate • Cioccolato con cereali • Couscous (da cereali vietati), tabulè, bulgur (grano spezzato), seitan, frik, cracker grano, greunkern, greis • Crusca dei cereali vietati • Farine, amidi, semola, semolini, creme e fiocchi dei cereali vietati • Frumento (grano), segale, orzo, farro, spelta, kamut, triticale, monococco • Frutta disidratata infarinata (fichi secchi, ecc.) con cereali vietati • Germe di grano 	<ul style="list-style-type: none"> • Latte ai cereali vietati • Lievito naturale o lievito madre o lievito acido • Malto dei cereali vietati • Muesli, porridge dei cereali vietati • Pane, pancarrè, pan grattato, focaccia, pizza, piadine, panzerotti, grissini, cracker, fette biscottate, taralli, crostini, salatini, crepes preparati con i cereali vietati • Paste, paste ripiene, gnocchi di patate, gnocchi alla romana, pizzoccheri preparati con i cereali vietati • Piatti pronti a base di formaggio impanati con farine vietate • Polenta taragna (se la farina di grano saraceno è miscelata con farina di grano) • Torte, biscotti e dolci preparati con farine vietate e/o ingredienti non idonei • Verdure (minestroni, zuppe, ecc.) con cereali vietati • Verdure impanate, infarinate, in pastella con ingredienti vietati • Yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti • Seitan • Surimi

Tabella A6

Cereali e pseudo-cereali senza glutine (ma che possono avere cross-reattività, vedi pag. 102)	
Non sono vietati in assoluto, ma valutare singolarmente	
<ul style="list-style-type: none"> • Amaranto • Avena* • Grano saraceno <p>*In caso di cross-reattività con il glutine evitare soprattutto se non è certificata gluten free.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Miglio • Quinoa • Riso (tutti i tipi) • Sorgo • Teff

Tabella A7

Solanacee (Non sono vietate in assoluto, ma valutare singolarmente)	
<ul style="list-style-type: none"> Melanze Patate (eccetto le patate americane e le batate) 	<ul style="list-style-type: none"> Peperoncino fresco (ok essiccato) Peperoni Pomodori



Tabella A8

Legumi (Vietati per 4 settimane, poi valutare)	
<ul style="list-style-type: none"> Arachidi (le arachidi sono legumi) Ceci Fagioli Fagiolini Farina di legumi Hamburger di legumi (soia, ceci, lenticchie, fagioli) 	<ul style="list-style-type: none"> Latte di soia Lenticchie Lupini Pasta di legumi Piselli Salsa di soia Soia Taccole Tofu



Tabella A9

Semi oleosi e frutta oleosa (Valutare singolarmente l'esclusione)	
<ul style="list-style-type: none"> Semi di: Canapa Chia Girasole Lino Papavero Sesamo Zucca Anacardi Mandorle 	<ul style="list-style-type: none"> Nocciole Noci Noci del Brasile Noci di macadamia Pecan Pistacchi Bevanda a base di frutta oleosa o semi oleosi Burro di semi e di noci



Tabella A10

Latte e derivati del latte	
<ul style="list-style-type: none"> Burro (il ghee è ok) Caseine (proteine del latte in polvere) Formaggi freschi, formaggi stagionati Gelati con latte Latte vaccino e di capra 	<ul style="list-style-type: none"> Panna Ricotta Yogurt Dolci, biscotti e altri prodotti confezionati che contengono latte e derivati



Appendice

Tabella A11

Uova: non sono sempre escluse	
<ul style="list-style-type: none">• Albumi liquidi• Prodotti da forno o precotti che contengono uova	<ul style="list-style-type: none">• Proteine delle uova in polvere• Uova



Tabella A12

Miscellanea di cibi da evitare		
<ul style="list-style-type: none">• Additivi alimentari: aromi artificiali, conservanti• Bevande gassate o zuccherate• Carni lavorate, salumi, hot dog (affettati senza nitriti, glutine e latte vanno bene)• Dolcificanti artificiali: acesulfame K, ciclamato di sodio, saccarina, aspartame	<ul style="list-style-type: none">• Fumo di sigaretta o tabacco (è cibo per pelle, vie aeree, prime vie digestive)• Grassi trans e idrogenati• Nitriti (conservanti nelle carni)• Sciroppo di mais e di fruttosio o fruttosio-glucosio• Succhi di frutta soprattutto se zuccherati• Zucchero bianco e di canna	<ul style="list-style-type: none">• Alcol e superalcolici• Carragenina• Fast food• Ketchup• Mais (OGM)• Maltitolio• Margarina• Melassa• Olio di canola• Olio di palma• Salsa barbecue• Salsa di soia• Salse varie• Sorbitolo



Alimenti da prediligere

Tabella A13

Cereali, pseudo-cereali (granaglie) senza glutine	
<ul style="list-style-type: none">• Amaranto• Avena (senza glutine) - chicchi, fiocchi, farina• Castagne e farina di castagne• Grano saraceno - chicchi, farina, pasta• Miglio - semi, farina	<ul style="list-style-type: none">• Quinoa - semi, farina, pasta• Riso (basmati, thai, venere, nero, rosso, integrale, selvatico) - chicchi, farina, pasta• Sorgo• Teff



Tabella A14

Cereali a basso tenore di glutine (al termine del programma del Metodo Missori-Gelli® solo se le condizioni lo consentono)	
<ul style="list-style-type: none">• Farro e kamut• Grano, pane e pasta Senatore Cappelli (grano antico)	<ul style="list-style-type: none">• Orzo• Timilia (chicchi, farina, pasta)



Tabella A15

Tuberi, radici tuberose, altro	
<ul style="list-style-type: none"> • Barbabietola rossa • Batate (patate arancioni americane) • Patate (valutare caso per caso) 	<ul style="list-style-type: none"> • Patate bianche americane • Ravanelli • Sedano rapa • Topinambur • Zucca (a metà tra frutta e verdura)

Tabella A16

Proteine di qualità	
<ul style="list-style-type: none"> • Affettati senza nitriti, glutine, lattosio, proteine del latte • Agnello • Albumi liquidi* • Bovino tutti i tagli (da prediligere allevato al pascolo) • Cacciagione • Crostacei • Legumi (no soia)* • Maiale biologico • Molluschi • Pesce di lago • Pesce fresco o surgelato selvatico (no pesce spada, tilapia, pangasio) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pesce in vetro all'olio o al naturale (tonno, salmone, sgombro, alici, acciughe) • Pollame biologico (pollo, tacchino, anatra: tutti i tagli) • Proteine di manzo idrolizzate • Proteine in polvere delle uova* • Proteine vegetali in polvere: canapa, quinoa, riso (per vegani e vegetariani) • Uova biologiche* • Whey (proteine del siero di latte in polvere senza lattosio e senza dolcificanti artificiali)* <p>* valutare caso per caso</p>

Tabella A17

Verdure-ortaggi biologici, km 0 o da filiera controllata		
<ul style="list-style-type: none"> • Aglio* • Asparagi • Barbabietole • Bietola • Bietola • Broccoletti • Broccoli • Canasta • Carciofi • Cardi • Carote • Cavolfiore • Cavolini di Bruxelles • Cavolo 	<ul style="list-style-type: none"> • Cavolo cinese • Cavolo nero • Cavolo riccio • Cavolo romano • Cetrioli • Cicoria • Cipolle* • Daikon (Ravanello bianco) • Erba cipollina • Finocchi • Fiori edibili (di zucca, di zucchina, calendula, nasturzio, ecc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Funghi (se tollerati e non c'è disbiosi o candida) • Indivia • Insalatina al taglio • Lattuga • Lattughino • Melanzane* • Mistica • Pastinaca • Peperoncini freschi* (ok secco sempre) • Peperoni* • Porri

Verdure-ortaggi biologici, km 0 o da filiera controllata		
<ul style="list-style-type: none"> • Rabarbaro • Radicchio • Rapa • Rape • Ravanelli • Rucola • Scalogno 	<ul style="list-style-type: none"> • Sedano • Sedano Rapa • Spinaci • Tarassaco • Valeriana • Verdure di mare: alghe 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdure fermentate • Verza • Zucca (tutti i tipi) • Zucchine <p>* valutare caso per caso</p>

Tabella A18

Frutta biologica, km 0 o da filiera controllata		
<ul style="list-style-type: none"> • Albicocche • Ananas • Anguria • Arance • Avocado • Banane (no se Biotipo Cerebrale) • Banane (se tollerata) • Cachi • Castagne • Ciliegie • Clementine • Cocco • Datteri • Fichi 	<ul style="list-style-type: none"> • Fichi d'india • Fragole • Gelsi • Kiwi • Kumquat • Lamponi • Lime • Limoni • Mandarini • Mango • Mele • Melograno • Melone • Mirtilli • More 	<ul style="list-style-type: none"> • Mousse di frutta senza zucchero • Nespole • Papaia • Pere • Pesche • Pomodori* • Pompelmi • Prugne • Susine • Uva (con moderazione, provoca meteorismo) <p>* valutare caso per caso</p>

Tabella A19

Grassi sani		
<ul style="list-style-type: none"> • Avocado • Farina di cocco • Ghee (burro chiarificato) • Latte di cocco • Olio di avocado • Olio di cocco • Olio di vinaccioli • Olio extravergine d'oliva • Olive 	<p>Semi oleosi*</p> <ul style="list-style-type: none"> • Canapa • Chia • Girasole • Lino • Papavero • Sesamo • Zucca <p>Frutta oleosa*</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anacardi • Bevanda a base di frutta oleosa o semi oleosi 	 <ul style="list-style-type: none"> • Burro di semi e di noci • Mandorle • Nocciole • Noci • Noci del Brasile (ricche di Selenio) • Noci di Macadamia • Pecan • Pistacchi (ricchi di tirosina) <p>* valutare caso per caso</p>

Tabella A20

Condimenti, dolcificanti, spezie e brodo		
<ul style="list-style-type: none"> • Aceto di cocco • Aceto di mele non pastorizzato • Aglio* • Basilico • Cacao puro • Cannella • Cardamomo • Carrubba • Chiodi di garofano • Coriandolo • Cumino • Curcuma • Datteri, uva sultanina 	<ul style="list-style-type: none"> • Dragoncello • Erba cipollina • Foglie di alloro • Ginepro • Miele, sciroppo d'acero • Noce moscata • Origano • Pepe nero • Peperoncino secco • Prezzemolo • Rosmarino • Sale integrale o rosa • Salvia 	<ul style="list-style-type: none"> • Semi di anice • Semi di finocchio • Senape • Tarassaco • Timo • Zenzero <p>Brodo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Di carne • Di ossa (pag. 199) • Vegetale • Dadi senza glutammato, soia, glutine



Tabella A21

Bevande	
<ul style="list-style-type: none"> • Acqua filtrata • Acqua in vetro • Brodo d'ossa • Caffè 	<ul style="list-style-type: none"> • Infusi con spezie e piante • Succhi di frutta e frullati fatti in casa • Tè, tè verde



Il metodo delle proporzioni

Se non vuoi pesare gli alimenti, puoi utilizzare il metodo delle proporzioni o tazze, cucchiai e cucchiaini per misurare.

Tabella A22

Porzioni	
	una porzione di proteine
	una porzione di carboidrati
	una porzione di vegetali
Oggetti per misurare	
	250 ml
	10 ml
	5 ml

La tabella per i carboidrati in base al Biotipo e alla problematica tiroidea o tiroideo-intestinale

Tabella A23

Carboidrati in base al Biotipo e alla problematica tiroidea		
Cerebrale	Bilioso	Sanguigno
<p>CARBOIDRATI Uomo ♂</p> <ul style="list-style-type: none"> ipotiroidismo e tiroidite 180-250 g ipertiroidismo 250-350 g <p>Donna ♀</p> <ul style="list-style-type: none"> in età fertile con ipotiroidismo e tiroidite 150-200 g in gravidanza con ipotiroidismo e tiroidite 150-180 g in gravidanza in ipertiroidismo 180-250 g in menopausa in ipotiroidismo 150-180 g in menopausa con ipertiroidismo 180-250 g 	<p>CARBOIDRATI Uomo ♂</p> <ul style="list-style-type: none"> ipotiroidismo e tiroidite 100-180 g (in base al peso) ipertiroidismo 180-250 g <p>Donna ♀</p> <ul style="list-style-type: none"> in età fertile con ipotiroidismo e tiroidite 50-150 g in gravidanza con ipotiroidismo e tiroidite 70-150 g in gravidanza in ipertiroidismo 150-250 g in menopausa in ipotiroidismo 50-150 g in menopausa con ipertiroidismo 150-250 g 	<p>CARBOIDRATI Uomo ♂</p> <ul style="list-style-type: none"> ipotiroidismo e tiroidite 100-180 g (in base al peso) ipertiroidismo 150-200 g <p>Donna ♀</p> <ul style="list-style-type: none"> in età fertile con ipotiroidismo e tiroidite 50-100 g in gravidanza con ipotiroidismo e tiroidite 50-150 g (in base al peso) in gravidanza in ipertiroidismo 150-200 g in menopausa in ipotiroidismo 50-100 g in menopausa con ipertiroidismo 100-150 g
<p>Linfatico costituzionale e funzionale</p> <p>CARBOIDRATI Uomo ♂</p> <ul style="list-style-type: none"> ipotiroidismo e tiroidite 40-50 g ipertiroidismo 50-90 g 	<p>Donna linfatica ♀</p> <ul style="list-style-type: none"> in età fertile con ipotiroidismo e tiroidite 20-50 g in gravidanza con ipotiroidismo e tiroidite 30-70 g in gravidanza in ipertiroidismo 50-100 g in menopausa in ipotiroidismo 30-50 g in menopausa con ipertiroidismo 50-70 g 	<p>Linfatico localizzato (Biotipo misto tendenzialmente "a pera": Cerebrale o Bilioso-Linfatico; Sanguigno-Linfatico)</p>

Ricorda che dovrasti consumare (in base al sesso, all'età, all'attività fisica svolta) tra 0,8-1,2/1,5 g di proteine pro kg al giorno (100 g di carne rossa ad esempio a seconda del taglio contengono tra i 20 e i 30 g di proteine; 100 g di tonno in vetro circa 21-25 g). Il consumo dei carboidrati può variare molto in base al Biotipo, al sesso, all'età, all'attività fisica svolta nonché alla problematica tiroidea (vedi Tabella A23). Anche la frutta contiene carboidrati, quindi non dimenticare di conteggiarli.

I grassi vanno consumati in modo intelligente. Tieni sotto chiave o non acquistare i grassi non sani (olio di semi, olio di palma, ecc.) e consuma tranquillamente i grassi sani che trovi nell'elenco dei cibi consigliati. Se sei un Cerebrale puoi stare anche sugli 80-100 g di grassi al giorno, se sei un Bilioso 40-50 g, se sei un Sanguigno 30-40 g, se invece sei un Linfatico devi stare sotto i 30 g, ma tutto dipende dal tipo di vita che conduci, da quanto pesi, e come stai. La quantità di condimenti e spezie è libera, così come quella del brodo d'osso, che dovrebbe diventare un tuo alleato inseparabile.

Al di là delle calorie, quello che ci interessa con il Metodo Missori-Gelli® per la tiroide e l'intestino è l'associazione degli alimenti funzionali nel modo corretto, affinché i tuoi problemi di tiroide o tiroide-intestino regrediscano. Il dimagrimento, se è quello che ti interessa principalmente, sarà una diretta conseguenza.

Tutti gli schemi nutrizionali

Dall'elenco degli alimenti da prediligere (vedi Capitolo 6 a pag. 192 e in Appendice a pag. 400) scegli gli ingredienti per le tue ricette funzionali che metteranno il turbo al reset tiroideo e tiroideo-intestinale.

Tutti gli alimenti sono stati suddivisi in categorie. Alcune categorie differenti racchiudono alimenti con macronutrienti simili in percentuale, pertanto sono stati raggruppati, come vedi nella legenda alla pagina seguente, insieme ai simboli esplicativi.

Legenda delle categorie degli alimenti

C: cereali senza glutine, pseudo-cereali, granaglie, frutta, tuberi e radici tuberose.

V: verdure-ortaggi.

P: proteine di qualità.

G: grassi sani.

L: condimenti, spezie, brodo, bevande (libere in quantità in ogni pasto, quindi non verranno riportate negli schemi).

(): tra parentesi la lettera con la categoria facoltativa per quel pasto.

*****: la nota relativa a quella categoria, generalmente riguardo alla frequenza settimanale consigliata.

½: metà porzione rispetto alla porzione usuale per quella categoria di alimenti.

Le lettere in sequenza negli schemi biotipizzati indicano che in quel pasto specifico devono essere consumati alimenti appartenenti a quelle categorie, ad esempio: la sigla CVPG significa un alimento dal gruppo C (ad es., riso), uno dal gruppo V (ad es., radicchio), uno dal gruppo P (ad es., tacchino), uno dal gruppo G (ad es., olio extravergine d'oliva).

Schemi nutrizionali biotipizzati per l'ipotiroidismo e l'ipotiroidismo sub-clinico senza tiroidite

Tabella A24

Biotipo Cerebrale				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPG	(C)G	CPVG	(C)GP	CPVG

(C): valutare in base alle esigenze se sono necessari i carboidrati negli snack.

Tabella A25

Biotipo Bilioso				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPG	(C)G	C*PVG	(C)GP	CPVG

C*: a giorni alterni. (C): valutare in base alle esigenze se sono necessari i carboidrati negli snack.

Tabella A26

Biotipo Sanguigno				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPG	VG	PVG	VG	½ C*PVG

½ C*: mezza porzione di C a giorni alterni.

Tabella A27

Biotipo Linfatico costituzionale/funzionale				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
(C)VPG	VG	VPG	VG	VPG

(C): da valutare in base alle esigenze, debolezza fisica e mentale, mal di testa.

Tabella A28

Biotipo Linfatico localizzato				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Seguire lo schema del Biotipo costituzionale prevalente				

Schemi nutrizionali biotipizzati per la tiroidite autoimmunitaria con o senza ipotiroidismo, con o senza sintomi gastrointestinali, permeabilità intestinale, SIBO (sindrome da sovraccrescita batterica nel tenue), disbiosi intestinale, candida intestinale e vaginale

Nella tiroidite valutare se: i cereali senza glutine, gli pseudo-cereali e le granaglie, i legumi, le solanacee, i semi e la frutta oleosa sono tollerati oppure se provocano disturbi gastrointestinali, meteorismo, gonfiore, colite, stipsi, diarrea, bruciore di stomaco, indigestione, allergia.

Evitare nelle prime 4 settimane del Metodo Missori-Gelli® tutte le solanacee e i legumi e valutare con test di reintroduzione al termine delle 4 settimane se sono tollerati. Per gli altri alimenti, decidere in base ai propri sintomi intestinali ma anche alla stanchezza e all'annebbiamento mentale (*brain fog*).

Tabella A29

Biotipo Cerebrale				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPG	(C)G	CPVG	(C)GP	CPVG

(C): valutare in base alle esigenze se sono necessari i carboidrati negli snack.

Tabella A30

Biotipo Bilioso				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPG	(C)G	C*PVG	(C)GP	CPVG

C*: a giorni alterni. Pranzo-cena. (C): valutare in base alle esigenze se sono necessari i carboidrati negli snack.

Tabella A31

Biotipo Sanguigno				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPG	VG	PVG	VG	½ C*PVG

½ C*: mezza porzione di C a giorni alterni.

Tabella A32

Biotipo Linfatico costituzionale/funzionale				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
(C)VPG	VG	VPG	VG	VPG

(C): da valutare in base alle esigenze, debolezza fisica e mentale, mal di testa.

Tabella A33

Biotipo Linfatico localizzato				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Seguire lo schema del Biotipo costituzionale prevalente				

Schemi nutrizionali biotipizzati per l'ipertiroidismo

È importante ridurre l'apporto di iodio sino a quando i valori degli ormoni tiroidei non sono stabili, senza necessità di terapia farmacologica (vedi Tabella 2.1 relativa allo iodio a pag. 48 e Tabella 6.29 relativa ai carboidrati a pag. 209).

Tabella A34

Biotipo Cerebrale				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPG	CG	CPVG	CPG	CPVG

Valutare in base alle esigenze se sono necessari più carboidrati presenti nella categoria C.

Tabella A35

Biotipo Bilioso				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPG	(C)G	CPVG	(C)GP	CPVG

(C): valutare in base alle esigenze se sono necessari i carboidrati negli snack.

Tabella A36

Biotipo Sanguigno				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPG	(C)VG	PVG	(C)VG	½ CPVG

½ C: mezza porzione di C. (C): valutare in base alle esigenze se sono necessari i carboidrati negli snack.

Tabella A37

Biotipo Linfatico costituzionale/funzionale				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPVG	VG	VPG	VG	½ C*VPG

½ C*: mezza porzione di C ogni due giorni.

Tabella A38

Biotipo Linfatico localizzato				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Seguire lo schema del Biotipo costituzionale prevalente				

Mini Digiuno Biotipizzato: settimana intensiva per l'ipotiroidismo, la tiroidite e la necessità di sbloccare il peso rapidamente

Questa settimana intensiva necessita del brodo d'osso (pag. 199) o dei sostituti per i vegetariani o vegani.

Tabella A39

Biotipo Cerebrale				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPG	(C)G	CPVG	(C)GP	CPVG oppure B*

(C): Valutare in base alle esigenze se sono necessari i carboidrati negli snack. B*: brodo d'osso 2 cene a settimana non consecutive.

Tabella A40

Biotipo Bilioso				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPG	B	C*PVG	B	CPVG oppure B*

C*: a giorni alterni. B: brodo d'osso. B*: brodo d'osso 2 cene a settimana non consecutive.

Tabella A41

Biotipo Sanguigno				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
CPG	B	PVG oppure B*	B	½ C*PVG oppure B*

½ C*: mezza porzione di C a giorni alterni. B: brodo d'osso. B*: brodo d'osso 3 cene a settimana non consecutive e 2 volte a pranzo (pranzo e cena possono coincidere per 2 volte).

Tabella A42

Biotipo Linfatico costituzionale/funzionale				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
(C)VPG	B	VPG oppure B*	B	VPG oppure B*

(C): da valutare in base alle esigenze, debolezza fisica e mentale, mal di testa.

B: brodo d'osso. B*: brodo d'osso 2 pranzi e 2 cene a settimana non consecutivi, ma nella stessa giornata, ad esempio martedì e venerdì.

Tabella A43

Biotipo Linfatico localizzato				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Seguire lo schema del Biotipo costituzionale prevalente				

Schema settimanale

Qui sotto trovi una tabella per il tuo schema settimanale da compilare con gli ingredienti principali che vuoi preparare. Ti consiglio di copiarla e attaccarla sul frigorifero per avere sempre il punto della situazione, e poi di fotografarla per averla sempre a portata di mano sul tuo telefono.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione							
Snack							
Pranzo							
Snack							
Cena							

Tabella A44 - Schema base settimana.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Blomberg J, Gottfries CG, Elfaitouri A, et al. Infection Elicited Autoimmunity and Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome: An Explanatory Model. *Front Immunol.* 2018;9:229.
- Branski D, Fasano A, Troncone R. Latest developments in the pathogenesis and treatment of celiac disease. *J Pediatr.* 2006;149:295-300.
- Christen U, von Herrath MG. Induction, acceleration or prevention of autoimmunity by molecular mimicry. *Mol Immunol.* 2004;40:1113-20.
- Covelli D, Ludgate M. The thyroid, the eyes and the gut: a possible connection. *J Endocrinol Invest.* 2017;40(6):567-76.
- Drago S, El Asmar R, De Pierro M, et al. Gliadin, zonulin and gut permeability: effects on celiac and non-celiac intestinal mucosa and intestinal cell lines. *Scand J Gastroenterol.* 2006;41:408-19.
- El Asmar R, Panigrahi P, Bamford P, et al. Host-dependent activation of the zonulin system is involved in the impairment of the gut barrier function following bacterial colonization. *Gastroenterology.* 2002;123:1607-161.
- Fasano A. Intestinal zonulin: open sesame. *Gut.* 2001;49:159-62.
- Fasano A. Pathological and therapeutic implications of macromolecule passage through the tight junction. In *Tight junctions*, CRC Press, Inc., Boca Raton, 2001;697-722.
- Fasano A. Physiological, pathological, and therapeutic implications of zonulin-mediated intestinal barrier modulation: living life on the edge of the wall. *Am J Pathol.* 2008;173:1243-52.
- Fasano A. Surprises from celiac disease. *Sci Am.* 2009;301:54-61.
- Fasano A. Zonulin and its regulation of intestinal barrier function: the biological door to inflammation, autoimmunity, and cancer. *Physiol Rev.* 2011;91:151-75.
- Fasano A, Not T, Wang W, et al. Zonulin, a newly discovered modulator of intestinal permeability, and its expression in coeliac disease. *Lancet.* 2000;358;1518-9.
- Fasano A., Shea-Donohue T. Mechanisms of disease: the role of intestinal barrier function in the pathogenesis of gastrointestinal autoimmune diseases. *Nat Clin Pract Gastroenterol.* 2005;2(9):416-22.
- Ferrari SM, Fallahi P, Antonelli A, Benvenga S. Environmental Issues in Thyroid Diseases. *Front Endocrinol (Lausanne).* 2017;8:50.

Bibliografia essenziale

- Franceschi C, Ostani R, Mariotti S, et al. The Aging Thyroid: A Reappraisal Within the Geroscience Integrated Perspective. *Endocr Rev.* 2019; 40(5):1250-70.
- Fröhlich E, Wahl R. Microbiota and Thyroid Interaction in Health and Disease. *Trends Endocrinol Metab.* 2019;30(8):479-90.
- Gardner DG, Shoback D. *Greenspan's endocrinologia generale e clinica*. Piccin, Padova 2009.
- Gelli A, Missori S. *Anti-Aging e Anti-Stress per tutti*. Edizioni LSWR, Milano 2016.
- Gelli A. (Direttore scientifico e docente) Corso di Alta Formazione 30 ECM GUT Microbiota, GUT Micobiota, Infiammazione, Stress ed Aging, Roma, ottobre-dicembre 2017.
- Gelli A. (Direttore scientifico e docente) Corso di Alta Formazione 19 ECM Medicina Quantica: applicazioni pratiche in ambito antiaging ed antistress, Roma 8-9 ottobre 2016.
- Gelli A. "Distress ed aging", in AA. VV. *La Medicina dell'Aging e dell'Antiaging*. Edra, Milano 2016, pp. 295-312.
- Gelli A. "Micobiota, Microbiota e DNA", in AA. VV. *Nutrigenomica ed Epigenetica*. Edra, Milano 2017, pp. 245-280.
- Gelli A. *Metodologie Anti-Aging ed Anti-Stress*. Libellula edizioni, Tricase (LE) 2013.
- Guyton A. Hall JE. *Fisiologia medica*, Edra, Milano 2012.
- Hijazi Z, Molla AM, Al-Habashi H, et al. Intestinal permeability is increased in bronchial asthma. *Arch Dis Child.* 2004;89:227-9.
- Hong SH, Sung YA, Hong SY, et al. Urinary bisphenol A is associated with insulin resistance and obesity in reproductive-aged women. *Clin Endocrinol (Oxf).* 2017;86(4):506-12.
- Köhling HL, Plummer SF, Marchesi JR, et al. The microbiota and autoimmunity: Their role in thyroid autoimmune diseases. *Clin Immunol.* 2017;183:63-74.
- Linee guida: <http://online.liebertpub.com/doi/pdfplus/10.1089/thy.2014.0028%20>
- Mathews CK. *Biochimica*. Piccin Nuova Libraria, Padova 2014.
- Missori S. *Allenati, mangia e sorridi*. Edizioni LSWR, Milano 2015.
- Missori S. *La Dieta dei Biotipi®*. Edizioni LSWR, Milano 2017.
- Monaco F. *Endocrinologia clinica*. SEU, Roma 2011.
- Netter FH. *Atlante di anatomia umana*. Edra, Milano 2014.
- Plenge RM. Unlocking the pathogenesis of celiac disease. *Nat Genet.* 2010; 42:281-2.
- Pontieri GM, Russo MA, Frati L. *Patologia generale e fisiopatologia*: 1, Piccin Nuova Libraria, Padova 2015.
- Sapone A, de Magistris L, Pietzak M, et al. Zonulin upregulation is associated with increased gut permeability in subjects with type 1 diabetes and their relatives. *Diabetes.* 2006;55:1443-9.

- Thomas KE, Fasano A, Vogel SN. Gliadin stimulation of murine macrophage inflammatory gene expression and intestinal permeability are MyD88-dependent: role of the innate immune response in Celiac disease. *J Immunol.* 2006;176:2512-21.
- Tomasello G, Mazzola M, Bosco V, et al. Intestinal dysbiosis and hormonal neuroendocrine secretion in the fibromyalgic patient: Relationship and correlations. *Biomed Pap Med Fac Univ Palacky Olomouc Czech Repub.* 2018 Sep 11.
- Tripathi A, Lammers KM, Goldblum S, et al. Identification of human zonulin, a physiological modulator of tight junctions, as prehaptoglobin-2. *Proc Natl Acad Sci USA.* 2009;106(39):16799-804,
- Turner JR. Intestinal mucosal barrier function in health and disease. *Nat Rev Immunol.* 2009;799-809.
- Virili C, Centanni M. "With a little help from my friends" - The role of microbiota in thyroid hormone metabolism and enterohepatic recycling. *Mol Cell Endocrinol.* 2017;458:39-43.
- Virili C, Fallahi P, Antonelli A, et al. Gut microbiota and Hashimoto's thyroiditis. *Rev Endocr Metab Disord.* 2018;19(4):293-300.
- Visser J, Rozing J, Sapone A, et al. Tight junctions, intestinal permeability, and autoimmunity: celiac disease and type 1 diabetes paradigms. *Ann N Y Acad Sci.* 2009;1165:195-205.
- Visser JT, Lammers K, Hoogendoijk A, et al. Restoration of impaired intestinal barrier function by the hydrolysed casein diet contributes to the prevention of type 1 diabetes in the diabetes-prone BioBreeding rat. *Diabetologia.* 2010;53:2621-8.
- Wang W, Uzzau S, Goldblum SE, et al. Human zonulin, a potential modulator of intestinal tight junctions. *J Cell Sci.* 2000;113:4435-40.
- Watts T, Berti I, Sapone A, Gerarduzzi T, Not T, Zielke R, Fasano A. Role of the intestinal tight junction modulator zonulin in the pathogenesis of type I diabetes in BB diabetic-prone rats. *Proc Natl Acad Sci USA.* 2005;102: 2916-21.
- Wolters VM, Alizadeh BZ, Weijerman ME, et al. Intestinal barrier gene variants may not explain the increased levels of antigliadin antibodies, suggesting other mechanisms than altered permeability. *Hum Immunol.* 2010;71:392-6.
- Yu QH, Yang Q. Diversity of tight junctions (TJs) between gastrointestinal epithelial cells and their function in maintaining the mucosal barrier. *Cell Biol Int.* 2009;33:78-82.
- Zhang J, Zhang F, Zhao C, et al. Dysbiosis of the gut microbiome is associated with thyroid cancer and thyroid nodules and correlated with clinical index of thyroid function. *Endocrine.* 2019;64(3):564-74.
- Zhao F, Feng J, Li J, Zhao L, et al. Alterations of the Gut Microbiota in Hashimoto's Thyroiditis Patients. *Thyroid.* 2018;28(2):175-86.

salute & benessere

Nella stessa collana



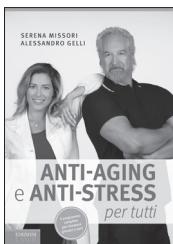
Serena Missori, Alessandro Gelli
La Dieta della Pancia
352 pp. - Euro 18,90
ISBN: 978-88-6895-727-8



Serena Missori
La Dieta dei Biotipi®
384 pp. - Euro 18,90
ISBN: 978-88-6895-460-4



Serena Missori
Allenati, mangia e sorridi
368 pp. - Euro 24,90
ISBN: 978-88-6895-257-0



Serena Missori, Alessandro Gelli
Anti-aging e anti-stress per tutti
336 pp. - Euro 23,90
ISBN: 978-88-6895-399-7

www.edizionilswr.it