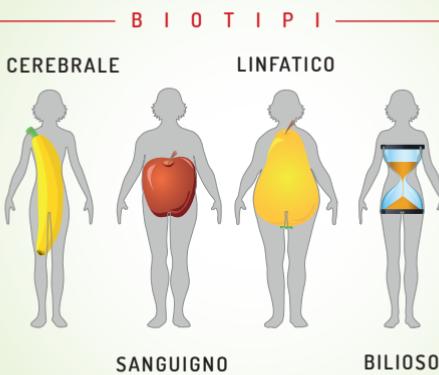


SERENA MISSORI

Con la prefazione e la collaborazione di
Alessandro Gelli

LA DIETA DEI BIOTIPI



**Il programma completo per
dimagrire, scolpire il corpo
e ridurre lo stress**

EDIZIONI
LSEWR

SERENA MISSORI

Con la prefazione e la collaborazione di

Alessandro Gelli

.....

LA **DIETA** DEI
BIOTIPI

.....

Il programma completo per
dimagrire, scolpire il corpo
e ridurre lo Stress

La Dieta dei Biotipi

Autore: Serena Missori

Collana: Salute & benessere

Realizzazione editoriale: Redint studio srl

Immagini di copertina: Giorgio Amendola Imago Casting

Illustrazioni grafiche: Eugenia Benelli - © Serena Missori

Editor in Chief: Marco Alcotti

© 2017 Edizioni LSWR* – Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-6895-460-4

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 (MI)
Tel. 02 881841
www.edizionilswr.it

Finito di stampare nel mese di marzo 2017 presso "Rotomail Italia" S.p.A., Vignate (MI)

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

*Ad Alessandro Gelli,
maestro e mentore.*

*A mio marito
che mi supporta
ogni giorno
e dà forza alle mie idee.*

*A Cino, Rino,
Shiva, Shankar,
Lamo e Taro,
senza di loro
la mia vita
non sarebbe la stessa.*

RINGRAZIAMENTI

Non ci sono mai parole sufficienti per ringraziare il dott. Alessandro Gelli, che più di vent'anni fa mi ha aperto gli occhi sul mondo della Biotipizzazione e non solo.

Se così non fosse stato, forse avrei sentito parlare dei Biotipi per cinque minuti come i miei compagni di studi durante la lezione di Storia della medicina, avrei bypassato l'argomento etichettandolo come “antico” e avrei trascorso gli anni successivi a farmi tante domande sull'essere umano, alle quali non avrei mai potuto trovare risposte. Grazie! Questa conoscenza mi ha aperto la mente. Grazie anche per il supporto costante e la collaborazione attiva per la stesura di questo libro, con il quale spero di aver reso omaggio a tutti gli insegnamenti ricevuti.

Ringrazio tutte le persone a me vicine, quelle che mi capiscono da uno sguardo, quelle che sanno che dedico la mia vita alla famiglia e al lavoro. Queste persone non si sorprendono se rinuncio a qualcosa di ludico per stare con il naso sui libri e gli occhi puntati alla tastiera del computer e mi vogliono bene anche per questo.

Ringrazio tutti i miei pazienti che mi spronano a cercare, sperimentare e a fare sempre del mio meglio per offrire loro un supporto migliore.

Ringrazio le persone che mi seguono sul web: siete tantissime, vi ringrazio moltissimo!

Grazie a mio marito, che mi sostiene sempre, mi aiuta e mi inco-

raggia, anche quando lavoro quattordici ore al giorno per portare a termine un progetto, e si prende cura di me nel migliore dei modi, grazie con tutto il mio cuore.

Grazie alla mia famiglia, tutta, a mia madre e alla mia adorata nonna.

Grazie come sempre al mio editore che si lancia insieme a me in nuove avventure credendoci fermamente e a Marco che è sempre propositivo, grazie ad Olga che rende vivo il libro con il suo lavoro.

Grazie a tutti!

INDICE

RINGRAZIAMENTI	4
PREFAZIONE DI ALESSANDRO GELLI	10
INTRODUZIONE	14
<i>Time to feel good</i>	14
Perché la Dieta dei Biotipi funziona	21
CAPITOLO 1 – CHI SIAMO NOI?	23
Il caso di Alessandra	29
CAPITOLO 2 - LA DIETA GIUSTA PER TE IN QUESTO MOMENTO	33
Che cos'è l'autosabotaggio	36
Il trigger dell'autosabotaggio	38
Il <i>Carb-Craving</i>	41
Alla larga dagli errori nutrizionali	42
La Dieta giusta <i>per te</i>	45
CAPITOLO 3 – GLI ORMONI DEL DIMAGRIMENTO	51
Grasso bianco e grasso bruno	55
Che cos'è un ormone?	57
<i>Fat burning hormones</i> = gli ormoni brucia grasso	62
GH	63
IGF-1 (Insulin like growth factor)	63
Glucagone	63
Adrenalina	64
Ormoni tiroidei (tiroxina e triiodotironina)	64
Testosterone	67
Irisina	67
Adiponectina	68
Leptina	70
Adropina	71
<i>Fat storing hormones</i> = gli ormoni ingrassogeni	72
Insulina	72
Estradioli	73
Cortisolo	74
Grelina	75
La lipolisi	77
La bilancia ormonale	79

CAPITOLO 4 - I 4 BIOTIPI COSTITUZIONALI	83
Il Cerebrale	89
Il Bilioso	92
Il Sanguigno	94
Il Linfatico	98
CAPITOLO 5 - I BIOTIPI MISTI	111
CAPITOLO 6 - GLI PSICO-BIOTIPI ORMONALI-VISCRALI	117
Biotipo Surrenalico (Adrenalinico, Cortisolico, Esaurito)	118
Biotipo Tiroideo (ipo-iper)	124
Biotipo Estrogenico (iper-ipo)	128
Biotipo Viscerale (Epatico, Renale, Gastro-Intestinale)	131
Biotipo Epatico	132
Biotipo Renale	136
Biotipo Gastro-Intestinale	139
CAPITOLO 7 - QUAL È IL TUO BIOTIPO E QUALE DIETA DEVI SEGUIRE	145
Test medici	146
CAPITOLO 8 - GUT, GUT MICROBIOTA E CERVELLO CRANICO	149
Il tubo digerente	152
Il GALT	153
Il GUT Microbiota	154
Che cosa fa per noi il GUT Microbiota?	155
Correlazione tra cervello cranico, cervello addominale e GUT Microbiota	156
Sistema nervoso intestinale o enterico (SNI)	157
La sindrome dell'intestino permeabile	159
Disbiosi e candida intestinale	166
Quali sono le cause della disbiosi?	166
CAPITOLO 9 - LA DIETA RESET PER GLI PSICO-BIOTIPI ORMONALI-VISCRALI	171
La regola delle 3 R: Rimuovi, Ripara, Rigenera	172
I Boost	172
Lista degli alimenti	173
Reset Surrenalico (Adrenalinico, Cortisolico, Esaurito)	173
Reset Adrenalinico ed Esaurito	177
Reset Cortisolico	182
Reset Tiroideo	186
Reset Estrogenico	192
Reset Viscerale (Epatico, Renale, Gastro-Intestinale)	200
Reset Epatico	200
Reset Renale	206
Reset Gastro-Intestinale	212
CAPITOLO 10 - COME PROCEDERE DOPO IL RESET	223
Il Reset non ha funzionato?	225

Gli errori più comuni che fanno ingassare	225
CAPITOLO 11 - LA DIETA PER IL CEREBRALE	229
Un giorno nella Dieta del Cerebrale	232
<i>Boost</i> per il Cerebrale	235
CAPITOLO 12 - LA DIETA PER IL BILIOSO	237
Un giorno nella Dieta del Bilioso	240
<i>Boost</i> per il Bilioso	243
CAPITOLO 13 - LA DIETA PER IL SANGUIGNO	245
Un giorno nella Dieta del Sanguigno	248
<i>Boost</i> per il Sanguigno	251
CAPITOLO 14 - LA DIETA PER IL LINFATICO	253
Un giorno nella Dieta del Linfatico	256
<i>Boost</i> per il Linfatico	259
CAPITOLO 15 - LA DIETA PER I BIOTIPI MISTI	261
CAPITOLO 16 - COME PROCEDERE DOPO LA DIETA DEI BIOTIPI E LA REGOLA 80:20	279
I pasti premio per la Dieta dei Biotipi	281
Ricette dei premi settimanali	282
I cibi no sono per sempre?	284
CAPITOLO 17 - I BOOST	287
Disintossicazione e cura della persona	288
Jihwa Dhauti	288
<i>Oil pulling</i>	288
Laghu shankhaprakshalana	288
Laghu shankhaprakshalana versione breve	290
Le 5 asana di Laghu shankhaprakshalana	292
<i>Dry brushing</i>	294
Bagno con il sale di Epsom	294
Scrub al limone	295
Automassaggio dell'addome	295
Automassaggio anticellulite	296
Automassaggio dei piedi	297
Meditazione Fast	299
Esercizi di respirazione-Pranayama	300
Pranayama: le respirazioni riequilibranti	300
Respirazione addominale-diaframmatica o della calma	301
Respirazione toracica	302
Respirazione completa o a onda	302
Respirazione a narici alternate (Nadi shodhana pranayama)	303
Respirazione in ritiro	304
Respirazione per favorire il sonno	305
Integratori base per i Biotipi	305
Allenamento base per i Biotipi	307

Allenamento per il Cerebrale	307
Allenamento per il Bilioso	308
Allenamento per il Sanguigno	308
Allenamento per il Linfatico	308
La mentalità FIT	309
CAPITOLO 18 - MINI DIGIUNO CON LA DIETA DEI BIOTIPI	311
Mini digiuno per il Cerebrale	314
Mini digiuno per il Bilioso	315
Mini digiuno per il Sanguigno	316
Mini digiuno per il Linfatico	317
Istruzioni generali per il mini digiuno biotipizzato	318
CAPITOLO 19 - LE 50 DOMANDE PIÙ FREQUENTI	321
CONCLUSIONI	337
APPENDICE	339
Come utilizzare l'Appendice	339
Legenda porzioni e metodo proporzionale	339
Misure e benessere	340
Lista del cibo consentito	340
Elenco dei cibi no	344
Elenco delle ricette	346
I frullati	356
Le tisane	357
Le zuppe	360
Diete	361
Reset	361
Diete per i Biotipi costituzionali	366
Diete per i Biotipi Misti	368
Mini digiuno	369
Olio di cocco	370
Stevia, dimagrimento e GUT Microbiota	371
Tè verde, dimagrimento ed effetto antiossidante	372
Vegetali fermentati	373
Ghee o ghi o burro chiarificato	374
<i>Bone broth</i> o brodo di ossa	375
La spirulina	377
Organizzazione	378
Pentole e metodi di cottura	378
Attivare i cereali, gli pseudo-cereali, le noci e i legumi	379
I miei migliori consigli per cucinare in anticipo e conservare le pietanze	380
Schema settimanale	382
BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE	383

PREFAZIONE

DI ALESSANDRO GELLI

Il Biotipo Morfologico è una specie di “Marker” che si manifesta con punti di forza e punti da potenziare; inoltre le esperienze, il tipo di alimentazione e il “vissuto” del soggetto lo influenzano molto nella sua totalità. Questo lo possiamo dimostrare con il caso paradigmatico dei due gemelli omozigoti (stesso DNA) che, separati alla nascita, si ritrovano dopo cinquant'anni e, pur avendo lo stesso DNA e lo stesso Marker di partenza, possono risultare diversi tra loro: uno potrebbe essere giovane, sano e atletico, l'altro obeso, magari con il diabete e problemi cardiovascolari. Hanno lo stesso Marker, ma hanno vissuto in modo diverso, si sono alimentati in modo differente ecc. In pratica uno dei due gemelli ha seguito (inconsapevolmente?) uno stile di vita che ottimizza il suo Marker, l'altro ha vissuto nel modo sbagliato, slatentizzando (favorendo l'insorgenza ove sussista la predisposizione naturale) patologie varie oltre all'obesità. La loro differenza di base dopo la separazione è stata la famiglia di adozione con il suo tipo di stile di vita e il tipo di alimentazione.

Conoscendo il proprio Biotipo costituzionale (e come vedremo anche altri dati) si possono intanto evitare errori grossolani, a cui molti magari non attribuiscono la giusta importanza, eppure il miglior investimento è quello sulla nostra salute.

Oltre quarant'anni fa, affascinato dalle arti e dalle medicine orientali, fui immediatamente impressionato da come queste medicine avessero un sistema di cura che teneva conto del Biotipo, o meglio dello Psico-Biotipo Morfologico.

Nell'Ayurveda e nella medicina tibetana è contemplato un sistema a 3 Biotipi base e loro combinazioni; tuttavia il sistema a 3 Biotipi (e loro combinazioni) applicato sugli occidentali non mi sembrava coprire la maggiore variabilità di Biotipi Psico-Costituzionali che abbiamo in Occidente.

Appassionato di bio-costituzioni, che sembravano essere fondamentali per mirare maggiormente a un sistema salutistico (allenamento, alimentazione e relativa integrazione naturale), giunsi ben presto a “scoprire” che proprio il padre della medicina occidentale, il noto Ippocrate (da cui il relativo giuramento), aveva messo a punto il sistema a 4 Psico-Biotipi Morfologici e loro combinazioni. Tale sistema a 4 Biotipi (e tutte le possibili combinazioni con le diverse percentuali dei Biotipi base), mi apparve subito come molto più verosimile e applicabile sugli occidentali, rispetto al sistema a 3 Biotipi.

Dato che successivamente Galeno (da cui il termine “preparazione galenica”) riprese e ampliò il sistema dei 4 Biotipi di Ippocrate, ritenni corretto chiamare tale sistema di “Ippocrate e Galeno”.

Partendo da tale sistema, negli anni Ottanta e Novanta cercai di studiare il più possibile come identificare le molteplici combinazioni dei 4 Biotipi base.

Dopo anni di studi e ricerche indipendenti, nel 2000 promossi e organizzai un Master Accademico presso l'Accademia di Storia dell'Arte Sanitaria (Ospedale S. Spirito di Roma) riguardante: i 4 Biotipi e loro combinazioni, l'alimentazione, l'integrazione, l'allenamento e tutto ciò che era utile per l'incremento della performance psico-fisica.

In effetti, l'affollato auditorio rimase molto impressionato dal fatto che diversi errori comunemente commessi nell'ambito della medicina, dell'integrazione, dell'allenamento, delle tecniche per la gestione dello Stress e dell'incremento della performance fossero prevedibili, studiando la Psico-Biotipologia del soggetto in esame con il suo peculiare assetto psico-neuro-endocrino. Infatti, un Biotipo Linfatico e un Cerebrale sono i due casi opposti che necessitano di un tipo di alimentazione, di integrazione e allenamento praticamente agli

antipodi, avendo una loro assoluta peculiarità, a livello sia di costituzione, sia di metabolismo, sia di relativo assetto neuro-ormonale. Grossso modo, i punti di forza di uno Psico-Biotipo sono i punti deboli dell'altro e viceversa.

Se ben ricordo conobbi Serena nel 1993 e fu immediatamente coinvolta nel sistema come mia allieva, fino a circa il 2000. Dopo la laurea in Medicina e Chirurgia iniziò a collaborare con me e dopo la Specializzazione in Endocrinologia e Malattie del Ricambio abbiamo ulteriormente aggiornato ed elaborato il sistema in base alle ultimissime scoperte, nonché a numerose e preziose esperienze pratiche maturate concretamente sul campo e svolte da entrambi.

Negli ultimi anni, grazie alla scienza dell'Epigenetica e della Nutrigenomica e gli studi sul GUT Microbiota e relativo Microbioma, il sistema si è enormemente arricchito, infatti tutte le ultimissime scoperte sul GUT Microbiota (nonché quelle sulla *Gluten Sensitivity*, sul *Leaky GUT* ecc.) hanno fortemente reso possibile la comprensione delle cause sulla facilità che alcuni soggetti hanno ad aumentare la massa grassa, o soffrire d'ansia, depressione, stanchezza eccessiva ecc.

Attualmente credo si possa arrivare a parlare davvero di *Medicina Personalizzata*, nonché di integrazione naturale, allenamento e tecniche di gestione dello Stress e dell'Aging mirati e su misura. Bisogna infatti valutare il soggetto nella sua peculiarità: il medico deve tener conto del paziente che ha davanti a sé nella sua globalità, partendo dal suo Marker e dalla Biotipizzazione teorica e considerando i vari adattamenti (positivi o negativi) che il paziente ha subito durante la vita.

Da anni io e Serena collaboriamo per la formazione e l'aggiornamento di personale sanitario con vari tipi di corsi ECM (medici di varie specializzazioni, farmacisti, biologi nutrizionisti e fisioterapisti), nonché di operatori del settore "Salute Naturale", come naturopati e personal trainer.

Il sistema da noi applicato, insegnato e qui riportato con l'*upgrade* di Serena; aiuta a far ottenere risultati nel minor tempo possibile, mirando al soggetto specifico.

Serena da anni nel suo studio di Endocrinologia e di Medicina Anti-Aging e Anti-Stress a Roma adotta tutto il sistema integrato dei Biotipi, e con grandi risultati e soddisfazioni: basta applicare per avere risultati!

Negli ultimi anni alcune persone mi hanno fatto notare come altri abbiano seguito e imitato il nostro sistema, sulla scia del successo dei "Biotipi". La mia risposta è che lo studio e l'esperienza svolti per moltissimi anni non sono imitabili e che comunque a me fa solo piacere che venga compresa l'importanza di categorizzare ovvero di biotipizzare il Marker globale di partenza delle persone, per poi aggiungere tutti gli altri parametri di adattamento.

Serena, valida collaboratrice, è stata allieva per anni e ha assorbito con passione l'esperienza e i risultati, integrando i 4 Biotipi, da brava endocrinologa olistica, con l'aspetto ormonale e le sue molteplici sfaccettature, anche di tipo patologico e di tipo borderline (piuttosto comuni), oltre a tutti gli aspetti di quella che è l'altra mia passione, ma anche la sua, cioè i *tre cervelli*: cranico, cardiaco e addominale e il GUT Microbiota.

Nel suo studio Serena svolge anche una serie di test sia per la Biotipizzazione globale sia per avere, per quanto possibile attualmente, un'idea della situazione del GUT Microbiota e dell'assetto genetico che protegge o predispone a molte malattie.

Questo libro è scritto in modo colloquiale e coinvolgente, è semplice, pratico e garantisce una grande fruibilità. Inoltre contiene tante indicazioni estremamente utili, suggerimenti, tecniche e consigli pratici che si possono applicare immediatamente per raggiungere i propri risultati.

Un libro pratico, utile, operativo e adatto a tutti, dall'appassionato di salute naturale al medico.

Dott. Alessandro Gelli

INTRODUZIONE

Time to feel good

Io mi sento bene e tu come stai?

Vorresti forse rispondere: “Bene, altrettanto”, ma una vocina interiore ti sussurra che stai per mentire?

Perché non ti senti bene?

Hai la pressione alta? Il mal di testa? La glicemia alta? Gonfiore addominale? Sei in sovrappeso? Sei stressato? Non riesci a dimagrire? Sei ansioso? Sei giù di corda? Sei demotivato? Sei sull’orlo di una crisi di nervi? Hai dolori ovunque? Soffri d’insonnia? Hai problemi autoimmunitari? Le tue articolazioni scricchiolano e fanno male? Hai l’affanno? I rotolini di troppo ti impediscono di muoverti?

Qualunque sia il motivo per il quale non ti senti bene, cercherò di aiutarti con i mezzi che ho a disposizione affinché tu possa rispondere alla domanda “Come stai?”, che per cortesia ci porgiamo tutti e alla quale sembra così difficile rispondere con una sola parola: “Bene!”.

Ti aiuterò raccontandoti dei Biotipi, della Psico-Biotipizzazione Morfologica e dell’assetto ormonale, delle funzioni dell’intestino, del Microbiota e del secondo cervello, dell’influenza dell’ambiente e dello Stress sulla tua salute e di come il cibo vero assunto in modo biotipizzato potrà fare la differenza nel farti raggiungere il tuo obiettivo principale: sentirti bene!

Ascoltiamo il nostro corpo se proviamo dolore, quando non ci consente di fare ciò che desideriamo, quando ci ferma a causa di un malore, quando dà segni di sofferenza e insofferenza, quando abbiamo “rotolini” di troppo che inficiano la prova bikini, quando il medico ci dice che la pancia ci mette a rischio di diabete o infarto oppure quando vicino ai risultati dell’analisi di routine compaiono asterischi.

Quando non riusciamo più a entrare nei nostri jeans preferiti o al cambio di stagione ci accorgiamo di avere una taglia in più, quando diventa un’abitudine consolidata acquistare vestiti sempre più abbondanti, lontani dal nostro ideale, fingendo che il problema stia nel tessuto poco cedevole degli abiti e non nel nostro peso, è allora che ci accorgiamo che qualcosa non va.

E a quel punto che cosa facciamo? Prendiamo in mano seriamente la situazione o facciamo finta di nulla e tiriamo avanti?

Iniziamo una Dieta fai da te? Ne cerchiamo una vecchia che avevamo seguito in precedenza? Andiamo dal medico? La chiediamo a un’amica? Facciamo un *mea culpa*? Navighiamo sul web in cerca di una soluzione facile e veloce che promette miracoli? Rimandiamo a domani? Ci diciamo che in effetti non mangiamo poi così male e basta tagliare qualche caloria per un po’ di tempo? Ci affidiamo al digiuno? Decidiamo di doverci sacrificare per una giusta causa? Affoghiamo la nostra preoccupazione nelle patatine fritte e nelle brioche?

Probabilmente facciamo tutte queste cose in momenti diversi della vita e giungiamo a un risultato insoddisfacente: ecco così che il ciclo si ripete nuovamente e inesorabilmente.

Sai che nella mia vita sono stata davvero in sovrappeso e ho impiegato anni e anni a comprendere come funzionava il mio metabolismo? Ho seguito sin dai quattordici anni tantissime Diete, suggerite da “professionisti” e con il fai da te, senza risultati stabili, veri e gratificanti, se non quando io stessa ho identificato, da specialista, il programma adatto a me, personalizzato sul mio Biotipo costituzionale e ormonale, sulla mia capacità di assorbire i nutrienti e di adattarmi allo Stress e alla mia vita in evoluzione.

Quando sono diventata medico e successivamente endocrinologa, ho capito che avevo a disposizione (anche grazie alle parallele acquisizioni sulle medicine naturali e orientali) gli strumenti necessari di base per comprendere che fino a quel momento se ne sapeva veramente poco del dimagrimento, del mantenimento del peso forma, della corretta alimentazione e dello stile vita. Per questo motivo io dovevo fare tesoro del mio bagaglio e integrarlo con quello che non può altro che essere definito “il mosaico ibrido personalizzato sul Biotipo”, che include *mente-Biotipo-ambiente-Stress*, e di questo ringrazierò per tutta la vita il dott. Alessandro Gelli, che in Italia è stato uno dei primi ricercatori a riportare alla luce nel 2000 i Biotipi di Ippocrate e Galeno, riproponendoli in chiave moderna.

Se pensiamo alla Dieta, immediatamente immaginiamo di doverci pesare, di contare le calorie, controllare le porzioni e privarci del cibo, anziché riflettere su come siamo, come stiamo, su quanto Stress ci governa, se siamo felici o no, se siamo stanchi o vitali, sedentari o sportivi ecc. Ecco perché il segreto della riuscita della Dieta per la vita risiede nel “*mosaico ibrido personalizzato sul Biotipo*”. In questo modo è possibile, sulla base della personalizzazione, investire in salute, investire nel proprio futuro, vivere a lungo e sani.

Quindi eccomi qui, con *La Dieta dei Biotipi*, a raccontarti come scoprire i tuoi segreti, quelli per farti sbloccare il metabolismo, essere sano, felice e in forma.

Potresti pensare “Ecco un altro libro sulla Dieta!” e io potrei risponderti che questo non è un libro su *una* Dieta, ma il libro sulla *tua* Dieta, quella che riuscirai a realizzare per stare bene, in salute, magro e in forma, comprendendo chi sei, come sei fatto, come si comporta il tuo corpo, quanto ti influenza lo Stress e che effetto ha su di te.

Benessere e felicità sono dati per scontati e hanno un impatto sulla nostra vita enorme, ma rappresentano un’impronta minima rispetto a quella inflitta dalla malattia e dall’insoddisfazione. Ci resta più in mente (e per mente intendo anche il cervello-pancia) un dispiacere rispetto a una gioia: la gioia rispetto a un dolore emotivo sembra flebile e fugace. Questo perché le esperienze negative ci segnano e feriscono mentre quelle positive, soprattutto se sopraggiungono in

un momento di forte Stress psico-fisico, sembrano sortire un effetto veramente breve sul nostro umore.

Immagino ti stia chiedendo che cosa c'èntra tutto questo con la Dieta.

Ti dirò francamente e senza indorare la pillola che sulla tua salute, sul tuo peso forma e sul tuo benessere il vissuto, l'ambiente, lo Stress, le emozioni e la tua capacità di affrontarli la fanno da padroni rispetto agli alimenti, alle calorie e alle porzioni.

Ecco perché in questo libro troverai schemi semplici per capire chi sei da un punto di vista della costituzione, della psiche e dell'assetto ormonale e sulla base di queste nuove conoscenze potrai realizzare il tuo piano dietetico per dimagrire, aumentare i muscoli, tonificare, aumentare di peso se occorre, rimanere più giovane e contrastare lo Stress, le ansie e il cattivo umore.

Generalmente chi scrive libri sulle Diete propone lo stesso schema per tutti, ed è proprio per questo motivo che l'autore di Diete "estreme" o di grido o alla moda troverà consensi e al tempo stesso dissensi. Non può esistere uno schema dietetico uguale per tutti perché, a parità di diritti, non siamo tutti uguali da un punto di vista psico-bio-costituzionale.

Ognuno ha specifiche peculiarità che si consolidano e adattano nel tempo in base alle esperienze, ai condizionamenti ambientali e alimentari, all'assetto ormonale, alle attitudini mentali e a tanto altro.

Quando un nuovo paziente entra nel mio studio perché vuole dimagrire, la prima cosa che spesso mi dice è che ha provato tante Diete, che è a Dieta da troppi anni, che solo a sentir parlare di Dieta si sente male e che si è rivolto a me come ultima spiaggia, perché spera che come endocrinologa io possa finalmente comprendere cosa abbia che non va il suo corpo e che lo possa curare con una pillola. Infatti la frase più gettonata è:

"Dottore, mi dia qualcosa per dimagrire!"

Sento dire questa frase da migliaia e migliaia di pazienti.

Dal mio punto di vista, capite bene che c'è qualcosa che non va in quello che le persone sanno circa il dimagrimento e lo stato di salute, se quasi tutti pensano di poter debellare i chili di troppo con una pillola "magica" esogena.

È un problema di corretta informazione? Potrebbe. È un problema di false illusioni e promesse decantate da pubblicità ingannevoli? Anche. C'entra la pigrizia? Sì. È una fuga dalla realtà? Sì.

Qualunque sia il motivo per il quale si cerchi una soluzione *esterna* al proprio problema, resta il fatto che bisogna risolverlo, perché la pillola per sbloccare il metabolismo, per dimagrire, per stare bene e in salute esiste!

Esiste e ognuno produce la sua, perché la pillola per la salute è un mix di ormoni e neurotrasmettitori che produciamo nel nostro corpo e che lavorano in sinergia con i mezzi che gli mettiamo a disposizione: cibo, integratori, aria, acqua, sport, attitudini mentali ed elaborazione degli stimoli stressanti.

Quindi va da sé che non esiste la pillola per dimagrire che vada bene per tutti, ma esiste la **pillola dimagrante endogena**, cioè auto-prodotta, in risposta agli stimoli giusti e personalizzati.

Insieme agli alimenti corretti, le pillole esogene naturali, e con questo termine intendo gli integratori alimentari (mi discosto eticamente da molti colleghi che prescrivono farmaci per patologie importanti per favorire in modo innaturale il dimagrimento, con un grande prezzo da pagare in termini di salute), sono e devono essere a mio avviso un supporto al lavoro di Reset metabolico, psichico e ormonale, che si mette in atto quando si inizia la Dieta in base al Biotipo. Ecco perché le sostanze naturali devono essere utilizzate in funzione dei risultati, dello Stress, della vita e della personalità e molto spesso vengono impiegate in associazione o singolarmente. Ma con il fai da te e solo con gli integratori non si va lontano e si rischia di peggiorare anche gravemente i propri sintomi, se si scelgono ad esempio principi attivi che hanno un effetto stimolante sul sistema nervoso mentre siamo, già di nostro, tendenzialmente ansiosi.

Stare male, non essere in forma, essere sempre stanchi è diventata la normalità per tantissime persone, una **normalità errata**. Anche i chili di troppo, a cui ci si abitua così facilmente, diventano normali e ci si scorda oppure si ignora che sotto l'eccesso di adiposità si nasconde un **killer silenzioso**, che getta le basi ogni giorno per farci ammalare in futuro. È bene ricordarsene quando troviamo belli e divertenti i

rotolini di un bambino di pochi mesi o di qualche anno, perché l'eccesso fa benessere solo secondo le credenze popolari. È allarmante quanto siano dilaganti il sovrappeso e l'obesità infantile in Italia. Tanti bambini in sovrappeso e in età scolare hanno già la steatosi epatica (il fegato grasso) come fossero alcolisti o grandi "abusatori" di cibo. Io non lo trovo affatto normale!

Qualche mese fa ho visitato una donna giovane, alta, ma visibilmente obesa, con sofferenza agli arti inferiori, che era giunta nel mio studio dall'Inghilterra, su suggerimento di un parente che avevo già visitato e seguito in precedenza. La prima cosa che mi ha detto quando si è seduta nella stanza per le visite è stata: "Voglio una Dieta per la salute, non per dimagrire, non mi interessa il fattore estetico". Le ho risposto che sicuramente, con il mio approccio, avremmo ottenuto quello che mi chiedeva, ma che sarebbe inevitabilmente dimagrata e sarebbe andata incontro anche a un cambiamento estetico. Le ho fatto capire che proprio tutto quel grasso in eccesso avrebbe potuto causare malattie future e che la sofferenza vascolare che già accusava alle gambe era una prima manifestazione di malattia, per non parlare di tutti i disturbi che sono emersi in sede di visita e che lei aveva ignorato.

Molte persone non sono in salute e ne prendono coscienza casualmente. Ad esempio, quando visito un nuovo paziente faccio sempre domande su eventuali dolori colici, gastriti, gonfiore ecc. e molti negano di avere disturbi, ma quando durante la visita la mia mano destra inizia a palpare l'addome, al primo "Ah!" la persona in questione mi guarda sgranando gli occhi e in quel preciso istante prende coscienza di non stare bene e che non se ne era accorta, essendosi abituata a quella sensazione fastidiosa e ritenendola addirittura normale.

Abituarsi a qualcosa che non è normale è la strada migliore per non risolvere il problema, è un po' come fare lo struzzo che di fronte a un pericolo nasconde la testa sotto la sabbia.

Bene! Con *La Dieta dei Biotipi*, imparerai a fare il leone e dimenticherai di essere stato uno struzzo, non sarai sempre affamato e affannato a cercare cibo che non ti occorre e potrai finalmente variare il tuo programma in base allo stato di Stress, all'età, all'attività fisica, all'umore e ai risultati che desideri ottenere.

Gli stessi schemi semplificati che troverai qui, io li utilizzo costantemente per me stessa e ovviamente per i miei pazienti, adattandoli alle loro esigenze personali.

Ho impiegato anni per mettere a punto il sistema della Dieta dei Biotipi e sempre a stretto contatto con la persona che mi ha acceso la lampadina sul concetto dei Biotipi, Alessandro Gelli, con il quale ho condiviso il piacere di scrivere il libro *Anti-Aging e Anti-Stress per tutti* (Edizioni LSWR). Ci ho messo così tanto tempo perché, *in primis*, doveva essere notevolmente efficace su me stessa e perfettamente adattabile alla mia vita che è tutt'altro che rilassante, nonché applicabile alle migliaia e migliaia di persone che ho avuto modo di seguire in anni e anni di lavoro.

La maggior parte dei pazienti che chiedono il mio aiuto hanno la necessità di perdere dai 5 ai 100-140 chilogrammi (sì, hai letto bene, 140 chilogrammi) e hanno tutte in comune un fattore determinante nella riuscita del dimagrimento: lo Stress.

Lo Stress in quasi tutti i Biotipi blocca la maggior parte delle regolazioni ormonali pro-dimagrimento, favorendo lo stoccaggio di adipone. Quindi è veramente difficile dimagrire se non si agisce tecnicamente sullo Stress.

Ecco perché la Dieta dei Biotipi tiene fortemente in considerazione lo Stress globale, come la persona lo affronta e/o lo subisce, il tipo di vita che il soggetto conduce, la qualità del sonno, le relazioni personali, il modo di alimentarsi, le preferenze alimentari, lo stato del cervello-pancia e di salute in generale.

Non amo particolarmente il termine “Dieta” per il significato che la maggior parte delle persone gli attribuisce, un significato negativo e triste, riferito alla privazione temporanea di cibo per il raggiungimento di un risultato, ma non del suo mantenimento.

Per me la Dieta è un *habit*, un’abitudine normale e sana, come dormire, alzarmi, lavorare, respirare ecc. e sarebbe veramente bello se fosse così per tutti.

Se ci fosse più educazione generale in merito all’effetto del cibo sulla mente, sulle emozioni e sul corpo, anziché affidare l’informazione solo alla pubblicità dei cibi confezionati e al web, dove scrive chiunque, molto probabilmente saremmo tutti più sani e consapevoli.

Quindi, goditi la rivoluzione della *Dieta dei Biotipi* che ti farà diventare un bruciatore di grasso, ti permetterà di ridurre e contrastare lo Stress, ridurre l'infiammazione e mantenere in salute il GUT.

Inizierai a mangiare per un motivo, a capire a cosa ti serve il cibo e smetterai di mangiare a caso e lo farai spontaneamente. Ti accorgerei che riducendo lo Stress dimagrirai perché lo Stress cronico non ti fa attingere al grasso, imparerai qual è la Dieta giusta per te in base a come stai, a cosa vuoi e a come vorresti essere. Trovo sia una grande rivoluzione.

Perché la Dieta dei Biotipi funziona

Le Diete tipiche che vengono prescritte o che sono promosse dalle riviste tendono a essere privative o spesso squilibrate, povere di carboidrati, ricche di latticini ritenuti magri e tantissime proteine. Tutto ciò infiamma il GUT e altera il GUT Microbiota, inoltre innesca l'endotossiemia che scatena l'accumulo di grasso e lo squilibrio ormonale. Questi regimi alimentari favoriscono la dipendenza dagli zuccheri e fanno aumentare la resistenza insulinica e alla leptina. Quindi è arrivato il momento di dire "Ciao" alle Diete che fanno ammalare.

Ho utilizzato la Dieta dei Biotipi su migliaia di persone per far perdere peso, ridurre gli effetti dell'invecchiamento, ridurre l'infiammazione e riparare il GUT.

Perché la Dieta dei Biotipi funziona veramente?

Perché mette l'accento sul cibo vero, quello che non è stato modificato, addizionato, lavorato e raffinato, utile per la gestione dello Stress e la cura del GUT.

Quando il corpo è nutrito con cibo adeguato risponde con la salute, dimagrisce e ringiovanisce.

La Dieta dei Biotipi:

1. **Cura l'infiammazione.** I cibi consigliati sono ricchi di nutrienti antinfiammatori. La riduzione dell'infiammazione fa dimagrire e rende più giovani.
2. **Riduce gli effetti dello Stress e ti aiuta a gestirlo.** Lo Stress fa deteriorare il corpo, ingrassare e invecchiare.

3. **Riduce l'insulino-resistenza.** Questo perché utilizza alimenti che mantengono sotto controllo i livelli della glicemia e che stimolano l'utilizzo dei grassi a scopo energetico, riducendo la necessità degli zuccheri.
4. **È lipotrofica.** I nutrienti lipotrofici aiutano a sgrassare il fegato, a scindere il grasso e a metabolizzarlo. Molti cibi lipotrofici sono ricchi di colina, una delle maggiori sostanze lipotrofiche del corpo.
5. **È ricca di grassi sani.** Se pensi che i grassi facciano ingrassare devi sapere che è un falso mito, perché i grassi buoni ti fanno dimagrire e rendono la pelle elastica e luminosa.
6. **Regola i tuoi ormoni.** I cibi scelti e le loro combinazioni aiutano a ripristinare l'equilibrio fisiologico tra gli ormoni che fanno ingrassare e gli ormoni che fanno dimagrire.
7. **Disintossica le cellule.** Le combinazioni di alimenti e tecniche consigliate aiutano ad alcalinizzare e ottimizzare i processi cellulari.
8. **Distrugge il *Carb-Craving*.** Non avrai fluttuazioni di energia e di umore grazie al buon funzionamento del GUT e del GUT Microbiota e dei livelli ormonali.
9. **Potenzia il sistema immunitario.** Ti mette nella condizione di funzionare al meglio esprimendo tutto il tuo potenziale.
10. **Trasforma la tua vita.** Ti rende capace di contrastare lo Stress, mantenere la salute ed essere in forma, grazie a un programma dettagliato e personalizzato.

Pronto per sentirti bene?

La parola chiave per avere successo con questa rivoluzione è:
ORGANIZZAZIONE.

Dott.ssa Serena

CAPITOLO 1

CHI SIAMO NOI?

“Noi siamo: quello che mangiamo, quello di cui si è nutrito ciò che mangiamo, quello che assimiliamo, quello che pensiamo ed elaboriamo.”
(da A. Gelli, S. Missori, *Anti-Aging e Anti-Stress per tutti*, Edizioni LSWR)

Non si può vivere a lungo senza bere e mangiare, ma il dramma è che vivremo molto meno del previsto a causa di ciò che mangiamo e beviamo.

Pane, pasta, pizza, dolci, frutta, verdura, carne bianca e rossa, pesce, acqua, succhi di frutta e bevande varie che cosa hanno in comune?

Derivano da cereali, alberi, piante, animali e pesci che sono stati a loro volta nutriti.

Tutto ciò che mangiamo e beviamo è stato coltivato o allevato, e quindi nutrito, ed è il risultato del cibo che ha ricevuto. Questo vale per gli alimenti e vale anche per noi. **La salute dell'animale o del vegetale di cui ci nutriamo si trasferisce anche a noi.**

Se siamo ciò che mangiamo, siamo anche ciò che ha mangiato ciò di cui ci nutriamo. Se ciò che mangiamo ci crea infiammazione, ci impedisce di assimilare i nutrienti corretti e nella giusta misura anche il nostro pensiero ne risentirà inevitabilmente.

C'è un filo diretto tra ambiente, Stress, cibo, assorbimento, risposta al cibo e umore ed è un filo che coinvolge il cervello cranico, il cervello addominale e il Microbiota.

Viviamo nell'era dell'estremismo su molti fronti, ideologici, etici, ma anche alimentari.

C'è chi porta la bandiera della Dieta senza fonti animali, chi di quella senza cereali o di quella senza questo o quello e ne fa una questione di vita o di morte, di etica, di personalismi e di *followers*, ma ognuna di queste Diete-ideologie nasconde una domanda: **che cosa ha mangiato ciò di cui ci nutriamo?**

Come tanti bravi scolaretti, ripetiamo costantemente che dobbiamo mangiare tanta frutta e verdura, ma su quali terreni è stata coltivata questa frutta e verdura? Quali pesticidi, erbicidi, diserbanti e antiparassitari ha sopportato? Quanti di questi arrivano al nostro stomaco e al nostro intestino causando gonfiore e malessere? Con quale acqua sono stati dissetati i vegetali?

Mi potresti dire: "Basta mangiare prodotti biologici". Io allora potrei chiederti: "Ma l'acqua piovana è biologica? Il terreno su cui piove acqua trasportata dalle nuvole è biologico? Se il campo definito come biologico è contaminato da falde che raccolgono scarichi industriali allora è davvero biologico?".

Non mi fraintendere, io acquisto per la mia famiglia frutta e verdura biologiche, ma sono consapevole del fatto che questo non mi garantisce l'assenza assoluta di sostanze tossiche per il mio corpo provenienti dal cielo e dalla terra. Mi garantisce, però, entro certi limiti, che i prodotti con i quali mi accingo a nutrirmi non siano stati trattati con sostanze ritenute nocive per la salute umana, che siano stati esposti a trattamenti che non alterano il mio apparato digerente e che ci sia stata più cura e attenzione nel rispetto dei cicli naturali di crescita senza forzature. Sai a che cosa mi riferisco con il termine "forzature"? Ai prodotti fuori stagione. Pomodori, zucchine e peperoni a dicembre? No, grazie! Li mangio quando grazie al rispetto del ciclo naturale delle cose è il tempo per loro di essere raccolti. E facciamo attenzione, anche alcuni marchi certificati biologici ci pongono prodotti fuori stagione e io personalmente ne sto alla larga, perché sono consapevole del fatto che un prodotto fuori stagione necessita di un surplus esterno per crescere e non sono sicura che il trasferimento di questo surplus al mio corpo faccia bene.

Quindi, ritornando ai bravi scolaretti che mangiano frutta e verdura, ricordiamoci di mangiare frutta e verdura di stagione, preferibil-

mente a km zero, preferibilmente biologica e preferibilmente brutta. Brutta perché non è stata lucidata, ricoperta di cere e infiocchettata per essere più appetibile. Stiamo anche attenti alla risposta del nostro corpo alla frutta e alla verdura trattate, perché queste potrebbero causarci gonfiore, irritabilità e dolore addominale (in base alla risposta soggettiva) a causa degli agenti chimici utilizzati per la coltivazione, che possono alterare la salute della nostra flora batterica intestinale.

Io sono rimasta traumatizzata per anni a causa degli spinaci alla “vernice” verde con i quali ho avuto la sfortuna di avere a che fare all’incirca all’età di diciotto anni. Dopo una bella scorpacciata di spinaci di un verde lussureggiante, ho avuto dolori addominali fortissimi, tanto da dover correre al Pronto Soccorso e per giorni e giorni il mio corpo ha espulso urine verdi. Questa esperienza mi ha fatto stare alla larga dagli spinaci per tantissimo tempo, ma solo oggi posso dire di aver compreso che cosa mi fosse realmente successo.

Oggi sono all’ordine del giorno casi di verdura colorata (soprattutto se di provenienza estera), di verdura condita con pesticidi dannosi per l’uomo o di frutta lucida e trattata.

Lo stesso discorso vale per la carne bianca o rossa che sia, proveniente da allevamenti intensivi, dove gli animali sono stressati e tesi, trattati con antibiotici, talvolta ormoni, nutriti con cereali sovente OGM e pro-infiammatori. Vale per il pesce d’allevamento che viene nutrito a cereali anziché con il cibo che dovrebbe mangiare, che nuota in vasche che raccolgono gli escrementi, che viene colorato, sbiancato, addizionato di polifosfati ecc. o del pesce pescato in mari e oceani pieni di plastica, idrocarburi e scorie radioattive. Vale anche per le uova provenienti da galline stressate, compresse in gabbie e trattate con farmaci per non farle ammalare.

Meglio sicuramente scegliere carne da allevamento al pascolo erbivoro (ricordandoci che l’aria, la pioggia e il terreno potrebbero essere inquinati), perché è una carne che deriva da animali non stressati ed è più ricca di CLA (acido linoleico coniugato) che fa bene al nostro metabolismo. Meglio anche scegliere uova da galline che razzolano libere, perché più ricche di Omega 3 e vitamine, soprattutto la K2 che funge da spazzino per le arterie e lavora in

sinergia con la vitamina D. Meglio comprare pesce pescato nel momento giusto dell'anno e in zone certificate sicure (basta controllare sul web la zona FAO di pesca).

E sì, già so che inizieranno le prime obiezioni. Starai già arricciando il naso e dirai che la carne da allevamento al pascolo, le uova da galline libere, la frutta e la verdura biologica costano troppo e non sono alla portata di tutti. La mia risposta è: “È vero, costano troppo (*assurdo pagare di più ciò che fa bene, vero?*), ma il nostro più grande errore è che mangiamo troppo, spremiamo troppo e quando si propone un cambiamento si pensa di dover sostituire le stesse quantità”.

Scegliere alimenti migliori significa anche diventare consapevoli di quanto abbiamo realmente bisogno di mangiare.

Vogliamo parlare del grano? Sai che il grano che arriva sulla tua tavola sotto forma di pane, pasta, pizza, dolci è stato modificato geneticamente e sottoposto a irraggiamento nucleare negli anni Settanta? Sai che questa procedura ha fatto aumentare il tenore di glutine del grano? Sai che il glutine causa la celiachia, una malattia autoimmunitaria? Sai che il glutine può scatenare la sensibilità al glutine con sintomi addominali e generali molto fastidiosi? Sai che il grano coltivato in Italia sembra non bastare per la popolazione (perché ne consumiamo troppo?) e lo importiamo dall'estero, dove viene trattato con pesticidi e diserbanti dannosissimi per la salute, come il glifosato? **Sai che nei depositi di grano crescono le aflatosine, micotossine dannose per la salute?**

Ci pensi quando compri la pasta, le merendine, la pizza, i dolci di cui non riesci a fare a meno? Eppure i nostri nonni sono sopravvissuti senza avere la necessità di importare il grano e di mangiare pane, pasta, pizza, dolci, biscotti e merendine ogni giorno. Vuoi vedere che con l'aumento del benessere abbiamo avuto troppo?

E del latte che cosa ne pensi? Mangeresti formaggio di latte materno? Perché no? Perché il latte materno è sacro per il neonato, serve per farlo crescere. Lo stesso vale per il latte vaccino. E se sei già cresciuto continui a bere latte materno? Ovviamente no.

Sai che il latte contiene fattori di crescita? Sai che il latte vaccino può contenere antibiotici che possono danneggiarti? Allora forse

vale la pena chiedersi se abbiamo veramente così bisogno del latte e dei formaggi ogni giorno della nostra vita e se magari non stiamo esagerando con il consumo.

Quando una neomamma allatta e deve obbligatoriamente assumere farmaci per un motivo specifico, le viene consigliato di distanziare l'assunzione del farmaco dalla poppata, proprio per non far passare il farmaco nel latte materno e non nuocere al bambino. Ebbene, le vacche da latte da allevamento intensivo sono trattate *sempre* con antibiotici e farmaci vari per prevenire e trattare patologie infettive. Ricorda anche che, nell'Europa del Sud, circa 7 persone su 10 sono intolleranti al lattosio, lo zucchero contenuto nel latte, a causa del deficit congenito di lattasi (enzima) e questo comporta dolori addominali, gonfiore, alterazione della flora batterica. Se hai compreso quanto è importante la salute intestinale, magari la prossima volta che ti accingerai a bere latte o a mangiare formaggi, ti chiederai se sei in grado di digerirli. In questo caso meglio optare saltuariamente per quelli molto stagionati e che riportano in etichetta il valore zero, in riferimento al contenuto di carboidrati.

Credi forse che quando compri merendine, biscotti o cereali per la colazione, carne o pesce in offerta per te o i tuoi bambini stai realmente risparmiando soldi? Niente affatto! Immagina che probabilmente stai “accendendo un mutuo” grandissimo che non ti basterà per pagare i danni alla salute che fa il cibo sbagliato. Credo sia un punto sul quale valga la pena riflettere.

Siamo anche e soprattutto ciò che assimiliamo e questo dipende dalla nostra capacità di digerire, metabolizzare, stoccare ed espellere, funzioni localizzate nel GUT (intestino-apparato digerente) che si estende dalla bocca all'ano. La salute del GUT è un cardine per la salute generale. In esso risiede il GUT Microbiota (la popolazione microbica e fungina residente) che si occupa di interagire con il cibo, produrre vitamine e metaboliti e che comunica con la parete intestinale, con il sistema nervoso addominale ed è influenzata dall'ambiente e dallo Stress. Sai che lo Stress può far modificare la composizione microbica intestinale (GUT Microbiota) e che questa può a sua volta influenzare in negativo la produzione di serotonina, il

neurotrasmettore del benessere, facendoti avere un pessimo umore? Quando la flora batterica intestinale non è in equilibrio può anche farti aumentare di peso! Si, hai letto bene, infatti i batteri nocivi nell'intestino possono farti ingassare, slatentizzare o favorire il diabete mellito, le malattie autoimmunitarie e l'infiammazione cronica silente perché possono innescare, insieme alla perdita dell'integrità della parte intestinale (sindrome dell'intestino permeabile o *Leaky GUT Syndrome*), quella che viene chiamata sostituire con endotossiemia metabolica ovvero un'intossicazione sistemica che si genera all'interno del corpo stesso. I batteri producono il metaboloma: sostanze prodotte dai vari microbi che possono aiutare o peggiorare la salute umana.

Sai che a seconda dello Psico-Biotipo a cui appartieni la tua risposta allo Stress può avere effetti differenti sul Microbiota e influenzare umore, salute, guarigione ecc.?

Ricorda che nel GUT risiede il 70% circa del sistema immunitario, il GALT (tessuto linfoide associato al GUT), il sistema di difesa, la prima linea sul campo contro virus, batteri, funghi, tossine e cancro. Eppure pensi al sistema immunitario solo se hai il raffreddore, l'influenza o soffi di allergie.

Nutrire nel modo sbagliato il corpo sovraccarica di lavoro il sistema immunitario, che potrebbe perdere la bussola e giocare tiri mancini con l'innesto delle malattie autoimmunitarie, come la tiroidite e le allergie, o perdere il controllo sulle cellule cancerogene che produciamo ogni giorno e che ogni giorno puntualmente il sistema immunitario distrugge.

Il MALT, il tessuto linfoide associato alle mucose di cui fa parte il GALT, è presente anche in altre strutture corporee ed è influenzato dall'aria, dall'ambiente, dai detergenti ecc. Abbiamo il BALT (tessuto linfoide associato alle vie aeree bronchi-trachea), il LAIT, associato alla laringe, il NALT associato al naso, l'EALT associato agli occhi (congiuntiva e apparato lacrimale), il VALT associato ai vasi, il SALT associato alla pelle (*Skin*), e molto probabilmente negli anni avvenire verrà individuato tessuto immunitario a carico di tante altre strutture.

Sta venendo alla ribalta, come sorvegliante del fegato, il MAIT (cellule T associate alla mucosa epatica), una sorta di *firewall* contro le tossine, i batteri e i virus che arrivano dall'intestino. Una buona ragione in più per tenere in salute il fegato.

La consapevolezza di queste stazioni immunologiche è estremamente importante per comprendere, ad esempio, come mai alcune persone hanno sintomi cutanei in risposta all'ingestione di un alimento, sia a causa dell'alimento stesso, sia degli additivi in esso contenuti.

La salute è un fenomeno complesso, ma perfettamente riconducibile a sistemi integrati che lavorano in sinergia, nonostante noi non ne siamo consapevoli e di cui a oggi probabilmente ignoriamo ancora l'esistenza.

Ti sto dicendo questo perché, se hai tra le mani questo libro con l'intento di dimagrire e rimanere in forma, è necessario che tu sappia che il dimagrimento deve necessariamente passare per l'*officina*. L'*officina* in cui si riparano i meccanismi inceppati, rotti e danneggiati a causa del cibo, dell'ambiente, dello Stress, della genetica, della non conoscenza e di tanti altri fattori.

Il nostro modo di pensare e ragionare influenza la salute attraverso la produzione di neurotrasmettitori, ma la perdita della salute condiziona fortemente il nostro modo di pensare.

Se hai gonfiore addominale e rotoli di grasso intorno al giro vita com'è il tuo umore? Se soffri di stitichezza la mente è lucida? Se hai una caviglia slogata, puoi farti accompagnare in ufficio e lavorare senza perdere un colpo, se invece hai un attacco di diarrea, o il mal di pancia e non riesci a stare seduto un attimo, quanto puoi essere lucido ed efficiente? Se hai un reflusso gastroesofageo che ti irrita la gola e non riesci a respirare, come ti senti? Se il GUT non è in salute perderai progressivamente la salute generale, senza avere in apparenza malattie gravi, ma la qualità della tua vita sarà sempre più scadente.

Il caso di Alessandra

Una mia paziente, Alessandra, ha vissuto per anni con gravi disturbi intestinali, che le rendevano difficile vivere una vita serena. Questo nonostante le terapie farmacologiche prescritte, avallate dai referti degli esami strumentali gastrointestinali, che erano sempre in netto peggioramento. Ma quando ha capito che doveva prendere in mano la situazione in modo attivo e supportare il lavoro dei medici, la sua vita è cambiata.

Alessandra Borghesano (Funzionario di banca)



Alessandra (prima).



Alessandra (dopo).

Ho 53 anni e mi sono rivolta alla dott.ssa Missori nel novembre del 2015 per un problema che mi affliggeva da anni. Soffrivo di colite, colon irritabile e perdevo sangue. Ogni volta per me la defecazione, che è la cosa più naturale del mondo, diventava un incubo. Con la Dieta di Serena sono ritornata immediatamente ad avere un transito normale, subito dopo la colazione, senza scariche, senza dolori, con feci compatte e inodori, e senza sangue. Le mie feci erano perfette e non ho più avuto gonfiore, dolori e fastidi. La dottoressa ha cambiato la mia vita e io ho perso anche 3 kg, anche se non era il peso il motivo per cui mi ero rivolta a lei. Inoltre oggi sembro più giovane. Serena mi ha insegnato a mangiare come è giusto per me e per la mia salute e il cibo si è trasformato da nemico al mio più fidato amico.

Definire chi siamo impone sempre un'autoanalisi psico-fisica: fino a pochi anni fa si delegava alla genetica e al destino genetico il fatto di determinare chi fossimo, oggi sappiamo che **chi siamo dipende in gran parte da ciò che facciamo**.

A mio avviso siamo un ibrido meraviglioso fatto di molteplici fattori in continua evoluzione, fattori che amo riassumere così:

- * Genetica.
- * Epigenetica e Nutrigenomica (influenza dell'ambiente e del cibo sui geni).
- * Ambiente.
- * Stress.
- * Stile di vita.
- * Ciò che mangiamo.
- * Ciò di cui si è nutrito ciò che mangiamo.
- * Ciò che assimiliamo.
- * Ciò che pensiamo ed elaboriamo.

Non possiamo più concepire una nostra identità senza l'influenza del mondo esterno, fatto di aria, smog, Stress, stimoli visivi, ambiente familiare, ambiente di lavoro, posizione geografica e situazione socio-economica.

Se pensiamo ai gemelli identici (geneticamente) separati alla nascita e cresciuti in famiglie diverse, non ci dobbiamo sorprendere se, a parità di genetica, uno può essere in forma e con un ruolo professionale di rilievo e l'altro obeso, con il diabete e senza lavoro. Questa disparità così evidente si è verificata perché la struttura socio-economica che li ha cresciuti è agli antipodi. L'esterno influenza potenziemente l'interno, l'espressione genica, lo sviluppo di patologie e la predisposizione mentale all'evoluzione.

Ecco perché, se hai tra le mani questo libro alla ricerca della Dieta della tua vita per perdere peso e mantenerlo o per abbassare la glicemia e la pressione arteriosa o per ridurre lo Stress, dovrai pensare a *chi sei*, da dove vieni, come hai vissuto, a quali stimoli è stato sottoposto il tuo corpo e a come li hai affrontati, metabolizzati e integrati nel tuo modo di essere.

Sei unico, non esiste un'altra persona come te e partendo da alcuni punti fermi e comprendendo chi sei, anche con il mio aiuto se tu vorrai, potrai capire come nutrire corpo e mente per stare in forma *sempre*.

CAPITOLO 2

LA DIETA GIUSTA PER TE IN QUESTO MOMENTO

Quando una persona vuole essere seguita da me, chiama il mio studio oppure mi scrive una e-mail o mi contatta sui social media e mi chiede sempre, alludendo a qualche tipologia di Dieta particolare: “**Dottoressa, lei che Dieta prescrive?**”.

La mia risposta è: “**Quella giusta per te in questo momento!**”.

Mi viene anche chiesto: “**Lei li segue i vegetariani? E i vegani? E i celiaci? Li segue gli sportivi? E gli allergici? Gli oncologici? Gli adolescenti?**” e così via, potrei continuare all'infinito. Di contro, la mia risposta è sempre la stessa: “**Seguo le persone, uniche nel loro essere, con le proprie aspettative, i propri sogni, ambizioni e necessità, e adatto la Dieta alle esigenze del singolo. Con la Dieta dei Biotipi è possibile**”.

Esistono centinaia di Diete e ognuna proclama il suo successo, al grido di: “la Dieta giusta per te”, “la Dieta senza sacrifici”, “la Dieta di x, y, z”, “la Dieta del limone”, “la Dieta dei funghi”, “la Dieta dell'aria” ecc., eppure solo pochi riescono a ottenere il successo con la Dieta di turno.

Esistono molti modi per perdere peso, ma non sempre si perde il peso giusto dato dal grasso. Si perde grasso, acqua, muscolo a seconda della tipologia di Dieta intrapresa e non sempre questo si traduce nell'obiettivo desiderato, anzi spesso si **dimagrisce in bruttezza**, con il seno ptosico (che “ha preso l'ascensore verso i piani bassi”), il viso scavato, il grasso che rimane sui fianchi e la pancia pendula.

Indubbiamente un pessimo risultato, anche se la bilancia dice che i chili sono andati via.

Inoltre, in ogni Dieta compare la nota dolente: la bilancia! Amica o nemica? La bilancia che nascondiamo in bagno e sulla quale saliamo in sordina è realmente nostra alleata? Dipende! Se vogliamo monitorare il mantenimento del peso può essere un'alleata, se dobbiamo valutare correttamente la *tipologia del peso*, assolutamente no. Anche se alcune bilance commerciali promettono di fare un discernimento della massa corporea che pesano, distinguendo tra grasso, acqua e muscolo, pur costando poche decine di euro, ci si dovrebbe chiedere come mai i medici specialisti e nutrizionisti si muniscono invece di bilancia con bioimpedenziometria multifrequenza, che ha costi decisamente più elevati (migliaia di euro), per la valutazione delle percentuali e dei chili di acqua intra ed extracellulare, dell'adipe, della massa muscolare e della massa magra.

Ecco dunque che la bilancia tradizionale diventa una nemica, se misura solo variazioni di peso e non valuta il **rimodellamento corporeo** con l'aumento del muscolo, la riduzione del grasso e, se occorre, dell'acqua.

Le domande che molti pazienti, soprattutto le donne, mi pongono con più frequenza sono:

Quando scendo di peso? Quando dimagrisco?

Quanto scendo di peso? Quanto dimagrisco?

Per la maggior parte delle persone l'unico modo di valutare se ciò che stanno facendo è efficace è vedere nero su bianco sulla bilancia che il peso è diminuito, poco importa quale massa si è ridotta e poco importa come ci si è riusciti.

Questo è molto triste! Perché annulla ogni consapevolezza su chi si è, su quale sia lo stato di salute generale e su come stia cambiando in meglio il corpo con il nuovo *habit*.

C'è molta ignoranza in merito al dimagrimento e innescare la fornace metabolica presuppone una conoscenza profonda e dettagliata del metabolismo, dell'assetto neuro-ormonale, dello Stress e del suo effetto sul singolo individuo.

Ecco perché la Dieta deve essere cucita addosso, su misura, come un vestito.

Un paio di giorni prima di scrivere queste righe, ho ricevuto una richiesta di aiuto da parte di una collega in gamba nel suo settore, ma che è obesa da molti anni. Mi ha allarmata perché mi ha scritto: **“Devo dimagrire velocemente con qualunque farmaco o schifezza”**. Ammetto di aver riletto più volte questo messaggio e ho avuto difficoltà a rispondere, perché è un messaggio giunto da un medico. Mi sono detta: *“Se un medico in gamba arriva a pensare consapevolmente di voler dimagrire con farmaci e schifezze, sapendo più di un profano quanto sia complesso il metabolismo e quanto possano essere dannosi molti farmaci, che cosa può arrivare a pensare una persona che nella vita si occupa di altro? Può credere a qualsiasi slogan ingannevole? Può cedere a qualsiasi proposta non salutare? Si fa incantare dai molteplici venditori di fumo? Si fa coinvolgere in gruppi sui social media in cui persone spesso non qualificate promettono mari e monti con lo stesso sistema uguale per tutti? Devo assolutamente fare qualcosa, perché vuol dire che le persone sono estremamente confuse in merito alla salute, al benessere e al peso forma”*.

Molte persone in sovrappeso e obese si lamentano di avere il peso bloccato, nonostante i sacrifici e le rinunce. Ma sacrifici e rinunce sono uno Stress e lo Stress fa ingrassare la maggior parte dei Biotipi, perché aumenta lo stocaggio di adiposità soprattutto addominale e a livello del tronco, a causa dell'aumento del cortisolo.

Quindi, se la Dieta prescritta non tiene in considerazione lo stato di Stress della persona e in più incide sulla vita come fattore stressante, che tipo di risultato ci si può aspettare di ottenere? Sicuramente non quello desiderato e agognato. E siccome non si ottengono risultati, rinunciare diventa frustrante e la frustrazione ci fa affondare i denti nei dolci, nella pizza, nel gelato, nelle patatine fritte e si ritorna al punto di partenza, quello dello stocaggio del grasso nel deposito che diventa sempre più grande, con un blocco della serratura del deposito stesso da cui il grasso non riesce a uscire.

Inoltre, bisogna fare i conti con la pigrizia, le abitudini alimentari consolidate, i pregiudizi, le aspettative e con un grande osso duro: **l'autosabotaggio**.

Che cos'è l'autosabotaggio

Autosabotaggio/*Self-sabotage*

L'Autosabotaggio o *Self-sabotage* è la messa in atto di una strategia cognitiva e di azioni inconsce, ma anche consce, con il fine di annullare, rallentare, limitare, evitare il raggiungimento di un risultato individuale sia fisico sia psichico.

È un meccanismo che pone un freno alla nostra crescita personale e al raggiungimento degli obiettivi positivi che ci siamo prefissati, perdendo così l'occasione di poter migliorare la qualità della vita.

La mente, soprattutto quella stressata e insicura, teme e rifugge il cambiamento e tutto quello che ne consegue, così crea delle barriere naturali che fanno sentire a disagio quando si vuole o si può esplorare una situazione mai provata prima, che fuoriesce dalla zona di comfort (tutto ciò che si conosce) in cui ci si sente a proprio agio.

Una caratteristica tipica dell'autosabotaggio è quella di non riuscire a far venire fuori le proprie qualità al momento opportuno e soprattutto in modo costante. In pratica, si fa di tutto per restare ancorati al punto di partenza e al massimo ce ne si discosta poco per non allontanarsi troppo da ciò che si conosce.

Esistono molte forme di autosabotaggio che hanno in comune la scarsa autostima, ma anche la pigrizia. Tra queste le più frequenti sono:

- * rimandare;
- * timore di fallire;
- * indecisione e fuga dalle nuove situazioni;
- * indulgere con il cibo, l'alcool, le droghe, il fumo ecc.;
- * abitudini scorrette, come stare alzati fino a tardi alterando i ritmi ormonali, fumare, non fare movimento ecc.;
- * essere sempre accondiscendente con gli altri;
- * mantenere relazioni non soddisfacenti;
- * manie di perfezionismo che non consentono l'indulgenza;
- * giudicare gli altri senza criticare se stessi;
- * essere lamentosi e avere l'atteggiamento della vittima;
- * paragonare la propria vita a quella degli altri.

L'autosabotaggio è un grosso macigno legato alla mente, che le impedisce di essere lucida, razionale, unidirezionale e autocritica nel dirigere le funzioni intellettive e il corpo.

Nei decenni di lavoro ho incontrato tanti autosabotatori e, per quanto riguarda la mia esperienza di medico endocrinologo nutrizionista, posso affermare di averne conosciuti di più tipologie e con caratteristiche peculiari: ognuno aveva il suo *trigger* (cioè il grilletto che fa scattare l'autosabotaggio) di *retrocessione*.

In base alla propria psiche, al carattere, al vissuto, ai condizionamenti e al Biotipo, ogni persona autosabotatrice ha il suo “grilletto”, che le dice di non andare oltre i propri limiti, oltre il superamento dei propri difetti, oltre la risoluzione dei problemi e soprattutto le impedisce di fare autocritica. L'autosabotatore continua così a incolpare gli altri dei propri fallimenti.

Nel caso si decida di intraprendere una Dieta, l'autosabotaggio agisce molto spesso perché il soggetto che vuole dimagrire vuole poterlo fare continuando a mangiare dolci ricchi di zucchero raffinato, a bere vino e birra, a pranzare al fast food e chiedendo al medico di scendere a compromessi. Una mia paziente “autosabotatrice” (noto personaggio televisivo) mi chiede sempre di trovare soluzioni ai suoi problemi che non contemplino la rimozione delle cause. Recentemente mi ha chiesto come poter fare per rimuovere la cellulite sui fianchi senza dover smettere di fumare. Fumare è metà del problema, ogni soluzione “miracolosa” proposta non sortirà mai l'effetto desiderato. Un'altra mia paziente, Cerebrale in esaurimento e forte fumatrice, appena è entrata nel mio studio ha detto: “Dottoressa, se mi toglie il fumo do di matto”. Questa affermazione è un limite autoimposto al proprio miglioramento ed è una forma di autosabotaggio conscia. Questa indulgenza con se stessi senza autocritica, ma accompagnata dalla critica a chi propone la via della salute può portare solo al fallimento, perché se non ci sono consapevolezza e motivazione non si può ottenere il risultato tanto desiderato.

L'autosabotaggio inoltre è il fedele compagno della pigrizia. La pigrizia è fedele compagnia dei depositi di grasso. Il nostro corpo è ideato per essere una fornace metabolica, la pigrizia lo trasforma in un container di grasso. Per stare in salute bisogna muoversi.

Ippocrate, padre della medicina occidentale dal quale origina il mio attuale sistema dei Biotipi, affermava:

“Tutte le parti del corpo che hanno una funzione, se usate con moderazione ed esercitate nelle attività alle quali sono deputate, diventeranno più sane, ben sviluppate e invecchieranno più lentamente; ma se non saranno usate e lasciate inattive, queste diventeranno facili ad ammalarsi, difettose nella crescita e invecchieranno precocemente”.

Il **trigger** dell'autosabotaggio

Il *trigger* dell'autosabotaggio può essere qualsiasi cosa, un tipo di abito che vorremmo indossare, un'uscita con le amiche che ci crea disagio psichico, un tipo di cibo, un colloquio di lavoro o due numeri sulla bilancia digitale al posto delle tre cifre. Quest'ultimo è il caso di Tania, che conosco da ben dodici anni, ma che ha avuto per moltissimo tempo un grande problema: il peso a tre cifre.

Ha accumulato peso molto velocemente: il suo peso di partenza era di 60 kg per 175 cm d'altezza, in seguito ha preso 40 kg in un anno, arrivando così a 100 kg. Questo perché ha iniziato a mangiare a dismisura dopo disavventure affettive personali, alle quali si sono aggiunti Stress familiari oggettivi molto difficili da gestire senza un'adeguata formazione. Tania ha sfiorato più volte i 150 kg, settandosi per anni intorno ai 140 con la salute che ha ovviamente iniziato a peggiorare.

Con Tania sono state messe in atto numerose varianti dietetiche e di allenamento, che tenevano in considerazione l'assetto ormonale che via via si stava alterando e il Biotipo, e ognuna di queste ha sempre funzionato, sempre!

Ma ogni volta che sulla bilancia Tania vedeva comparire le due cifre, soprattutto i 95 kg, faceva scattare il grilletto di retrocessione. Tutte le volte! Con fare di sfida verso il suo metabolismo e verso chi la seguiva professionalmente, Tania ricominciava a vanificare i risultati in pochissimo tempo, smettendo di allenarsi e mangiando a dismisura, anche 10 cornetti al giorno, con estrema soddisfazione del suo inconscio autosabotatore.

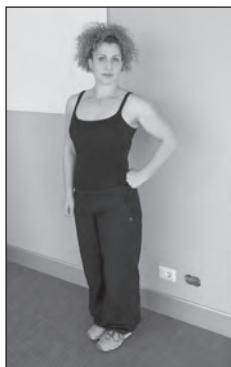
Ammetto che molte volte sono stata sul punto di gettare la spugna, perché negli anni ho capito che non si può aiutare chi non vuole essere aiutato. Sapevo che il sistema messo a punto per lei era quello giusto da un punto di vista psico-biotipologico e ormonale, ma sapevo anche che il suo inconscio lo rifiutava, *perché aveva timore di rimettersi in discussione e scoprire una nuova sé.*

Abbiamo tenuto duro e rimescolato le carte in tavola per l'ennesima volta, l'ultima volta, come ho effettivamente detto a Tania e, tramite il supporto di tecniche psicologiche adattate al suo caso, abbiamo fatto sì che l'inconscio codardo venisse istruito a partecipare *attivamente* e in modo costruttivo, soprattutto perché le persone come lei hanno difficoltà a dimagrire in salute, dato che cercano sempre scappatoie facili ed effimere. Oggi Tania è stabilmente sotto gli 80 kg per un'altezza di 175 cm e stiamo lavorando per raggiungere un nuovo obiettivo. Il dimagrimento è un fenomeno complesso e una Dieta dell'ultimo minuto, letta sul giornale o sul web o una Dieta precompilata uguale per tutti non sortirà mai un effetto a 360° e mai un effetto salutare e duraturo. È sempre necessario un lavoro personalizzato!

Tania (- 70 kg)



Tania (prima).



Tania (dopo).

Mi chiamo Tania e ho 42 anni. Sono stata obesa per 10 anni, nei quali ho tentato più volte di dimagrire: in tutti i miei tentativi perdevo 10, 20, anche 30 kg e poi ingrassavo più di prima. Sono arrivata a pesare ben 150 kg. Ho sempre e solo tentato, mai avevo deciso con tutta me stessa di cambiare dentro di me per risolvere definitivamente il mio problema. Costa fatica cambiare abitudini sbagliate che si sono radicate negli anni dentro di noi, nel profondo dell'inconscio: bisogna riconoscerle, puntarci il dito contro e fare totalmente l'opposto!

Questo crea Stress e fatica!!! Ma è possibile! Sì, è possibile, ma non senza sforzo, fatica e impegno costante e soprattutto non senza l'aiuto di persone competenti come la dott.ssa Serena Missori e il prof. Alessandro Gelli, che ho avuto la fortuna di conoscere. Senza l'aiuto che ho ricevuto non ne sarei mai uscita fuori!

Ho fallito in passato perché non volevo faticare e perché ho sottovalutato il mio problema, o meglio, non volevo accettare il fatto di averlo. Non volevo affrontare i miei problemi perché riconoscerli mi causava molto dolore. Preferivo morire a causa della mia grave obesità, invece di affrontare la situazione e trovare una soluzione! In realtà una parte di me voleva affrontare l'ostacolo, ma era troppo piccola rispetto a quella che voleva mettere la testa nella sabbia. Quella piccola parte lo voleva perché comunque in quelle condizioni soffrivo, non avevo più vita sociale, non potevo fare nessun movimento che non mi provocasse un grande sforzo. A tutto questo aggiungevo poi del mio, non mi vedeva allo specchio. La mia mente era stata talmente condizionata in modo da non affrontare il problema che vivevo in una realtà tutta mia, in una dimensione personale, che mi ero creata da sola!

Quando dico che non mi vedeva più, vuol dire che mi specchiavo, ma non mi vedeva grassa come realmente ero, ma sempre un po' meno, come fosse un'immagine sfocata!

Poi a un certo punto ho capito, ero stanca di tentare e ho deciso di darmi una vera occasione per cambiare, per non soffrire più inutilmente, ma per migliorarmi, per stare bene! Che senso aveva stare

male e soffrire per stare sempre peggio? Perché rimandare? Allora meglio fare sacrifici, soffrire, stringere i denti e lottare ogni giorno per raggiungere i propri obiettivi.

L'autosabotaggio per me non era altro che pigrizia, non volevo fare fatica, non volevo soffrire e per assurdo ho allungato la mia sofferenza per anni! Ho capito che c'è una differenza sostanziale tra la rassegnazione e l'accettazione e anche questo per me è stato un punto chiave, che ho capito però solo quando ho deciso di voler cambiare. La rassegnazione non ti permette una reazione successiva, con l'accettazione invece ammetti che c'è un problema, lo accetti, ma poi reagisci con un'azione, fai qualcosa per risolverlo. Bisogna lottare per se stessi anche se costa fatica e sacrificio. Vale la pena vivere anche se ci sono e ci saranno problemi inaspettati! Ognuno di noi lo deve a se stesso, alla vita e a chi non può più più lottare!

Il *Carb-Craving*

Tra gli autosabotatori rientrano le persone che dicono di non riuscire a mettersi a Dieta anche se vorrebbero, perché il desiderio di mangiare dolci (che è una dipendenza) e tutto ciò che capita o si fa capitare a vista d'occhio è irrefrenabile.

Questo ha a che fare con i squilibri della **serotonin**, il neurotrasmettore del benessere e con l'intestino che ne è la principale sede di produzione, nonché con l'insulina, l'ormone che regola il metabolismo degli zuccheri. Per curare il desiderio di dolci smodato, il cosiddetto *Carb-Craving*, è necessario resettare l'intestino e la sua produzione di ormoni. In questo modo gli attacchi famelici si ridurranno drasticamente e si percepirà nuovamente una corretta e lecita sensazione di fame. Resettando e controllando le funzioni ormonali e psichiche nel nostro intestino attraverso l'alimentazione e l'integrazione specifica è possibile risolvere il *Carb-Craving* e iniziare veramente un percorso dietetico in varie fasi, volto al benessere e al dimagrimento.

Alla larga dagli errori nutrizionali

Esistono poi degli eclatanti errori nutrizionali, vediamo di che si tratta. Come alcuni colleghi medici, sono sovente ospitata in transmissioni televisive per parlare di nutrizione, vengo intervistata da giornalisti su testate on line o cartacee e scrivo numerosi articoli. Mi tengo aggiornata, ma nello stesso tempo ho sempre il corretto timore di non poter sapere tutto, come è umano che sia. Quando vengo intervistata sono consapevole del fatto che quello che dirò potrà avere un impatto sull'ascoltatore, per questo cerco sempre di fornire risposte chiare, semplici e scientifiche. Rimango però allibita quando persone di tutto rispetto risultano gravemente disinformati e forniscono indicazioni fuorvianti dettate dal business, oppure mi stupisco se personaggi mediatici che si improvvisano esperti di alimentazione, pur non essendolo, insultano le persone che vogliono dimagrire, ottenendo così ascolti e parcelle da capogiro. Questa premessa sui falsi esperti o su chi propone Diete inefficaci è stata necessaria per parlare del caso di Roberto, 30 anni, manager giovanissimo, intraprendente e di successo.

La prima volta che è entrato nel mio studio, Roberto portava con sé due cose: tanti chili di troppo che non lo volevano proprio abbandonare e la convinzione ben stampata nella mente che lui poteva mangiare tutto quello che voleva, bastava non superare le 900 kcal al giorno.

Questa convinzione gli era stata trasmessa da uno dei miei colleghi, che è spesso presente in televisione, il quale gli aveva prescritto una Dieta a base di latte, biscotti, merendine varie, frutta, verdura, pasta, pane ecc., senza considerare il tipo di vita di Roberto, la possibilità di fargli iniziare seriamente un'attività fisica mirata, il suo stato di benessere generale, i suoi desideri estetici e le sue eventuali intolleranze.

Roberto appena mi ha vista ha subito lamentato spossatezza, stanchezza, cali di forza, scarsa concentrazione, fame, gonfiore addominale e ha espresso la volontà di voler capire come mangiare per stare bene sempre e liberarsi dei rotoli di grasso.

È stato visitato, interrogato sui molteplici aspetti della sua vita e sullo stato di Stress ed è stato sottoposto a bioimpedenziometria

multifrequenza per la valutazione della sua composizione corporea, che ha mostrato una scarsa massa muscolare, ritenzione idrica e accumuli adiposi addominali.

Gli ho così prescritto esami metabolici e fatto eseguire i test genetici per valutare l'intolleranza al lattosio e la predisposizione alla celiachia. Roberto è tornato a casa con la sua prescrizione dietetica provvisoria, in attesa dei risultati e con mille dubbi. Era veramente convinto di non poter mangiare per più di 900 kcal al giorno, eppure io ero andata ben oltre questa soglia e gli avevo sostituito il latte e i biscotti della mattina con una colazione ben più corposa e nutriente.

Quando è tornato nel mio studio per la visita di controllo dopo circa tre settimane, Roberto era raggiante, con la tipica luce negli occhi che ormai conosco bene, quella di chi ha compreso quale è la giusta strada per stare bene, in salute e in forma. Nel frattempo io avevo ricevuto i risultati dei suoi test che mettevano in luce un'intolleranza totale al lattosio e una predisposizione genetica alla celiachia, mentre i suoi esami ormonali indicavano un'insulino-resistenza piuttosto marcata. Ho visitato Roberto e ho appurato che la massa muscolare era aumentata e l'adipe si era in gran parte disolto e con esso la ritenzione idrica, inoltre la concentrazione era notevolmente migliorata e la stanchezza era un lontano ricordo, così come i disturbi addominali.

Roberto continuava a ripetere “**Non posso credere di aver mangiato così tanto e di essere dimagrito, non mi sono mai sentito meglio!**”. Ebbene, quando non si ascoltano e non si visitano i pazienti, quando si rimane dell’idea che un alimento debba far bene o male per forza, si rischia di perdere informazioni e possibilità importanti. Il metabolismo di Roberto si era bloccato per tre motivi:

- * l’apporto calorico era inadeguato per sesso ed età;
- * Roberto era ed è intollerante al lattosio, eppure beveva latte e mangiava derivati del latte ogni giorno con effetti negativi sulla salute;
- * Roberto mangiava sempre pane e pasta, pur avendo una reattività aumentata al glutine.

Roberto ha accantonato molto volentieri le merendine da 100 kcal a base di latte, farina e grassi idrogenati che gli erano state consigliate dal mio predecessore, per poter beneficiare di cibo vero che gli ha consentito e gli consente di stare bene, inoltre ha iniziato ad allenarsi per modellare il suo corpo con risultati eccellenti. Sono fiera di lui!

Roberto Macina (Ceo Qurami)



Roberto (prima).



Roberto (dopo).

Prima di conoscere la dott.ssa Missori ho sempre pensato e provato che dietro una Dieta si nascondessero parole come sacrificio, rigidità e rinunce. Ho scoperto su me stesso un regime alimentare sano e soprattutto moderno, mangiando e anche tanto! Il tutto arricchito con la giusta dose di attività sportiva. Risultato? Non sono mai stato così in forma e pieno di energie! Grazie dottoressa, soprattutto perché ha scoperto che alcuni cibi, che altri mi avevano sempre consigliato, per me erano dannosi e i miei 122 chili sono diventati 85 con tanti muscoli!

La Dieta giusta *per te*

Bene! Diciamoci però la verità. Quando decidiamo che è arrivato il momento di dimagrire, entriamo in crisi. Una crisi a tutti gli effetti. Abbiamo preso coscienza di un problema anche se con livelli di consapevolezza differenti (problemi di salute, investimento per il futuro o prova costume), abbiamo il timore di impiegare troppo tempo per riuscirci, abbiamo l'imbarazzo della scelta del professionista a cui rivolgerci (perché ormai in Italia tutti si occupano di alimentazione pur non avendone sovente le qualifiche) e rischiamo di scegliere male, siamo preoccupati per i soldi che dobbiamo spendere per affidarci a qualcuno, siamo preoccupati di dover cucinare troppi piatti differenti in famiglia, siamo preoccupati per le feste che incombono con mille tentazioni, vorremo evitare di comprare nuovi vestiti perché i vecchi sono stretti, decidiamo di affidarci al fai da te oppure rimandiamo e continuiamo sulla strada intrapresa.

Purtroppo esiste una grande verità: **ogni scusa è buona per rimandare!**

Sappiamo benissimo che le Diete lampo non fanno bene e non sortiscono effetti reali salutari e duraturi, sappiamo bene di dover mettere in discussione le nostre abitudini alimentari perché se fossero corrette non saremmo ingrassati, sappiamo bene che la costanza non è un pregio di tutti, ma non sappiamo che le Diete spesso falliscono perché non sono strutturate sul proprio Psico-Biotipo Morfologico e sulla sua modalità di reazione al cibo e allo Stress.

Aiutare le persone a dimagrire è un'arte da personalizzare sul singolo. Per perdere peso e/o contrastare lo Stress è necessario riparare i sistemi metabolici e ormonali che si sono inceppati. Stare in forma e dimagrire deve essere un piacere costruttivo non uno Stress, perché se è vissuto con angoscia e/o ossessione è meglio lasciar perdere perché si rischia di ammalarsi e di ingrassare ancora di più a causa dell'ormone dello stress cortisolo che non fa attingere alle scorte di grasso, distrugge i muscoli e fa aumentare di peso.

È importante farsi seguire da chi si occupa di metabolismo e richiedere di fare esame specifici.

Un sistema dietologico deve essere come un vestito su misura e deve essere modificato via via che si dimagrisce.

Se si acquista un abito commerciale è normale che non potrà mai essere perfetto per tutti, lo stesso vale per la Dieta.

Ecco perché io utilizzo tantissimo il centimetro da sarta per misurare i volumi dei miei pazienti e incrocio i valori misurati con quelli della composizione corporea, la raccolta anamnestica e la valutazione dello Stress. Per me ogni persona deve avere la Dieta su misura.

Con la Dieta dei Biotipi potrai costruire quella giusta per te e qualsiasi avessi difficoltà o dovessi riuscirti solo parzialmente puoi contattarmi sul mio sito www.serenamissori.it o www.ladietadeibiotipi.it.

Molte persone mi chiedono sul web, al telefono o quando arrivano per la prima volta nel mio studio perché dimagriscono lentamente o addirittura ingrassano in seguito a forti Stress. Ognuno risponde in modo differente agli stimoli, ai cambiamenti e allo Stress. Questo succede a causa di fattori costituzionali, ai condizionamenti ambientali, familiari, psichici e a fattori ormonali. Ecco perché è sempre necessario personalizzare il sistema di base e non ci si può accontentare della Dieta di turno uguale per tutti.

Io seguo molte famiglie e tra i miei pazienti ci sono anche bambini e adolescenti in sovrappeso e obesi che ricalcano le orme dei genitori. È impossibile cambiare le loro abitudini se non si estirpano le radici. Il cervello dei bambini è una spugna: assorbe tutto ciò con cui viene a contatto, modelli comportamentali, abitudini alimentari, informazioni pubblicitarie, modalità di reazione agli eventi (una madre ansiosa trasmetterà ansia ai propri figli, un padre obeso non avrà presa nel rimproverare il figlio obeso che mangia solo merendine). Seguo anche persone sottopeso per motivi costituzionali e psichici, che spesso vengono portate alla mia attenzione da parenti ossessionati a loro volta dal controllo del peso. Anche per queste persone è necessario un sistema personalizzato a tutto tondo.

La Dieta come *habit* (abitudine normale) ha un ruolo fondamentale nella Medicina Anti-Aging e Anti-Stress (che è funzionale, potenziativa e rigenerativa) di cui mi occupo. Quando si comprende che per ottenere un effetto sul corpo si deve agire a 360°, si è già

messo in atto il processo di cambiamento. Dimagrire non significa solo perdere grasso in eccesso, ma anche mettere il corpo nella condizione di esplicare *in toto* le funzioni per cui è abilitato.

Inoltre sono fermamente convinta che:

IL CORPO DIMAGRISCE QUANDO VUOLE ED È PRONTO A FARLO.

Le persone che vogliono dimagrire hanno un caposaldo in comune: la **fretta**. Anche se ci sono voluti mesi o anni per accumulare tanti chili di grasso, in men che non si dica si vuole perdere tutto. Questo non è possibile in modo salutare, perché i meccanismi di controllo del peso sono inceppati e rallentati e devono essere riparati prima di ricominciare a funzionare correttamente. Quando si perde peso troppo velocemente, si perde acqua e muscolo, con problemi di salute importanti.

Noi vogliamo liberarci del grasso in eccesso e non delle strutture fondamentali per il nostro benessere.

Quando si è grassi e stressati si tende ad avere il catabolismo muscolare innescato dall'ormone cortisolo. La Dieta corretta mira a riparare i sistemi inceppati e può succedere che all'inizio l'ago della bilancia si sposti verso destra (perché i muscoli sono stati riparati) e che i centimetri diminuiscano perché ci si è rimodellati. Quando i sistemi danneggiati entrano nella modalità funzionante pro-dimagrimento, il grasso inizia a sciogliersi. Questa è la ricomposizione corporea!

Un altro punto fondamentale su cui mi batto con chi intraprende la Dieta dei Biotipi è che è inutile mangiare super alimenti costosi se poi alla prima occasione si predilige il cibo da fast food, ricco di zuccheri, sale, glutammato e grassi idrogenati pro-infiammatori.

È bene essere chiari e fare un patto con se stessi: se si vuole dimagrire, meglio scegliere cibi buoni e gustosi che consentono di accendere la fornace metabolica e, se si ha necessità di mangiare più del previsto, meglio eccedere con questi piuttosto che con i cibi da fast food.

Ricordiamoci sempre che **il cibo è un segnale, è un messaggero, è come una e-mail che porta con sé informazioni importantissime che devono essere recepite dal ricevente**. Il ricevente (il corpo)

reagisce mettendo in atto una serie di azioni (assorbimento, attività biochimiche, produzione di ormoni, proteine ecc.) in risposta al messaggio. Quindi **in base al cibo che mangi, porti al tuo corpo informazioni differenti: buone, cattive oppure neutre.**

Se il cibo che introduci dice: "Accumula grasso", allora il corpo lo farà, se invece dice: "Brucia grasso", il corpo ubbidirà e così anche se dice: "Costruisci proteine" ecc.

Ormai avrai capito, leggendo queste pagine, che il cibo funziona come una medicina e che siamo ciò che mangiamo. E cosa credi significhi tutto ciò?

Che il corpo risponde agli stimoli a cui è sottoposto e il cibo è uno stimolo con il quale veniamo a contatto dal primo vagito all'ultimo respiro.

Assodato quindi che il cibo è un segnale, quale Dieta bisogna seguire, visto che siamo bersagliati da centinaia di diete, da movimenti dietetici-etici e da estremisti dell'alimentazione?

La mia risposta è semplice: **la Dieta giusta per te.**

Che cosa significa?

Smetti di mangiare a caso! Inizia a mangiare per un motivo ben preciso.

Significa che devi capire chi sei, quale è il tuo Psico-Biotipo Morfolologico, come reagisci allo Stress, perché sei ingrassato e che cosa ti fa ingrassare, che cosa ti fa star bene oppure no e quali sono i tuoi obiettivi.

Sei tu che vai in giro per tutta la vita nel tuo corpo. Ti ci vuoi sentire bene?

Puoi seguire la Dieta dei Biotipi perché è flessibile, personalizzabile ed estremamente semplice, tanto da diventare un'abitudine che si consolida senza sforzi, perché accompagna la tua fisiologia e ti farà sentire bene e in forma.

Sei in sovrappeso? Sei obeso? Hai la Sindrome Metabolica? Hai malattie autoimmunitarie? Hai la cellulite? Hai il fegato grasso? Hai il diabete mellito o il *diabesity*? Hai dolori articolari diffusi? Hai l'inflammazione cronica silente? Soffri di pressione alta? Soffri di mal di testa? Soffri di gonfiore addominale?

La Dieta dei Biotipi ti aiuterà a scegliere la via giusta per stare in salute.

Diabesity = un problema in crescita

È noto da tempo che il sovrappeso e l'obesità sono malattie che possono portare al diabete di tipo 2 e che l'obesità è una condizione di resistenza all'insulina.

In particolare, le persone affette da obesità centrale, con il grasso che si concentra intorno alla vita, sono quelle con maggiori probabilità di diventare resistenti all'insulina. Non è una coincidenza che i casi di diabete di tipo 2 siano aumentati in linea con l'aumento globale dell'incidenza del sovrappeso e dell'obesità. Per questo il diabete di tipo 2 è soprannominato *diabesity*.

Il rapido aumento della prevalenza dell'obesità e del diabete di tipo 2 e le complicanze associate sono un grave problema di salute globale. In Europa, circa 33 milioni di adulti sono affetti da diabete e l'obesità, che è un importante fattore di rischio riconosciuto per il diabete di tipo 2, è di per sé in rapido aumento, ma si può curare e prevenire!

CAPITOLO 3

GLI ORMONI DEL DIMAGRIMENTO

Vuoi dimagrire? Allora devi assolutamente sapere che cos'è il grasso!

Il grasso è la più grande ghiandola endocrina del corpo umano che riceve segnali ormonali, ma è anche in grado di produrli, infatti secerne ormoni e sostanze ormono-simili.

Il grasso è energia potenziale, ossia un magazzino, un deposito, una riserva di energia che può essere o meno utilizzata in base a molteplici fattori. È un'energia potenziale, perché è come un carburante che non è ancora diventato energia, è lì pronto per essere utilizzato, ma non esplica il suo potenziale sino a quando non viene chiamato a compiere il suo dovere.

In un certo senso quindi non si è grassi, ma si ha troppa energia potenziale.

Come mai se sei in sovrappeso e hai così tanta energia potenziale ti senti stanco e affamato come se non mangiasse da tempo? Perché hai un forte desiderio di carboidrati (*Carb-Craving*) come pasta, pane, pizza, dolci, cereali e patatine se hai già tante calorie immagazzinate?



Figura 3.1

La risposta è che hai migliaia di cellule grasse in deposito e non sei in grado di utilizzarle. Non le sai utilizzare perché nel tempo **hai perso la chiave del magazzino** a causa degli errori alimentari, dello Stress e della sedentarietà o dell'allenamento sbagliato e hai modificato la chiave metabolica che non coincide più con la serratura.

Hai bisogno di una chiave specifica per far rilasciare il grasso e farlo diventare energia e la chiave è il cibo giusto nel momento giusto. Devi sapere che esistono fattori denominati *fat burning* (che fanno bruciare grasso) e altri *fat storing* (che fanno accumulare grasso e quindi fanno ingrassare): quando prevalgono i primi si utilizza il grasso a scopo energetico, mentre quando prevalgono i secondi si immagazzina grasso.

Siamo dominati da equilibri dinamici che segnano la direzione metabolica, questa si traduce in: “ingrassa”, “dimagrisci”, “mantieni il peso”.

Noi mediciabbiamo a disposizione tanti esami per comprendere come stai da un punto di vista metabolico. Ma se gli esami del sangue sono normali, perché allora si ingrassa e non si dimagrisce?

Molte persone, ma anche purtroppo tanti medici, attribuiscono ai valori degli esami ematici tradizionali e a quelli ormonali una valenza assoluta e, se i risultati dei test rientrano tra i valori normali, non prendono in considerazione gli equilibri dinamici tra gli ormoni, i neurotrasmettitori, la fisiologia, l'ambiente e gli alimenti. Ma questi esami sono *normali* per chi? Per un uomo o per una donna? Che età ha la persona sottoposta agli esami? Che vita conduce? Fa i turni di notte? Salta i pasti? A quale Psico-Biotipo appartiene? Sono stati effettuati i test giusti? Sono stati interpretati correttamente?

Ad esempio: se siamo stressati, le ghiandole surrenali producono più cortisolo (ormone che favorisce il *fat storing*) che inibisce il GH, l'ormone che fa ridurre il grasso (*fat burning*).

Se si soffre di PCO (policistosi ovarica) con livelli elevati di insulina (*fat storing*) e si ha un eccesso di estrogeni (*fat storing*), questi possono rallentare la tiroide, la quale produce gli ormoni tiroidei (*fat burning*).

L'80% degli ormoni tiroidei necessita di attivazione epatica e se il fegato è grasso (steatosi epatica) l'attivazione può essere deficitaria oppure compensata, e si assiste a un danno silente.

Quando si beve alcool si blocca il dimagrimento per giorni, perché non siamo in grado di utilizzare l'alcool a scopo energetico, che invece intacca e danneggia il fegato facendolo ingrassare. E il fegato ingolfato ci fa disintossicare più lentamente e attiva con più difficoltà gli ormoni tiroidei.

Perciò, quando una persona viene nel mio studio e mi dice che non dimagrisce perché ha la tiroide pigra e gli esami del sangue sembrano darle torto, non dimentico mai di verificare come stanno il fegato e l'intestino, che sono sempre intimamente connessi.

Anche l'allenamento non biotipizzato blocca il dimagrimento. Ad esempio, se una donna ha tanto accumulo idrico e adiposo agli arti inferiori ed è minuta a livello del busto (Biotipo sdoppiato "a pera", p. 112), potrebbe veder "lievitare" le cosce e diminuire il seno, seguendo corsi dedicati esclusivamente alle gambe e ai glutei o sequenze di esercizi sempre a favore di gravità. È capitato alla maggior parte delle donne "a pera" che si sono rivolte a me dopo tanti insuccessi.

Leccesso di grasso è un sintomo! È la punta dell'iceberg e non la causa dell'obesità. Certo una persona obesa ha un eccesso di grasso, ma dobbiamo chiederci perché lo ha accumulato.

Il tessuto adiposo viene utilizzato a scopo energetico quando è assolutamente necessario e in certe condizioni, ovvero quando le scorte di glucosio nel sangue e di glicogeno nel fegato e nei muscoli sono esaurite.

Il corpo utilizza per il suo metabolismo lo zucchero circolante, quello depositato (glicogeno) e quello che arriva con il cibo. Questa è una delle principali ragioni per cui non si perde peso se non lentamente. Il corpo moderno è "drogato" di carboidrati (*Carb-Craving*) e non sa accedere ai grassi a scopo energetico. Quando lo zucchero nel sangue diminuisce, si attivano gli ormoni che fanno produrre glucosio a partire dai muscoli (attraverso il meccanismo della gluconeogenesi) e accumulare grasso. Ma in situazioni ottimali intervengono gli ormoni che fanno produrre energia liberando il grasso.

Quando durante le conferenze, nei corsi che organizzo, in televisione o ai miei pazienti dico che mangio più di venti uova a

settimana, sgrano tutti gli occhi per esternare perplessità per la fantomatica pericolosità (smentita da anni) circa il colesterolo nelle uova (per la cronaca ho livelli di colesterolo totale bassi tra 130-150 mg/dl, HDL intorno a 70 mg/dl).

Ma se io dicesse che a colazione mangio latte e cereali o fette biscottate con la marmellata, pasta, pane o patate a pranzo, biscotti o salatini o un succo di frutta come snack e riso a cena, nessuno avrebbe da obiettare, perché viviamo in una società assuefatta, drogata ed estremamente dipendente dai carboidrati. Questa dipendenza è alla base degli squilibri tra i fattori dimagranti e quelli ingrassogeni.

Mangiamo troppi carboidrati che vengono convertiti in grasso, che attivano, scatenano, slatentizzano l'insulino-resistenza, fanno aumentare di peso e venire il *diabesity* (obesità-diabete), alterano il GUT e il GUT Microbiota, infiammano i tessuti del corpo e favoriscono l'infiammazione cronica silente, la quale sembra essere alla base delle malattie croniche, degenerative, metaboliche e anche oncologiche.

Non temere! Non sto dicendo che devi rinunciare ai dolci e ai carboidrati, sto dicendo che in generale ne mangiamo troppi e che questo eccesso è diventato per noi una normalità errata. La normalità errata ci ha fatto diventare grassi! Dobbiamo solo trovare il giusto equilibrio personale.

Ma che cosa succede nel momento in cui siamo sottoposti a uno Stress acuto?

In base al Biotipo di appartenenza saremo in grado di attingere al grasso o avremo una necessità impellente di zuccheri.

E se lo Stress è cronico? Rischiamo di consumarci del tutto o in parte se apparteniamo al Biotipo Cerebrale (a causa della distruzione muscolare indotta dal cortisolo per far produrre glucosio), oppure di lievitare come un dolce da forno con diversi gradi di obesità se apparteniamo ai Biotipi Sanguigno, Linfatico e talvolta Bilioso.

Ecco perché sotto Stress alcuni dimagriscono e altri ingrassano. La differenza risiede nello Psico-Biotipo-Morfologico.

Grasso bianco e grasso bruno

Abbiamo due tipi di grasso:

- * il *grasso bianco*, che è un deposito costituito da cellule con una grande goccia lipidica, con un nucleo schiacciato in periferia e pochi mitocondri (centrali energetiche della cellula). Esso è distribuito in tutto il corpo, nel sottocutaneo e tra i visceri;
- * il *grasso bruno*, costituito da una cellula ricca di piccole gocce lipidiche, tanti mitocondri e un nucleo centrale, scarsamente distribuito nell'adulto e presente prevalentemente nel neonato, ma che può essere indotto con l'esposizione alle basse temperature per produrre calore e che è una fornace metabolica che "brucia" calorie e genera energia.

50 g di grasso bianco sono un deposito di circa 450 kcal, 50 g di grasso bruno possono consumarne 450.

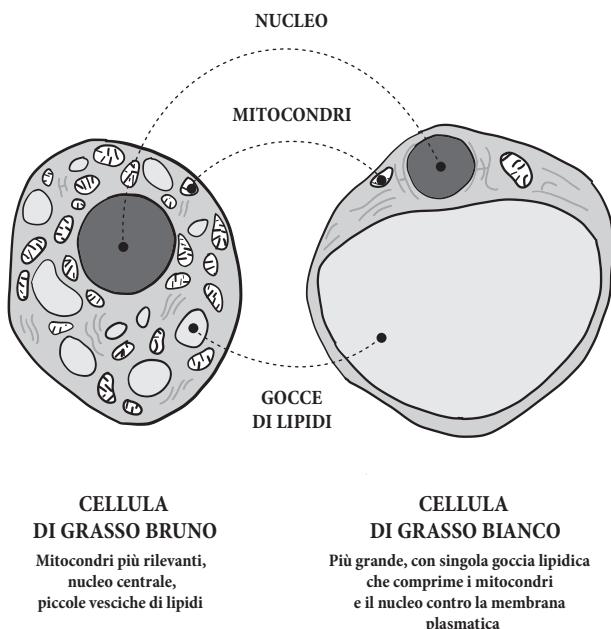


Figura 3.2 - Cellula di grasso bruno e cellula di grasso bianco.

È importante attivare il più possibile il grasso bruno, fermo restando che la normale quota fisiologica di grasso bianco deve essere mantenuta, soprattutto nelle donne, che necessitano dell'adipe per il naturale equilibrio ormonale, tipico dell'età fertile. Infatti nelle magrezze eccessive, si assiste sovente alla sospensione del ciclo mestruale.

Quindi dobbiamo capire come attivare la fornace metabolica e consumare grasso attraverso il cibo, l'allenamento e la gestione dello Stress.

Molte persone pensano che diventare grassi sia una questione di genetica e non considerano altri fattori (ad esempio, ciò che si mangia, come si mangia e come si pensa).

La genetica è una tendenza a qualcosa, quello che fa la differenza è l'ambiente, il condizionamento psichico e fisico, anche attraverso i messaggeri chimici (cibo) che dialogano con il sistema ormonale.

Gli squilibri ormonali possono causare un'alterazione della distribuzione del grasso e, a seconda dell'ormone prevalente e del Biotipo, si può osservare una distribuzione tipica del grasso (a pera, a mela, ad ananas, cortisolico, tiroideo ecc.).

Ricordiamoci però che gli squilibri ormonali non spuntano dal nulla, ma molto spesso sono secondari a condotte e stili di vita sregolati, consumo di alimenti sbagliati, Stress cronico ecc.

La maggior parte degli ormoni attivatori (*fat burning*) sono anche Anti-Aging e antinecchiamento. È importante quindi mantenerli in equilibrio per poter vivere bene e a lungo.

Il sistema ormonale è molto sensibile all'ambiente esterno, ma anche a quello interno. Gli Stress cognitivi (di cui si è consapevoli) e non cognitivi (di cui non ci rendiamo conto consapevolmente), nonché le sostanze chimiche ambientali, ivi comprese i cibi e gli additivi del cibo, interferiscono positivamente o negativamente con il sistema ormonale.

Le ghiandole endocrine producono e “spediscono” ormoni a ogni cellula del corpo (comprese le cellule adipose che sono dotate di migliaia di recettori-ricevitori del segnale). Questo significa che ogni cellula è esposta continuamente a segnali (anche ambientali) che possono stimolare o inibirne la funzione. E se i segnali non sono corretti soprattutto cronicamente, allora siamo nei guai, perché gli equilibri dinamici si alterano sfavorevolmente.

Che cos'è un ormone?

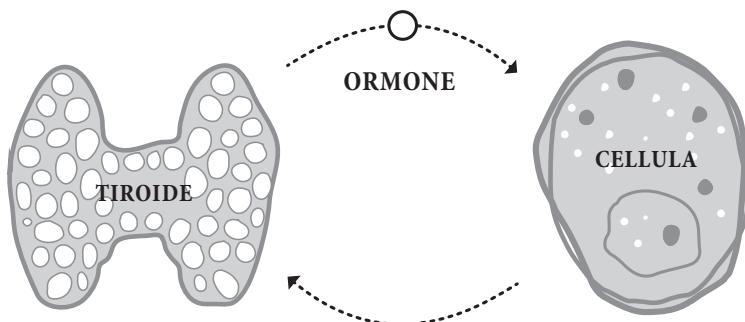
L'ormone è un messaggero chimico prodotto dalle cellule endocrine, che viaggia nel torrente circolatorio o nelle zone limitrofe, sino a raggiungere la cellula bersaglio su cui esercitare il suo effetto.

Gli ormoni sono il linguaggio del corpo e dicono al corpo che cosa fare, generando milioni di effetti ogni giorno.

Le ghiandole endocrine parlano attraverso gli ormoni a tutte le cellule, ma devono trovare cellule in ricezione. Il messaggio inviato deve essere ricevuto, letto e compreso e deve determinare una risposta che ritorna alla ghiandola, come la notifica di lettura di una e-mail a cui segue una risposta. Tra le ghiandole endocrine e le cellule bersaglio (cellule che ricevono il messaggio specifico) deve esserci comunicazione-connessione-condivisione al 50-50. Questo è il fenomeno del *feedback*.

Se e quando i recettori-ricevitori (le orecchie delle cellule o la cassetta di posta del mittente) sono bloccati o difettosi, il messaggio non giunge a destinazione o può giungere solo parzialmente.

RICHIESTA INVIATA AL TESSUTO



RISPOSTA RIMANDATA ALLA GHIANDOLA

Figura 3.3 - Le ghiandole producono ormoni che arrivano alle cellule bersaglio, le quali inviano alla ghiandola stessa un segnale di ricezione (feedback negativo e positivo).

Se il messaggio endocrino inviato è “Brucia il grasso” e la cellula non lo sente, non potrà rispondere eseguendo l’ordine.

Oppure se il messaggio è incalzante, continuo e stressante la cellula potrebbe ignorarlo come quando si è in una stanza molto rumorosa e ci si isola per non essere infastiditi.

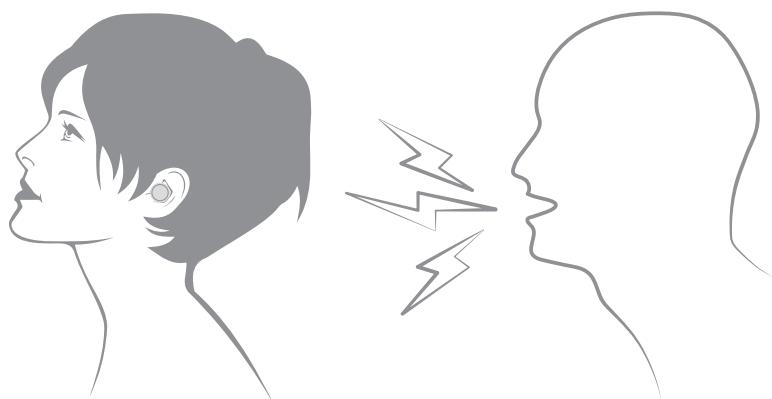


Figura 3.4 - Le orecchie tappate non consentono di udire il messaggio e di rispondere adeguatamente.

Questo ad esempio può succedere in caso di insulino-resistenza: l’ormone insulina viene prodotto in grande quantità per una serie di motivi, le cellule non rispondono prontamente per far entrare attraverso i propri cancelli il glucosio circolante e l’insulina alta ordina alle cellule adipose di accumulare grasso (il segnale quindi viene dirottato in eccesso sulla cellula che risponde).

Faccio un esempio molto pratico che utilizzo spesso in convegni, conferenze e corsi che organizzo e tengo, oppure a cui partecipo come docente, per *far comprendere in modo semplice che cosa succede o non succede se i recettori delle cellule non agganciano il segnale ormonale*.

Chiedo agli auditori di dire al mio tre la parola “STRESS”, o qualsiasi altra parola, ma utilizzo Stress, perché è qualcosa che ci accomuna tutti e quindi è un concetto noto, anche a livello microscopico e

cellulare. Mentre tutti dicono Stress, io dico “DIMAGRISCI”. Quando nell’auditorio torna il silenzio, chiedo di dirmi quale parola ho pronunciato e, a meno che non ci sia in sala qualche esperto di linguaggio labiale, nessuno è in grado di ripetere la parola che ho pronunciato, perché nessuno l’ha sentita. Eppure ho pronunciato la parola magica per far dimagrire, ma le cellule stressate non l’hanno sentita.

Questo è quello che succede grosso modo (qui descritto sotto forma di gioco) al nostro corpo stressato quando gli diciamo di dimagrire: il corpo non dimagrisce e continua a ingrassare, perché nella maggior parte dei Biotipi gli ormoni dello Stress fanno aumentare di peso.

Il cibo che noi mangiamo è un messaggero chimico per le nostre cellule e segnala primariamente al GUT e al GUT Microbiota come comportarsi. Il GUT produce ormoni in risposta al cibo, ma anche in risposta allo Stress.

Ma se il cibo è sbagliato o intriso di sostanze tossiche, che messaggio veicola?

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

Ci sono ad esempio tossine chiamate **distruttori endocrini** che mimano il funzionamento degli ormoni (ad esempio estrogeni = *fat storing*) 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).

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.

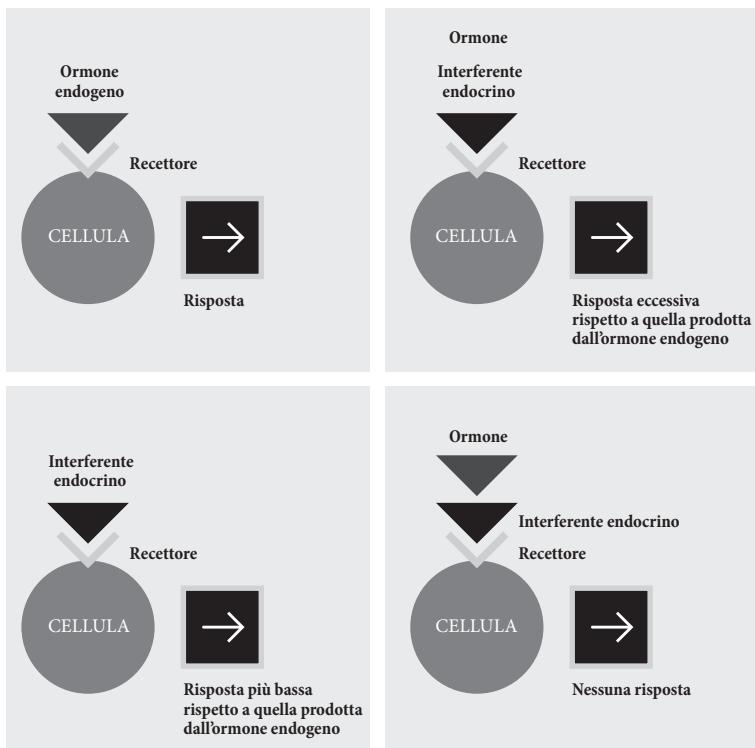


Figura 3.5 - Interferenti endocrini.

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).

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

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

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

I risultati hanno mostrato che alti livelli di BPA urinario sono associati con l'obesità, l'insulino-resistenza e il rallentamento metabolico in donne in età riproduttiva.

Il BPA potrebbe svolgere un ruolo importante nella patogenesi delle anomalie metaboliche. BPA e ftalati sono rilasciati dalla plastica. Hai mai pensato a quante volte al giorno e per tutta la vita vieni a contatto con queste sostanze? Infinite e già a partire dall'infanzia. Quindi, per perdere peso e contrastare lo Stress, bisogna riparare a 360° i sistemi che si sono inceppati a causa di fattori interni ed esterni e che portano all'accumulo di grasso.

Ci sono persone che a parità di Biotipo e alimentazione sono magre e altre grasse, quale è la differenza? Il sistema di controllo inceppato.

Fat burning hormones = gli ormoni brucia grasso

Il nostro corpo produce centinaia di ormoni e la scienza non ha ancora svelato tutti i "misteri" che si nascondono dietro la nostra fisiologia. Ogni giorno vengono portate alla luce nuove informazioni. Ma possiamo con una certa sicurezza individuare categorie di ormoni in base alle loro funzioni.

Ecco quindi i principali ormoni "brucia grasso", che ci aiutano a controllare l'appetito e a rimanere magri:

- * GH;
- * IGF-1;
- * glucagone;
- * adrenalina;
- * ormoni tiroidei;

- * testosterone;
- * irisina;
- * adiponectina;
- * leptina;
- * adropina.

GH

Il GH è l'ormone della crescita prodotto dall'ipofisi. Tramite il torrente circolatorio giunge al fegato, dove innesca la produzione di IGF-1. Questo ormone è recentemente tornato alla ribalta per gli effetti sulle cavie da laboratorio e in alcuni studi sperimentali della cosiddetta "Dieta mima digiuno", che ne regola la secrezione. Il GH stimola la scissione del grasso e la crescita muscolare, delle cartilagini e del collagene. Senza GH le articolazioni e i muscoli si deteriorano e si invecchia prima. Il GH regola il rifornimento di nutrienti tra i pasti e funziona prevalentemente di notte durante il sonno. È stimolato dalle proteine (introdotte con la Dieta) e dall'esercizio fisico intenso (non dall'esercizio leggero).

Il suo effetto anabolico sul muscolo e lipolitico sul grasso è noto da tempo, infatti molti sportivi amatoriali e non lo utilizzano impropriamente come doping per ottenere risultati estetici. Sonno e proteine ne stimolano la produzione, pertanto con la Dieta corretta si può ottimizzarne la produzione endogena.

IGF-1 (*Insulin like growth factor*)

L'IGF-1 è prodotto dal fegato sotto lo stimolo del GH (un fegato non performante o danneggiato ne produce meno). La sua funzione di base è quella di far rifornire il corpo di carburante tra i pasti facendo rilasciare glucosio e grasso (l'insulina si comporta all'opposto e controlla il metabolismo del glucosio durante e subito dopo i pasti).

L'IGF-1 viene prodotto quando lo stomaco è vuoto.

Glucagone

È prodotto dalle cellule alpha del pancreas, ha come bersaglio le cellule del fegato e consente di mantenere stabili i valori della glicemia

a digiuno, attivando la glicogenolisi epatica (ha quindi funzione iperglicemizzante), ma non quella muscolare che è invece stimolata dall'adrenalina. Inibisce la glicogenosintesi (produzione di scorte di zucchero sotto forma di glicogeno) e stimola la gluconeogenesi (produzione di glucosio) a partire da alcuni aminoacidi, dall'acido lattico e dal glicerolo.

Favorisce la sintesi surrenalica di catecolamine e aumenta la forza di contrazione del cuore (azione inotropa positiva).

Interviene nel metabolismo lipidico stimolando la mobilizzazione di acidi grassi dal tessuto adiposo, favorendo la loro ossidazione e inibendone la sintesi. Il glucagone è stimolato dal digiuno, dalle proteine, dall'esercizio fisico intenso.

Adrenalinà

È prodotta dalla midollare del surrene ed è il principale ormone che fa rilasciare grasso dagli adipociti e glucosio dal muscolo. Aumenta la frequenza cardiaca, il tasso metabolico, la prontezza, la pressione arteriosa e la reattività agli stimoli.

È stimolata dall'esercizio, dal digiuno e dallo Stress psico-fisico.

Ormoni tiroidei (tiroxina e triiodotironina)

Prodotti dalla tiroide, controllano la velocità del metabolismo, fanno aumentare la taglia e il numero dei mitocondri che sono le centrali energetiche delle cellule, anche nel grasso bruno. Più è veloce il metabolismo più si è magri. Saltare i pasti e ridurre drasticamente l'introito calorico inibisce la sintesi degli ormoni tiroidei.

La forma attiva degli ormoni tiroidei a livello cellulare è rappresentata dal T3 (triiodotironina), che deriva dalla metabolizzazione del T4 (tiroxina), cui viene tolto un atomo di iodio sull'anello esterno da parte delle **desiodasi**. Gran parte del T3 si forma all'interno delle cellule bersaglio.

La desiodasi 1 è presente soprattutto nel fegato e nel rene (ecco perché 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, nell'ipofisi e nella tiroide.

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 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.

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 tiene 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. 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 "al 40%" e T3 "al 60%".

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

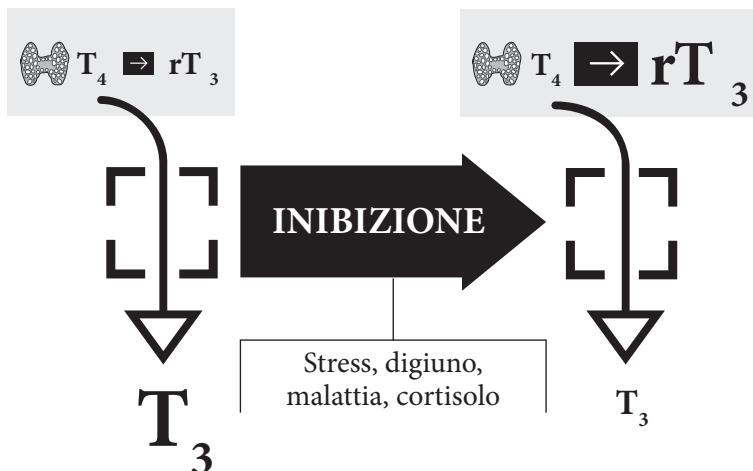


Figura 3.6 - In condizioni normali il T4 viene convertito principalmente in T3 e in minima parte in rT3. In condizioni di Stress, digiuno prolungato, malattia, cortisolo alto ecc., il T4 viene invece convertito principalmente in rT3 che fa rallentare il metabolismo.

Questi i possibili fattori scatenanti:

- * Diete ipocaloriche;
- * Diete privative squilibrate;
- * Diete povere di carboidrati complessi e proteine;
- * carenza di ferro;
- * carenza di vitamine C, B12 e B6;
- * saltare la colazione;
- * eccesso di attività fisica;
- * Stress psico-fisico;
- * eccessiva produzione di cortisolo (ormone dello Stress);
- * infiammazione acuta e cronica;
- * malattie, traumi, influenza ecc.

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.

Qualche giorno addietro Annamaria, una mia paziente alla quale avevo richiesto il dosaggio dell'rT3, mi ha scritto dicendomi: "Ti stanno dando della vecchia, l'rT3 è un esame in disuso. In laboratorio mi hanno chiesto chi me l'ha prescritto". Il messaggio si è concluso con un'emoticon sorridente e con un: "Prima o poi troverò un laboratorio vetusto". Ti racconto questo per dirti che abbiamo molti strumenti per comprendere come funziona il corpo, ma non sempre siamo in grado di utilizzarli, perché chi dovrebbe fornirci risultati non ci mette nella condizione di ottenerli. Nel frattempo fai in modo di non incappare negli errori che possono far aumentare l'rT3.

Testosterone

Ormone steroideo prodotto da surrene, testicoli e ovaie. Coinvolto nella libido, nei caratteri sessuali, nella muscolatura e nella magrezza. Il testosterone è stimolato dall'esercizio fisico.

Se in eccesso nelle donne provoca peluria, irsutismo, voce bassa, alterazioni del ciclo. In difetto negli uomini genera ipogonadismo con anemia, debolezza, spesso aumento dell'adipe distribuito in modo simile a quello femminile. Ma la giusta quota sia nell'uomo sia nella donna concorre al mantenimento ottimale della massa magra.

Irisina

L'irisina è un ormone (identificato dai ricercatori della Harvard Medical School) che può replicare alcuni degli effetti positivi dell'attività fisica e della Dieta.

Prodotta in grande quantità dal **tessuto muscolare** umano **durante le attività sportive**, è in grado di **operare il meccanismo molecolare detto "browning"**, ossia di conversione della cellula adiposa bianca in cellula adiposa bruna.

Questa scoperta ha quasi dell'incredibile poiché consente la trasformazione di una cellula matura in un'altra matura e fino a qualche anno fa questo fatto sarebbe stato considerato un'eresia.

Uno studio recente dimostra che l'esercizio ad alta intensità provoca una maggiore risposta di irisina rispetto all'esercizio a bassa intensità con un consumo energetico simile¹.

L'irisina viene rilasciata principalmente dal muscolo scheletrico (miociti) e la termogenesi promuove il *browning* del tessuto adiposo bianco.

Le concentrazioni di irisina (rispetto ai livelli pre-esercizio) sono significativamente maggiori in caso di esercizio ad alta intensità rispetto alla bassa intensità, subito dopo l'esercizio, a 6 e 19 ore dopo l'esercizio.

Questi risultati suggeriscono che la secrezione di irisina dopo l'esercizio è influenzata dall'intensità dell'esercizio, indipendentemente dal consumo energetico.

A mio avviso questo avvalora la modalità di allenamento che suggerisco ai miei utenti, ovvero di **sessioni brevi, intense, a intervalli e disegnate sul Biotipo Morfologico e, laddove occorre, differenziando lallenamento per le diverse sezioni corporee in base al Biotipo di quel distretto**.

Anche il freddo fa aumentare i livelli di irisina. Quindi esporsi gradualmente alle basse temperature, evitare di coprirsi eccessivamente e allenarsi con un abbigliamento leggero, soprattutto d'inverno, favorisce il dimagrimento. L'irisina inoltre collabora con un fattore di crescita chiamato FGF21 che aiuta a trasformare il tessuto adiposo bianco in bruno.

Adiponectina

L'adiponectina è una proteina di 244 aminoacidi, appartenente alla categoria delle adipochine, sintetizzata dalle cellule del tessuto adiposo, in particolare gli adipociti bianchi. Con la sua azione influenza

¹ Tohoku J et al., *High-intensity exercise causes greater irisin response compared with low-intensity exercise under similar energy consumption*, Exp Med., 2014, 233(2), pp. 135-140.

la funzionalità e l'attività strutturale di altri tessuti. L'adiponectina regola il consumo di grasso, ma la sua produzione è inversamente proporzionale alla quantità di grasso del nostro corpo: più grasso accumuliamo, meno adiponectina produciamo.

L'adiponectina è dosabile nel plasma, dove rappresenta lo 0,01-0,05% delle proteine totali, con livelli variabili tra i 3 e i 30 mcg/ml di sangue. Tali concentrazioni, proprio perché nettamente superiori rispetto a quelle degli altri ormoni circolanti, possono essere dosate anche su piccolissimi campioni ematici.

La sintesi è regolata dal gene ADIPOQ, specificatamente e altamente espresso nelle cellule adipose.

Ha proprietà antiaterogeniche e antinfiammatorie ed è dimostrata una chiara relazione tra i livelli di adiponectina e l'estensione dell'adipe. I livelli di adiponectina sono significativamente inferiori negli obesi rispetto ai soggetti normopeso. I livelli di adiponectina si correlano positivamente con quelli di colesterolo HDL e con la riduzione del peso. A livello cardiaco agisce come regolatrice del danno cardiaco, grazie ai suoi effetti antinfiammatori e antirimodellamento ipertrofico.

Una riduzione delle concentrazioni sieriche di adiponectina si apprezza nell'obesità, nel diabete mellito e nelle patologie cardiovascolari. Questo significa che è più alta nelle persone magre e sane.

Le concentrazioni di adiponectina sembrano essere sesso-dipendenti, con livelli superiori nella donna rispetto all'uomo.

La secrezione è stimolata quando giunge a livello dell'ipotalamo (centrale di controllo cerebrale) un segnale pro-dimagrimento, che a sua volta viene regolato dall'integrazione del segnale della leptina. Se aumentano anche i livelli di leptina si ha dimagrimento, viceversa si ha un blocco della perdita di peso.

La dinamica con cui viene usata l'adiponectina è atavica, poiché rispecchia i ritmi seguiti per millenni, quando l'uomo per procacciarsi il cibo doveva cacciare e non sempre trovava cibo quando era necessario. Dopo la pausa invernale era necessario eliminare gli accumuli di grasso utili in inverno, ma dannosi per l'agilità durante la caccia, per procacciarsi il cibo più facilmente e non diventare invece

lui stesso preda di animali. Quando il cibo mancava, l'adiponectina smetteva di essere prodotta. Per facilitare la produzione di adiponectina, considerando il fatto che oggi non andiamo a caccia per dover mangiare, dobbiamo simulare una situazione di caccia, ovvero alimentarci in maniera idonea e sottoporci ad attività fisiche con dei picchi di intensità e a tal proposito l'allenamento a intervalli può rappresentare un'opzione valida. Non si può perdere peso se al movimento viene associata una Dieta ipocalorica, perché il basso introito calorico inibisce la produzione di adiponectina.

Leptina

La leptina (dalla radice greca *leptòs* che significa “magro”) è un piccolo ormone di natura proteica, codificata dal gene dell'obesità (OB), prodotta prevalentemente a livello del tessuto adiposo bianco ed è ampiamente coinvolta nella regolazione del metabolismo lipidico e del consumo energetico.

I suoi recettori sono localizzati prevalentemente all'interno del cervello, soprattutto nell'ipotalamo (centralina deputata al controllo della temperatura, della fame, della reazione di attacco-fuga ecc.).

La scoperta della leptina ha confermato l'esistenza di un canale di comunicazione diretto tra tessuto adiposo e cervello, che ha lo scopo di regolare l'accumulo di grasso negli adipociti. Quando le riserve di lipidi sono più numerose, le cellule adipose bianche aumentano la sintesi di leptina per segnalare all'ipotalamo che occorre ridurre l'assunzione di cibo.

La leptina quindi diminuisce il senso della fame e aumenta il consumo energetico, favorendo la riduzione del peso corporeo a carico della massa grassa.

Al contrario, quando le riserve adipose diminuiscono, le cellule adipose riducono la sintesi di leptina per segnalare all'ipotalamo che occorre aumentare l'assunzione di cibo e ridurre la spesa energetica. In condizioni di normalità i livelli di leptina:

- * aumentano dopo il pasto e si riducono nel digiuno prolungato;
- * sono proporzionali alla massa grassa presente nell'organismo ovvero sono maggiori negli obesi e minori nelle persone magre.

Queste ultime sono però più sensibili all'azione dell'ormone.

La leptina interviene anche nella regolazione di numerose funzioni biologiche tra cui l'attività tiroidea e la sintesi di sangue, inoltre potenzia le difese immunitarie, favorisce la secrezione di gonadotropine e regola la formazione dell'osso.

Se la leptina regola la fame e il dispendio energetico, perché gli obesi hanno fame e continuano a ingrassare? Sembra che i recettori ipotalamici di buona parte delle persone obese siano poco sensibili all'azione dell'ormone. Gli studiosi hanno notato che nelle persone obese i recettori ipotalamici, pur non riuscendo a recepire il messaggio di astinenza del cibo dato dagli alti livelli di leptina, sono comunque sensibili al calo della concentrazione dell'ormone. Quindi, quando un obeso ingrassa lo stimolo della leptina viene "ignorato" e con esso anche la sua azione anoressizzante (in grado di ridurre l'appetito); al contrario, quando un obeso tenta di dimagrire l'ipotalamo recepisce la diminuzione di leptina e spinge l'individuo alla ricerca del cibo. È una forma di autosabotaggio ormonale causato dalla leptino-resistenza sul quale è necessario lavorare.

Adropina

L'adropina è un nuovo ormone scoperto recentemente e che è prodotto dal fegato per migliorare il metabolismo di grassi e carboidrati. È stato scoperto che bassi livelli di quest'ormone sono legati allo stato di obesità. L'introito cronico di eccessive quantità di carboidrati sopprime l'adropina e potrebbe promuovere l'accumulo di grasso, inoltre bassi livelli di adropina sono correlati ad alti livelli di colesterolo LDL e trigliceridi. In donne di mezz'età una Dieta con alto contenuto di lipidi è correlata ad alti livelli di adropina mentre il contrario succede con una Dieta ricca di carboidrati. Gli studiosi stanno solo iniziando a capire i legami tra i livelli di adropina e il controllo del metabolismo e dell'obesità, ma questo avvalorà il fatto che per dimagrire bisogna mangiare grassi e ridurre i carboidrati².

2 J.R. Stevens *et al.*, *Inverse association between carbohydrate consumption and plasma adiponectin concentrations in humans*, *Obesity*, (24), 2016, pp. 1730-1740.

Fat storing hormones = gli ormoni ingrassogeni

L'equilibrio ormonale è articolato in modo strabiliante. Produciamo costantemente ormoni che comunicano e interagiscono con le nostre cellule per regolare tutte le nostre funzioni.

Tra questi, alcuni ormoni sono stati identificati come fautori dello stoccaggio di grasso in condizioni fisiologiche e quando vengono prodotti in eccesso a causa degli abusi alimentari, dei cibi sbagliati, delle associazioni alimentari scorrette, dello Stress non gestito, della genetica, dell'epigenetica ecc. Ovviamente è bene precisare che non è un unico evento scorretto a determinare un'alterazione ormonale che ci fa ingrassare, ma il perpetuarsi di abitudini errate che nel tempo minano la perfezione dell'equilibrio ormonale.

Ecco i principali ormoni ingrassogeni:

- * insulina;
- * estrogeni;
- * cortisolo;
- * grelina.

Insulina

Secreta dalle beta cellule del pancreas, riduce la glicemia dopo i pasti, fa utilizzare il glucosio come carburante e fa convertire l'eccesso di glucosio in grasso. Lavora in sinergia con il glucagone e l'IGF-1 per mantenere costante la glicemia. Quando l'insulina è alta non si è in grado o si ha più difficoltà a "bruciare" grasso.

Quando i valori di insulina sono elevati sia a digiuno sia durante il pasto, si parla di iperinsulinemia e resistenza insulinica, a intendere una resistenza del corpo alla risposta all'insulina in merito al metabolismo degli zuccheri, ma purtroppo una grande risposta in termini di immagazzinamento del grasso soprattutto viscerale. L'insulino-resistenza è associata all'obesità viscerale, alla Sindrome Metabolica, al diabete mellito di tipo 2, al sovrappeso e all'obesità, all'infiammazione cronica silente, alla steatosi epatica, alle malattie degenerative ecc.

Per tenere sotto controllo i valori dell'insulina è indispensabile nutrirsi sin dall'infanzia con pietanze bilanciate, povere di zuccheri semplici e con una modica quantità di carboidrati complessi, sempre bilanciati da altri nutrienti quali i grassi e le proteine. Il perpetuarsi di un'alimentazione glucidica sta facendo dilagare le malattie metaboliche anche nei bambini, sempre più nutriti con merendine, cereali raffinati, succhi di frutta.

Estrogeni

Sono prodotti dalle ovaie (nelle donne) e in parte dai surreni, dal fegato, ma anche nel tessuto adiposo per conversione del testosterone in estradiolo a opera delle aromatasi. Sono responsabili dei caratteri sessuali femminili, delle mestruazioni e delle modifiche uterine e mammarie. Fanno distribuire il grasso intorno alla superficie corporale soprattutto sui fianchi e sulle cosce. Le donne hanno 100 volte più recettori degli estrogeni rispetto agli uomini.

Quindi se gli estrogeni sono alti si accumula più adipe.

L'**aromatasi** è un enzima chiave nella sintesi degli estrogeni e catalizza la reazione che, a partire dal testosterone, porta alla sintesi di estradiolo (trasforma infatti il testosterone in estradiolo e l'androstenedione in estrone).

L'aromatasi è espressa in tanti tessuti, come quelli gonadici, endometriali, placentari, adiposi, muscolari, epatici, cerebrali, connettivali e piliferi (dove si oppone alla caduta dei capelli e alla crescita di peli).

Nelle **donne in età fertile** l'ovaio è il maggior produttore di estrogeni. In post-menopausa questi ormoni sono prodotti in gran parte dalla conversione periferica degli androgeni a opera dell'aromatasi.

L'aromatasi è un enzima caratteristico del tessuto adiposo, quindi i livelli più bassi di testosterone nell'uomo obeso, rispetto all'uomo normopeso, vengono messi in relazione alla maggiore attività dell'aromatasi. Infatti, elevate concentrazioni di estrogeni nei maschi si accompagnano tipicamente a: una riduzione della fertilità, ginecomastia e disfunzione erettile. Devo dire che questo punto può essere un'ottima motivazione per gli uomini obesi a perdere peso.

L'attività dell'aromatasi aumenta con l'invecchiamento, l'obesità, con gli alti livelli di insulina, per il deficit di zinco e l'assunzione di alcool.

Si ha invece una riduzione dell'attività dell'aromatasi, e quindi degli estrogeni circolanti, in caso di riduzione di peso (l'aromatasi è localizzata nelle cellule adipose), abbassamento dei livelli di insulina e anche grazie all'utilizzo di flavonoidi, come la quercetina contenuta nelle mele, nel cavolo, nell'aglio e nella cipolla.

L'attività dell'aromatasi varia a seconda dei tessuti, ma è più elevata nel tessuto sottocutaneo di cosce e bacino (dove le donne accumulano facilmente adipone). *In vitro* la sua espressione è stimolata dai glucocorticoidi e dalle citochine infiammatorie, come il TNF- α . Pensiamo quindi all'effetto dello Stress cronico che fa aumentare il cortisolo e a quanto si aumenta di peso in modo localizzato a livello di cosce e bacino.

La produzione di estrogeni a livello del tessuto adiposo aumenta con l'aumento del peso corporeo. Questi incrementano il grasso a livello sottocutaneo e talvolta della mammella, mentre gli androgeni sembrano promuovere l'accumulo di grasso a livello centrale o viscerale. Ecco dunque che nuovamente un rapporto corretto e bilanciato tra estrogeni e androgeni ci aiuta ad avere un corpo magro.

Cortisolo

Prodotto dalla corticale del surrene, è stimolato dallo Stress acuto, ma soprattutto cronico. È un antinfiammatorio naturale in acuto e fa rilasciare glucosio dai muscoli e dal fegato.

È classificato in acuto come *fat burning*, ma ha un effetto indiretto di *fat storing* quando fa convertire le proteine muscolari in glucosio (catabolismo muscolare e gluconeogenesi) con aumento di insulina e stoccaggio di adipone, soprattutto a livello addominale e viscerale.

Nell'aumento di peso in caso di Stress cronico sia psichico sia fisico, il cortisolo ha un ruolo di primo piano. La mente e il corpo stressati vivono costantemente in allarme anche senza pericolo imminente a causa dell'accumulo della percezione fisica e psichica della fatica, delle preoccupazioni, delle apprensioni, delle difficoltà, della stanchezza ecc.

I livelli di cortisolo permangono più alti durante la giornata e la notte, perdendo il naturale ritmo circadiano, facendo percepire uno stato di irrequietezza, debolezza muscolare, sonno disturbato ecc.

Valori più alti, ma non necessariamente sopra i limiti considerati normali, nella popolazione generale (bisogna valutare caso per caso, Psico-Biotipo e Psico-Biotipo) possono favorire il deterioramento muscolare per attivazione della gluconeogenesi e lo stoccaggio di adipone addominale, a causa del consumo eccessivo di carboidrati indotto dalle ipoglicemie secondarie allo Stress, che fa consumare più carburante, e dall'insulina, che tende a essere più elevata.

Negli obesi, inoltre, aumenta la rigenerazione del cortisolo soprattutto a livello dell'adipone addominale, dove dal cortisone viene rigenerato cortisolo a opera dell'enzima 11-beta-idrossisteroido-deidrogenasi-1.

Questo autoalimenta lo stoccaggio di adipone addominale. Il cortisolo è fondamentale per il nostro benessere e lavora in tandem con altri ormoni come l'insulina per mantenere stabili e sempre pronti i substrati energetici. Quando gli equilibri si alterano però può diventare deleterio per la salute.

Grelina

La grelina è un ormone prodotto principalmente dallo stomaco, aumenta la ricerca e l'assunzione di cibo (proprietà oressizzanti) e diminuisce il consumo di energia facendo muovere meno.

Alti livelli di grelina risultano correlati a un aumento del peso e del grasso. Tutto ciò nonostante sia nota da tempo la sua capacità di stimolare il rilascio di GH (*fat burning*) attraverso l'attivazione del recettore dei GH-segretagoghi (*GH-secretagogue receptor type 1 = GHS-R*).

I livelli di grelina sono alti a digiuno mentre raggiungono valori minimi dopo l'assunzione di cibo normale e in eccesso.

In uno studio, i livelli plasmatici di grelina si sono dimostrati significativamente superiori alla norma in un gruppo di ragazze bulimiche; questo riscontro potrebbe spiegare, almeno in parte, le crisi

SQUILIBRIO ORMONALE, STRESS E GRASSO

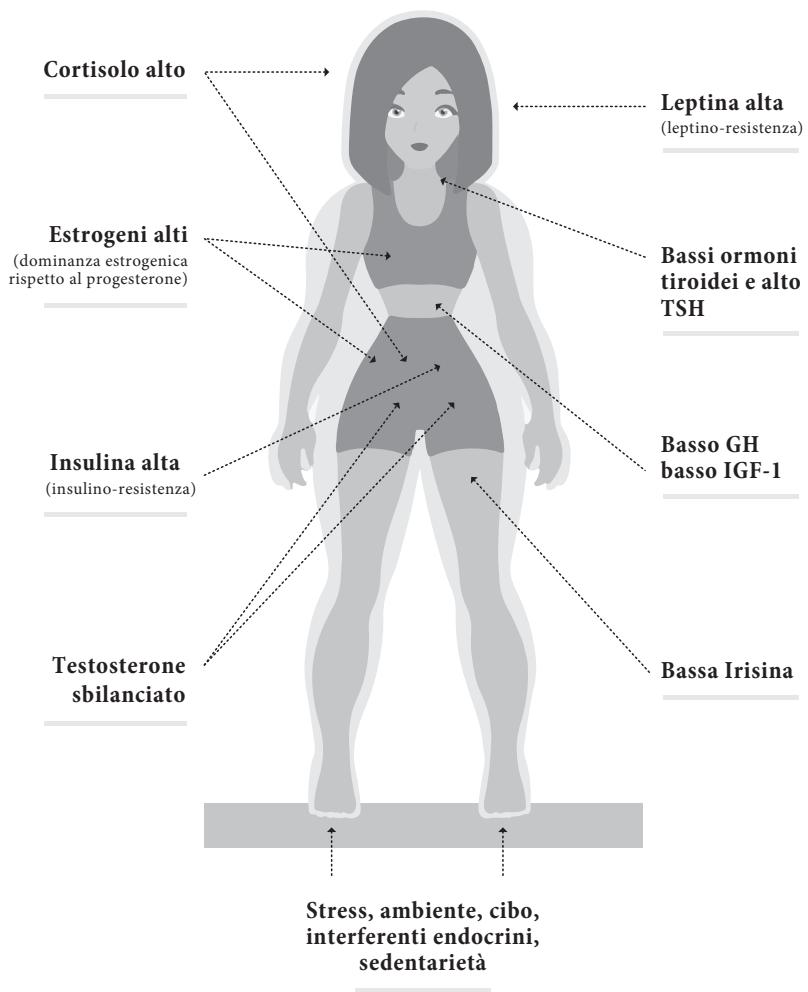


Figura 3.7

di iperfagia a cui è soggetto chi soffre di questo disturbo. Le concentrazioni di grelina nel sangue di persone obese appaiono invece inferiori a quelle di individui normopeso.

La produzione di grelina da parte dello stomaco copre circa il 50-70% dei livelli circolanti, la restante parte è prodotta da pancreas, intestino, rene, polmoni e ipotalamo.

La soppressione del rilascio di grelina non sembra correlata alla semplice distensione delle pareti gastriche, quanto piuttosto all'arrivo nello stomaco di nutrienti specifici. La restrizione di sonno (insonnia, disturbi dell'addormentamento, ore di sonno insufficienti) è associata a una significativa riduzione della leptina, a un aumento della grelina e conseguente aumento della fame.

La lipolisi³

Se vogliamo dimagrire perdendo il grasso in eccesso, dobbiamo attivare la lipolisi, processo metabolico che prevede la scissione dei trigliceridi permettendo la liberazione di acidi grassi (FFA) e glicerolo, mediata dagli enzimi lipasi (lipasi ormono-sensibile) e indotta da numerosi ormoni, principalmente adrenalina, glucagone, GH, noradrenalina e testosterone.

La lipasi ormono-sensibile (HSL) divide le molecole di trigliceridi nelle singole unità che li compongono, cioè 3 molecole di acidi grassi e una di glicerolo. La lipasi ormono-sensibile è regolata principalmente dalle catecolamine (adrenalina e noradrenalina) e dall'insulina, che impongono all'adipocita di stimolare (catecolamine) o inibire (insulina) la lipasi ormono-sensibile. L'attivazione della HSL è altamente dipendente dall'attività del sistema nervoso simpatico (SNS) e dai livelli di catecolamine circolanti. Quando il SNS è stimolato, ad esempio durante l'attività fisica, la noradrenalina è secreta dalle sue terminazioni nervose, e l'adrenalina è rila-

³ Tralascia di leggere questo paragrafo se non vuoi addentrarti nella biochimica del dimagrimento e della lipolisi, seppur estremamente semplificata. Sono però convinta che la conoscenza base dei meccanismi di funzionamento del nostro corpo fornisca quel *quid* in più alla motivazione e al raggiungimento, nonché al mantenimento dei risultati desiderati.

sciata dalla midollare del surrene, che infine stimola la lipolisi delle cellule adipose del corpo. In presenza di adrenalina, la secrezione di insulina (il più importante ormone antagonista della HSL) è soppressa, permettendo che la lipolisi continui. Se i livelli di adrenalina sono assenti, l'elevazione dell'insulina nel sangue, stimolata dall'ingestione di carboidrati, rimane elevata, inibendo l'attività della HSL e quindi la lipolisi. Per questa ragione, l'insulina è considerata essere un importante ormone limitante quando si intende aumentare la lipolisi.

Gli acidi grassi sono ossidati dai mitocondri (centrali energetiche della cellula) all'interno delle fibre muscolari scheletriche durante l'attività fisica e provengono principalmente da due fonti: il tessuto adiposo e i trigliceridi intramuscolari (IMTG). Il muscolo può ossidare acidi grassi sia attingendo dalle proprie scorte interne (IMTG), sia dagli acidi grassi trasportati nel torrente ematico, provenienti dal tessuto adiposo, per sostenere l'attività e contribuire alla produzione di ATP (energia) mediante processi biochimici (fosforilazione ossidativa). Questa scelta è determinata principalmente dall'intensità e dalla durata dell'esercizio, oltre che dal cibo ingerito. Durante l'esercizio a bassa intensità all'inizio dell'attività, i muscoli utilizzano primariamente gli acidi grassi liberi (FFA) disponibili nel sangue fino a quando non riescono a coprire tutta la domanda. Quando l'esercizio viene innalzato a intensità moderata, i muscoli iniziano ad attingere in parte dalle proprie riserve intramuscolari (IMTG), come ulteriore fonte lipidica per fornire energia entro le 2 ore di attività.

Dopo 2 ore, la richiesta lipidica da parte dei muscoli torna a rivolgersi agli FFA circolanti. All'inizio dell'esercizio ad alta intensità avviene un maggiore impiego di glucidi a scapito dei lipidi. I lipidi sono la fonte energetica principale per il funzionamento del corpo e per la sintesi dell'ATP. Quando l'attività fisica si protrae o diventa più intensa, i livelli di lipidi ematici cominciano a ridursi e il corpo comincia ad affidarsi ai lipidi depositati nel tessuto adiposo per sostenere l'attività.

Durante lo sforzo fisico ma anche successivamente (per il GH) vengono secrete le catecolamine (adrenalina e noradrenalina) assie-

me al GH e al glucagone per stimolare la lipolisi nel tessuto adiposo e nel muscolo scheletrico. Nel tessuto adiposo, questi ormoni attivano gli enzimi lipasi ormono-sensibile (HSL), che iniziano ad avviare il catabolismo dei trigliceridi in molecole di acidi grassi e glicerolo per essere rilasciati nel sangue e trasportati alle cellule muscolari in attività.

Una piccola percentuale di acidi grassi prodotti viene trattenuta dagli adipociti per essere usata per formare nuovi trigliceridi nel tessuto adiposo in un processo chiamato *riesterificazione*. Gli acidi grassi rimanenti, viaggiando nel sangue come FFA sono captati dal muscolo scheletrico, mentre il glicerolo viene trasportato al fegato per formare nuove molecole di glucosio (gluconeogenesi), che occorre per supportare la glicolisi durante l'esercizio e le varie attività. All'interno del muscolo scheletrico, i trigliceridi scissi aumentano la disponibilità di acidi grassi che vengono trasportati all'interno dei mitocondri dalla carnitina. Una volta all'interno dei mitocondri, gli acidi grassi sono utilizzati come substrato tramite la beta ossidazione per alimentare i processi vitali come la fosforilazione ossidativa.

Attraverso la Dieta dei Biotipi e l'attività fisica biotipizzata, possiamo insegnare al nostro corpo ingrassato ciò che ha nel tempo dimenticato: utilizzare il grasso a scopo energetico anziché immagazzinarlo.

La bilancia ormonale

Hai visto quanti ormoni sono coinvolti nel dimagrimento e nell'ingrassamento, eppure ho menzionato solo i principali che hanno un impatto noto sul metabolismo.

Il mantenimento del peso corretto per Biotipo, sesso, età e attività svolte è secondario alla regolazione di un meccanismo complesso multifunzionale. Ecco perché non esiste a oggi la pillola che fa dimagrire chiunque e che di tanto in tanto viene promossa da qualche imbonitore a scapito di persone che reclamano risultati veloci e tangibili, illudendosi di non dover agire direttamente per dimagrire.

Per poter dimagrire è necessario:

- * comprendere quali errori sono stati commessi;
- * identificare lo Psico-Biotipo Morfologico;
- * individuare il livello del blocco metabolico;
- * identificare gli assetti ormonali alterati;
- * valutare la funzione epatica;
- * valutare lo stato del GUT e del GUT Microbiota;
- * identificare lo Stress;
- * gestire e contrastare gli effetti dello Stress;
- * riparare e riattivare il metabolismo;
- * mantenere i risultati.

Il dimagrimento dunque è un fenomeno che si mette in atto agendo su più fronti contemporaneamente e partendo dalla riparazione dei danni metabolici e funzionali.

Se non rimuovi l'intoppo non dimagrisci. Se continui a ripetere gli stessi errori non dimagrisci. Se non comprendi quali sono i fattori (numerosi) che ti hanno fatto ingrassare e non li rimuovi, riduci, contieni, allora non dimagrisci.

Se non ti rendi conto che, quanto meno temporaneamente, ciò che ti ha portato a ingrassare lo devi abbandonare, non dimagrisci.

A meno che non ti accontenti di buttare giù cinque chili per poi riprenderne dieci e poi perderne tre per poi recuperarne quindici e così via per tutta la vita, devi accettare profondamente di mettere in atto un cambiamento metabolico personalizzato per diventare forte, resistente, magro e soprattutto un bruciatore di grasso, piuttosto che un accumulatore.

Il bilanciamento ormonale secondario al cibo “messaggero” è fondamentale per sbloccare e risolvere la situazione.

Tieni sempre a mente la piacevole sensazione di equilibrio di quando sai che hai fatto tutto come si deve e ogni cosa è al suo posto correttamente funzionante, perché questa sensazione è ciò a cui dovrà ambire per dimagrire e stare bene sempre.

Quando si mette in atto il processo di dimagrimento, via via che si perdono chili di grasso e si rinforza il muscolo, si diventa un'altra

persona. Se devi perdere tanti chili, diventerai via via tante persone, con un assetto metabolico-ormonale che varierà al variare del peso, sino al raggiungimento dell'equilibrio ormonale che ti consentirà di mantenere il peso ottimale.

Quando si dimagrisce ci si libera dell'eccesso di grasso, con esso ci si libera di tossine, di emozioni represse, di emozioni negative, dell'insoddisfazione e via via che gli abiti diventano più larghi, si comincia a percepire un corpo performante, un corpo nuovo che risponde velocemente agli stimoli, che brucia grasso, che è più tonico, agile e scattante. Questo ha un impatto notevole sull'umore e ci si può riscoprire o scoprire simpatici, allegri, dinamici, intraprendenti come non mai. Questo cambiamento emotivo è il riflesso del cambiamento ormonale e neurotrasmettoriale indotto dal cibo, dal dimagrimento e anche dall'attività fisica. Ma al contempo un umore migliore attiva fortemente gli ormoni del dimagrimento e riduce quelli dell'ingrassamento.

In modo intelligente bisogna mettere in atto uno *switching*. Se dapprima a far da padrone erano gli ormoni pro-grasso, dobbiamo fare in modo che a dominare la situazione siano gli ormoni dimagranti, sempre controbilanciati dagli antagonisti.

Così come è bene sostituire le abitudini negative e deleterie (ad esempio il fumo e il consumo di alcool) con abitudini sane ed evolutive, dobbiamo fare in modo di abolire la supremazia degli ormoni ingrassogeni facendo prevalere i dimagranti, ma senza eccessi, perché vogliamo essere magri e in forma, non sottopeso.

Con la Dieta dei Biotipi è possibile! La Dieta dei Biotipi tiene sempre in considerazione gli equilibri ormonali, lo Stress, l'ambiente, le abitudini e lo Psico-Biotipo Morfologico e come tutti interagiscono tra loro.

In una Dieta non si può non considerare la variabilità soggettiva e il fatto che via via che si è sottoposti a Stress, si cresce, si aumenta di peso o si dimagrisce, si hanno gioie o felicità. La modalità di reazione a ogni fattore è diversa da soggetto a soggetto e può essere differente anche nella stessa persona, in base al suo attuale stato di Stress, salute, malattia e consapevolezza.

CAPITOLO 4

I 4 BIOTIPI COSTITUZIONALI

Abbiamo tutti gli stessi diritti umani, ma non siamo tutti uguali, te ne sei accorto, vero?

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 differenti pur cercando di differenziarci.

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?

Quando siamo stressati perdiamo peso mentre altri ingrassano?

Tua madre ha il volto ovale e l'ossatura minuta mentre tu hai il volto squadrato e sei robusto?

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, a come questi fattori siano influenzati dall'ambiente, dai familiari, dal cibo e dallo Stress.

Guardati intorno: in famiglia, fra i conoscenti o fra gli sconosciuti, in metro, 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 arrabbiature ecc., tutti elementi che possono 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 Dieta?".

C'entra a pieno titolo!

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

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 od obesa.

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.ladietadeibiotipi.it.

Ho fatto un accenno ai Biotipi Misti (sui quali troverai un Capitolo apposito a p. 111), quelli che derivano dalla fusione di caratteristiche di Biotipi diversi e sono quelli di più frequente riscontro, come ad esempio un Bilioso-Linfatico, un Bilioso-Sanguigno ecc. Per ottimizzare la propria Dieta e con essa la gestione dello Stress, quello che conta è quale sia il Biotipo predominante, che si può modificare anche nel corso del tempo, ad esempio per amplificazione genetica di alcuni tratti fisici, per via dell'alimentazione che si segue, dell'integrazione, del tipo di sport svolto, dello Stress subito e la modalità di gestione dello stesso.

Dott. Alessandro Gelli



Dott. Alessandro Gelli, ideatore delle Metodologie Anti-Aging e Anti-Stress Biotipizzate

“Io sono la dimostrazione vivente del fenomeno del Biotipo predominante. Da ragazzo ero magrissimo, esile, con pochissimi muscoli, iperattivo, cervellotico, con tendenza all’ansia, con un’ossatura medio-sottile e proporzionata, ma fin troppo visibile a causa della magrezza, nonostante mangiassi molto: ero a tutti gli effetti un Cerebrale al 90% con un 10% di componente biliosa (quella dell’ossatura). Con il tempo, l’allenamento, il cambio dello stile di vita, la pratica costante e perseverante, lo studio approfondito e metodico del sistema che ho messo a punto e che trovi qui sintetizzato in modo pratico, sono aumentate le mie componenti biliose, ribaltando completamente la situazione. Pur mantenendo un’iperattività mentale, non ne sono più logorato, ho una buona muscolatura costruita nel tempo, con fatica e in modo naturale, senza ricorrere a farmaci. Sono diventato fisicamente un Bilioso slanciato all’80%, mantenendo una mente Cerebrale non cervellotica, ma attiva ed eclettica, occupandomi di moltissimi argomenti scientifici complementari tra loro in modo pratico. Ciò che si fa, come si vive, quanto e come si viene influenzati dall’esterno, cosa e come si mangia sono tutti elementi che fanno di noi ciò che siamo e che possiamo diventare. Esserne consapevoli ci consente di aumentare i punti di forza e ridurre quelli deboli.”



In Italia credo di essere stato uno dei primi a parlare in modo ufficiale nel mondo accademico del sistema a quattro Biotipi, partendo da quello di Ippocrate e Galeno e ampliandolo. Lo feci in un congresso che organizzai personalmente nel 2000 presso l'Accademia di Storia dell'Arte Sanitaria, Ospedale Santo Spirito a Roma. L'affluenza fu impressionante così come il consenso. Da allora l'argomento Psico-Biotipi Morfologici e assetto neuro-ormonale è sempre stato uno dei cardini del mio sistema, arricchendolo con i concetti di Epigenetica, Nutrigenomica ed Epigenomica. La mia speranza è che la medicina preventiva, funzionale, Anti-Aging e Anti-Stress impari a beneficiare della Psico-Biotipizzazione Morfologica per fornire un servizio completo, efficiente e aggiornato al maggior numero di utenti che ne facciano richiesta. La sfida costruttiva che dobbiamo intraprendere è con il noi di oggi, per essere migliori e più performanti domani: la Psico-Biotipizzazione Morfologica è un tassello fondamentale per poterci riuscire, in quanto ci permette di creare un percorso su misura, altamente personalizzato, che consente di ottenere risultati.”

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 adipe al tronco e all'addome, anche con una modifica dell'ossatura, che è diventata più evidente. Si pensa sempre all'osso come a qualcosa di statico, ma questo, sotto l'influenza del peso eccessivo, si rimodella per poterlo supportare.

Nonostante io sia sua figlia, sono una Biliose, ma quando sono stata in sovrappeso ero più simile a lei e al Biotipo Sanguigno, segno che in me quella componente esiste e viene slatentizzata dalle condotte alimentari errate.

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 *Pub Med* (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!

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 se ne 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 ecc.

Nessuno ancora in ambito istituzionale si è preso la briga di definire i canoni dei Biotipi, valutando ad esempio terapie farmacologiche biotipizzate (non ci sarà interesse reale probabilmente). Ad esempio, a parità di farmaco diuretico, un Biotipo Linfatico con tanta ritenzione idrica reagisce in modo assolutamente diverso rispetto al Cerebrale, che è asciuttissimo e idrofobico, questo lo comprende chiunque, anche chi non è medico. Ma su nessun trattato di farmacologia e medicina si parla di differenziare la terapia in base al Biotipo prevalente, eppure a pensarci sembra così logico.

Ma cerchiamo di comprendere i Biotipi.

Per la medicina ayurvedica, la Biotipizzazione si basa prevalentemente su tre costituzioni e le 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 e "contaminato" positivamente ma, insieme al dott. Alessandro Gelli, ritengo queste tre distinzioni non sufficienti a spiegare in modo esaustivo la Biotipizzazione in Occidente, perché fisicamente siamo frutto di più combinazioni genetiche rispetto agli orientali. 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.

Probabilmente hai questo libro tra le mani perché vuoi dimagrire, stare bene, in forma e libero da malattie. Hai già provato tante Diete e non sei soddisfatto dei risultati e io ti sto raccontando dei Biotipi e della loro origine, perché attraverso la comprensione di chi sei puoi trovare la Dieta giusta per te e variarla nel tempo, in base a come cambierai di fronte agli stimoli esterni.

La classificazione morfologica base dei Biotipi a cui faccio riferimento deriva dalla medicina occidentale, anche se è positivamente contaminata 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 medicina e che la medicina sia il tuo cibo"), padre fondatore della medicina occidentale, e Galeno si riferivano alle caratteristiche umane.

Questi sono i nomi con i quali familiarizzerai e sono i nomi che rispecchiano maggiormente, 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 i significati talvolta di fantasia che i padri della medicina erano soliti raccontare e baderò alla sostanza: ti aiuterò a scegliere la Dieta dei

Biotipi adatta a te, perché nei decenni di lavoro a stretto contatto con il dott. Alessandro Gelli, mi sono specializzata nell'identificare quelle caratteristiche bio-psico-neuro-immuno-endocrinologiche, tipiche di ogni Biotipo, sulle quali costruire strategie personalizzate. Per capire qual è la Dieta giusta in uno specifico momento della vita è fondamentale conoscere il Biotipo. Ne sono assolutamente certa!

Ad esempio, il sovrappeso e l'obesità si presentano molto frequentemente in persone con caratteristiche simili, anche nei bambini, pur mantenendo ognuno la propria individualità, così come le persone che soffrono di colon irritabile, crampi addominali, ansia, nervosismo e attacchi di panico tendono ad avere delle similitudini psichiche e fisiche.

Bene! È finalmente arrivato il momento di conoscere 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 confermata dal fatto che mi sentirai spesso dire nelle conferenze, nei video, in televisione o leggerai qui o sul mio sito o sugli articoli che scrivo il termine "Psico-Biotipi" e non solo "Biotipi". Dunque, facciamo le presentazioni!

Il Cerebrale

Hai presente Nikola Tesla, ingegnere e fisico, inventore strabiliante, eccentrico e incompreso, e Rita Levi-Montalcini, neurologa e premio Nobel per la medicina? Sai che cosa avevano in comune? Erano entrambi Cerebrali.

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 tensiva, 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

ma 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). Ricorda che l'adrenalina appartiene alla categoria dei *fat burning hormones* (vedi p. 62), infatti il Cerebrale è molto magro. 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, tende a mettere le maniglie di grasso sui fianchi a causa dell'aumento di cortisolo (*fat storing hormones*, vedi p. 72), 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 e, ricorrendo a Diete generiche o fai da te, rischia di veder trasformare le maniglie in ciambella, con un aumento esponenziale della frustrazione. Sottoposto a Stress acuto, invece, a causa della prevalenza della secrezione di adrenalina, tende a dimagrire ancora di più, nonostante mangi molto.

Il Cerebrale può avere un carattere introverso o al contrario molto estroverso, a seconda del livello della sua evoluzione psichica. 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 Cerebrale iperattivo senza ipermotricità. Quando è in forma e con un buon equilibrio è un creativo concludente sempre presente a se 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. È sempre 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 va in crisi, ma può anche essere una persona che mangia molto poco e spesso.

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 4.1 - Caratteristiche dello Psico-Biotipo Cerebrale.

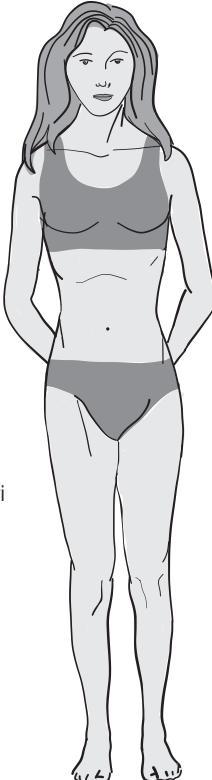
CEREBRALE	
Caratteristiche fisiche e funzionali	
<input type="checkbox"/> viso triangolare <input type="checkbox"/> labbra tendenzialmente sottili <input type="checkbox"/> occhi vivaci <input type="checkbox"/> collo magro <input type="checkbox"/> ossatura esile <input type="checkbox"/> muscolatura asciutta 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 <input type="checkbox"/> diarrea/stipsi <input type="checkbox"/> adipone sotto l'ombelico e i fianchi (da Stress) <input type="checkbox"/> cellulite lieve <input type="checkbox"/> Totale	

Figura 4.1



Caratteristiche psichiche	
<input type="checkbox"/>	iperattivo
<input type="checkbox"/>	creativo
<input type="checkbox"/>	idealista/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"/>	turbinio 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 Bilosso

Sbircia sulla copertina del libro, guarda attentamente la mia fotografia, il mio viso, la mia corporatura... fatto? Io sono un Biotipo Bilosso. Il Bilosso 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 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 p. 94). 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.

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 4.2 - Caratteristiche dello Psico-Biotipo Bilioso.

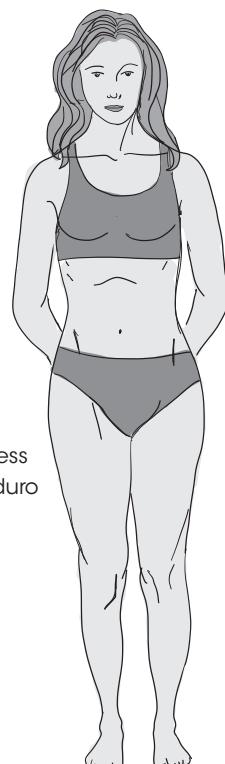
BILIOSO	
Caratteristiche fisiche e funzionali	
<input type="checkbox"/> viso ovale <input type="checkbox"/> labbra ben idratate <input type="checkbox"/> occhi attenti <input type="checkbox"/> collo magro <input type="checkbox"/> ossatura media <input type="checkbox"/> muscolatura presente senza eccessi 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 adiposità generalizzato di tipo medio-duro <input type="checkbox"/> tendenza all'iperglicemia e aumento dei lipidi <input type="checkbox"/> reflusso gastroesofageo <input type="checkbox"/> spasmo esofageo se molto stressato <input type="checkbox"/> gastrite soprattutto in caso di forti emozioni <input type="checkbox"/> colite <input type="checkbox"/> gonfiore addominale <input type="checkbox"/> diarrea/stipsi <input type="checkbox"/> difficoltà digestive <input type="checkbox"/> cellulite compatta, ma non dura <input type="checkbox"/> pelle elastica e ben idratata	
<input type="checkbox"/> Totale	

Figura 4.2

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"/>	insonnia 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 marines o delle madri 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, anche se non si allena, pelle turgida e spessa, talvolta con cellulite dura. 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'autocommiserazione.

mento 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". Tende al diabete mellito, all'ipertensione arteriosa, ai dolori articolari.

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.

Non può fare a meno di cibi ricchi di proteine come carne, pesce, uova, legumi e, se decide di intraprendere un'alimentazione solo con proteine vegetali senza ricoprire il reale fabbisogno proteico, può tendere ad avere numerosi disturbi, nervosismo, stanchezza e catabolismo.

Una mia cara amica, Dyana, Sanguigna magra, ama da sempre mangiare la carne ma, per ideologia, ha seguito per anni un regime alimentare vegetariano, sforzandosi con estrema fatica a non cedere alla tentazione, facendo leva sulla forza di volontà. Questo sino a quando ha dovuto assecondare le richieste incalzanti del suo corpo che si stava depauperando di muscolo e di forza, e ha ricominciato a mangiare la carne con estremo e rapido beneficio in termini di forza,

prontezza e lucidità. Per agire eticamente verso l'ambiente, stava minacciando la sua salute. Bisogna sempre trovare il giusto equilibrio. Quando mi ha raccontato tutto ciò le ho detto: “*Sei un Biotipo Sanguigno iperattivo, non puoi stare senza la giusta quota di proteine!*”, lei mi ha guardata e mi ha detto: “*Grazie! mi si è aperto un mondo, ora ho capito perché stavo male*”.

Questo non significa che il Sanguigno non possa essere vegetariano o vegano, ma che ad esempio, al pari del Cerebrale che è catabolico, ha sempre bisogno della giusta quota di proteine e aminoacidi. Spesso ricorrendo a un regime alimentare vegetariano, con il fai da te, si rischia di non assumere proteine a sufficienza e di rimpinzarsi di carboidrati, a scapito della salute.

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 4.3 - Caratteristiche dello Psico-Biotipo Sanguigno.

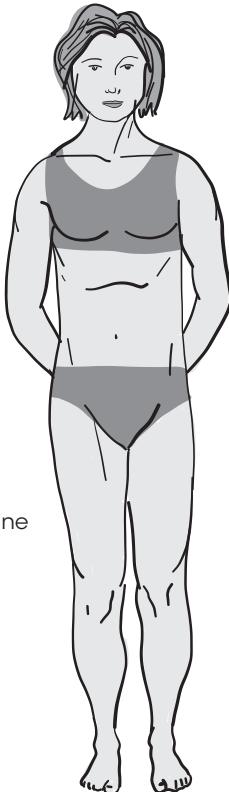
SANGUIGNO	
Caratteristiche fisiche e funzionali	
<input type="checkbox"/> viso quadrato o a parallelepipedo <input type="checkbox"/> labbra sottili (Sanguigno magro) o carnose <input type="checkbox"/> occhi grandi (occhi a bovino) o a fessura (antipodi) <input type="checkbox"/> collo taurino (grosso 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 iatale <input type="checkbox"/> colite/meteorismo <input type="checkbox"/> diarrea/stipsi <input type="checkbox"/> cellulite dura anche con noduli <input type="checkbox"/> aumento della pressione arteriosa, anche in seguito ad arrabbiate e Stress <input type="checkbox"/> Totale	

Figura 4.3



Caratteristiche psichiche	
<input type="checkbox"/>	impetuoso
<input type="checkbox"/>	foco
<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

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 eccessivo, 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*.

Il **Linfatico** costituzionale ha un viso a trapezio con il lato più largo in basso, la mandibola pronunciata più delle tempie e degli zigomi, collo abbondante e generalmente ricoperto di grasso, adi-

pe generalizzato molliccio a causa della ritenzione idrica, braccia, avanbracci, 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, cibo che favorisce nel tempo l'alterazione della glicemia, dei lipidi e della pressione.

Tende a trascurare la salute e a occuparsene solo di fronte a problemi eclatanti soprattutto se obbligato.

Quando 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.

Invece vedo e seguo ogni giorno 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 (vedi p. 111).

Queste 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 è così, trova il suo lato positivo per ogni chilo in più di adiposità, piuttosto che ammettere di dover correre ai ripari.

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 4.4 - Caratteristiche dello Psico-Biotipo Linfatico.

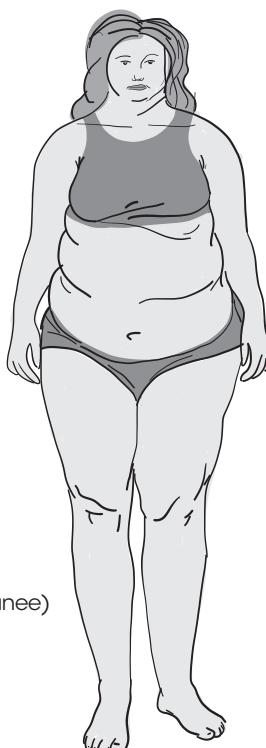
LINFATICO	
Caratteristiche fisiche e funzionali	
<input type="checkbox"/> viso a trapezio <input type="checkbox"/> tendenza all'edema delle palpebre e borse sotto gli occhi <input type="checkbox"/> collo grosso e grasso <input type="checkbox"/> ossatura e muscolatura media nascosta dall'adipe e dalla 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 grembiule che può arrivare a metà delle cosce <input type="checkbox"/> gonfiore generalizzato <input type="checkbox"/> meteorismo <input type="checkbox"/> ernia iatale con reflusso <input type="checkbox"/> stipsi <input type="checkbox"/> varici <input type="checkbox"/> infezioni fungine (ricorrenti nelle pieghe cutanee) <input type="checkbox"/> ulcere venose <input type="checkbox"/> tendenza all'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 4.4

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 checked="" type="checkbox"/>	Totale

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 se 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.ladietadeibiotipi.it o sui social media (FB, Instagram, Twitter).

Adesso compila la tabella riassuntiva con i punteggi ottenuti, seguendo l'esempio della mia valutazione personale:

Tabella 4.5 - 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.

In caso di punteggi pari, dare la prevalenza al Biotipo in cui ci si riconosce maggiormente.

Tabella 4.6 Il mio Psico-Biotipo Morfologico.

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

Biotipo prevalente:

Biotipo associato:

Biotipo minimo:

Biotipo ininfluente:

Come avrai notato a colpo d'occhio, hai ottenuto un maggior punteggio per un Biotipo che sarà quello prevalente e alcuni punti per uno o più Biotipi differenti.

Il Biotipo associato è quello che in ordine di punteggio segue il prevalente, a seguire il minimo e infine quello ininfluente. È perfettamente normale!

Questo dipende: dal mix genetico, e quindi ereditario, dei Biotipi, da come hai vissuto sino a questo momento, da come hai mangiato, se ti allenai oppure no, da quanto e se sei stressato, da quanto e come dormi, se sei in sovrappeso e/o in catabolismo (distruzione) muscolare. In poche parole: da quanto l'ambiente esterno e interno ha influito sulla sua costituzione.

Non dimenticare il racconto dei gemelli identici cresciuti da genitori e in luoghi differenti, che hanno caratteristiche fisiche che li fanno sembrare dei perfetti sconosciuti, pur avendo un identico patrimonio genetico.

A parità di Biotipo ognuno reagisce in un modo peculiare agli stimoli (cibo, clima, smog, Stress, condizionamenti ecc.), così come a parità di stimoli, Biotipi differenti rispondono in modo anche diametralmente opposto. Ad esempio, un Cerebrale iperattivo brucia e consuma velocemente una fetta di torta ricca di zucchero e un Linfatico l'accumula sotto forma di adiposità e ritenzione idrica. Oppure un Bilioso rimane equilibrato di fronte a una contrarietà e un Sanguigno invece ha scippi di collera. Allo stesso modo il corpo, in base all'assetto ormonale che ha in quel momento, reagisce in modo differente al cibo.

Ed ecco dunque che lo stesso cibo può avere effetti positivi o negativi a seconda del Biotipo. Questo è il motivo per il quale non può andar bene una Dieta uguale per tutti, che non tenga conto di queste differenze fisiche, psichiche e ormonali.

Ricorda inoltre che le ossa, sotto lo stimolo del peso che aumenta quando si ingrassa molto, possono diventare più robuste e ad esempio un anello, che era della giusta misura prima di ingrassare, potrebbe non essere più della nostra taglia quando si dimagrisce. Questo è di frequente riscontro anche con gli abiti, le scarpe ecc. A parità di peso, può essere differente la conformazione ossea.

Ma torniamo al tuo Biotipo e alla tua Dieta per dimagrire e ridurre lo Stress (ricorda che solo l'idea di dover dimagrire è stressante, perché presuppone dei cambiamenti).

Per capire quale Dieta seguire dovrai focalizzarti sul Biotipo prevalente, senza tralasciare gli altri, a meno che tu non sia un Biotipo puro, come ad esempio un Sanguigno o un Cerebrale (sono i più frequenti).

Un Biotipo puro ha quasi tutte le caratteristiche specifiche elencate per quella categoria e pochissime caratteristiche di un'altra, ad esempio 30 punti Cerebrale, 2 punti Bilioso. Ma la distinzione tra i Biotipi, seppur accurata, può non essere netta, per le influenze dell'ambiente e dello stile di vita sulla persona, influenze che possono delineare margini sfumati tra un Biotipo e l'altro.

Ti invito a compilare la tabella con i dati di altre persone, dei familiari, degli amici ecc.: questo ti permetterà di imparare a riconoscere meglio i Biotipi, ad affinare le tue doti e la tua comprensione.

Ad esempio ti ritroverai a non innervosisti più come un tempo, quando pretendevi da un Linfatico di fare qualcosa molto velocemente perché, avendone compresa la natura, non ti verrà in mente di proporglielo.

Oppure non giudicherai male una tua amica Cerebrale che non può stare senza mangiare, ma le potrai suggerire come rimediare a questa dipendenza.

Quando avrai fatto esperienza, per quanto possibile partendo da queste basi, su come individuare lo Psico-Biotipo, ti accorgerai che lo farai spontaneamente senza pensarci su troppo e ti relazionerai con gli altri partendo dai dati che hai acquisito a colpo d'occhio.

È utile e divertente. Provaci!

**Psico-Biotipi Morfologici e linguaggio verbale e non verbale:
postura, timbro di voce, mimica facciale, gestualità¹**

Al di là della costituzione, dell'assetto psico-neuro-endocrino, del carattere e del temperamento, per ogni persona è utile valutare anche ciò che proviene dal linguaggio verbale e non verbale che si manifesta attraverso la postura, le armoniche vocali e il timbro di voce, la mimica facciale e la gestualità.

Ad esempio, una persona insicura e introversa, avrà una postura del torace curva e chiusa, con un timbro di voce flebile e armoniche vocali tremolanti. Una persona in collera, con tendenza aggressiva e dominante, avrà busto impettito, gesticolerà molto e utilizzerà un timbro di voce alto, con armoniche vocali acute e aspre. Una persona sicura di se avrà una postura rilassata, ma aperta, un timbro di voce deciso e una gestualità fluida. Se a queste componenti associamo lo Psico-Biotipo corrispondente, possiamo avere un'idea dello stato emotivo della persona in quel momento specifico. Ogni Biotipo può manifestare un linguaggio verbale e non verbale variegato ma, grazie alle peculiarità psichiche di ognuno di questi, è possibile prevedere l'evoluzione dello stato emotivo in negativo e in positivo, e agire con una strategia *ad hoc*, qualora si ritenesse necessaria una correzione sana delle reazioni agli Stressors (sollecitazioni psico-fisiche a cui si è sottoposti). Se una persona di fronte a uno Stressor tende a chiudersi e a non reagire rifugiandosi nell'introspezione e nell'insicurezza, possiamo utilizzare le tecniche di rilancio dell'ego, sia fisiche sia psicologiche, affinché la fortificazione psico-fisica la supporti nell'affrontare correttamente gli eventi. Lo stesso vale per il colerico con scoppi d'ira, che rischia un infarto o un ictus a causa di un aumento brusco della pressione: che potrà imparare a gestire la collera senza alterare eccessivamente la sua fisiologia, mediante tecniche di controllo emotivo e sviluppo della calma vigile, evitando reazioni fuori luogo ed esagerate.

1 Adattato da A. Gelli, S. Missori *Anti-Aging e Anti-Stress per tutti*.



Talvolta ci basta guardare il viso di qualcuno per capire quale sia il suo stato emotivo, senza aver studiato materie specifiche in tal senso, e quando una persona è sotto pressione, i segni delle tensioni emotive e fisiche si palesano sul viso, sulle movenze e con la voce. Imparare a riconoscerle per poterle affrontare in modo mirato e personalizzato favorisce senza dubbio la scalata verso la riconquista della salute, la gestione dello Stress e dell'Aging. Infatti, gli Psico-Biotipi Morfologici, puri e misti, hanno delle predisposizioni psico-fisiche di base e assetti neuro-ormonali tipici, che tuttavia si fondono e si integrano con tutte le esperienze di vita, gli adattamenti efficaci e inefficaci, il tipo di alimentazione, l'ambiente, i condizionamenti ecc., ovvero ciò che è studiato dall'Epigenetica, dalla Nutrigenomica, dalla PNEI (psico-neuro-immuno-endocrinologia). Prendiamo sempre il caso dei due gemelli omozigoti separati alla nascita che all'ipotetica età di 50 anni si incontrano di nuovo: è probabile abbiano stessi punti di forza e stessi punti deboli dal punto di vista psichico e fisico, però potrebbero avere un atteggiamento posturale, un timbro di voce, una mimica facciale, una gestualità e una capacità di reazione agli Stressor differenti, a causa delle influenze dell'ambiente, delle persone frequentate abitualmente, dei conoscenti, delle abitudini generali, che avranno forgiato la genetica a esprimersi all'esterno (fenotipo) con caratteristiche agli antipodi, tanto da renderli praticamente irriconoscibili come gemelli omozigoti. Addirittura, a parità di predisposizione genetica, uno potrebbe aver sviluppato malattie croniche come il diabete, l'altro potrebbe essere in forma e libero da malattie.

È importante fare proprio questo esempio perché, a parità di genetica, si comprende come la corretta alimentazione, l'ambiente e l'attività fisica, influenzino in maniera evidente l'invecchiamento, la performance psico-fisica e la *forma mentis*. La differenza è talmente profonda da arrivare a modificare l'espressione genica, come insegnava la scienza dell'Epigenetica.

In pratica, i gemelli omozigoti separati alla nascita hanno lo stesso hardware genetico, ma lo stile di vita agli antipodi li porta a svilup-

pare software psichici differenti. La biocibernetica si differenzia dalla cibernetica dei computer perché, man mano che il soggetto cresce e sviluppa i vari software, questi come connessione corpo-mente influenzano anche l'assetto neuro-ormonale e indirettamente anche la struttura fisica (che fa parte dell'hardware). La biocibernetica umana è più dinamica e plastica rispetto alla cibernetica dei computer di oggi, infatti, se ai computer vengono cambiati i software, essi non possono modificare da soli il proprio hardware, ma solamente ottimizzare la funzionalità. Per capire meglio il concetto, un computer non ha la facoltà di modificare autonomamente i suoi componenti, mentre un uomo allenandosi può aumentare la sua muscolatura o, studiando, aumentare le capacità intellettive ecc. Questa è la differenza tra la cibernetica e la biocibernetica.

In sintesi, abbiamo visto come lo Psico-Biotipo Morfologico è un Marker che viene arricchito o indebolito da tutta una serie di fattori di cui abbiamo parlato. Associando le caratteristiche biotipologiche a quelle indotte dagli adattamenti, potremo avere il quadro del soggetto in questione nella sua concreta completezza.

La Psico-Biotipizzazione Morfologica è uno dei tasselli su cui ruota il mio lavoro. Osservo le persone sempre: in giro, per strada, al supermercato, senza che se ne accorgano, o nel mio studio, perché ormai fa parte del mio modo di relazionarmi con gli altri, sia per lavoro, appunto, per poter pianificare strategie ultra-personalizzate, sia nella vita privata.

Biotipi e glutei

Nella mia esperienza clinica e come medico endocrinologo nutrizionista, dopo aver visitato migliaia e migliaia di persone, posso affermare con estrema certezza di aver constatato che il lato B (i glutei), generalmente ha delle caratteristiche tipiche in base al Biotipo costituzionale e che lo stesso allenamento per i glutei non può quindi sortire lo stesso effetto su tutti i tipi di glutei. Lo stesso vale per l'alimentazione e l'integrazione.

Le principali categorie di glutei che ho identificato sono queste:

- a cuore rovesciato: nel Biotipo Bilioso e talvolta nel Linfatico senza eccessivo sovrappeso;
- a “O”: nel Bilioso, nel Bilioso leggermente in sovrappeso, nel Sangugno muscoloso;
- a “V”: nel Cerebrale e nel Sangugno magro in catabolismo muscolare;
- quadrato: nel Sangugno fuori forma e nel Linfatico.

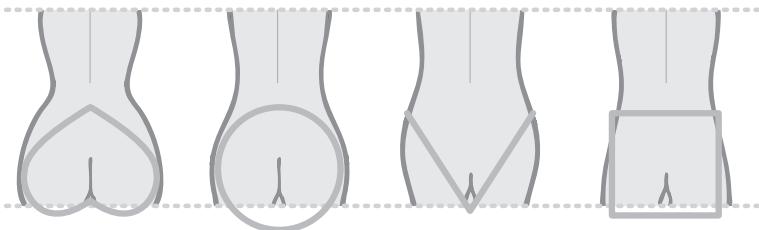


Figura 4.5 - Forma dei glutei di più frequente riscontro: a cuore rovesciato, a O, a V, quadrato.

In base al peso, alla genetica, al Biotipo costituzionale, ai fattori ambientali, allo stimolo allenante, alla sedentarietà ecc., la forma dei glutei può subire variazioni in dimensioni, in tonicità e compattezza, in accumulo di adipone, in ritenzione idrica ma, a meno che non si esegua un allenamento specifico, è difficile modificarne l'aspetto originale.

Ecco perché, lo ammetto, anche per interesse personale, mi sono specializzata nell'allenamento biotipizzato sui glutei.

Glutei sodi e in forma sono fondamentali non solo per la vanità, ma per avere un buon equilibrio, una buona postura, proteggere la schiena e migliorare anche l'autostima.

Nei programmi personalizzati che creo per i miei pazienti, soprattutto se sono donne, c'è sempre una sezione dedicata all'allenamento dei glutei.

Dimagrire non è sufficiente per conferire un bell'aspetto ai glutei, anzi, molte persone arrivano da me dopo aver fatto Diete drastiche, pro-infiammatorie e deleterie che, oltre ad aver peggiorato la salute, spesso hanno modificato la consistenza a livello dei glutei, che possono apparire flosci, svuotati, con cellulite e ritenzione. Non ha senso dimagrire in bruttezza.

La Dieta dei Biotipi tiene quindi in considerazione anche questo parametro che per tanti è considerato di serie B, mentre sappiamo bene quanto sia importante!

CAPITOLO 5

I BIOTIPI MISTI

Le persone sono, per la maggior parte, un ibrido di due o tre Psico-Biotipi e ne manifestano le caratteristiche sia psichiche sia fisiche.

Ecco perché ti sei riconosciuto nelle caratteristiche di più Biotipi. Nelle varie fusioni delle caratteristiche, alcune conformazioni risultano essere più frequenti nella donna e altre negli uomini, in funzione dell'azione ormonale che è differente per i due sessi, e che si riflette sulle caratteristiche fisiche.

Generalmente quando l'ibrido è netto tra due Biotipi e risulta netto per zone corporee, mi riferisco a essi come ai *Biotipi sdoppiati* (sulla base degli insegnamenti del Prof. Alessandro Gelli).

I Biotipi sdoppiati sembrano uno scherzo della natura, come se questa si fosse divertita a scomporre le persone e a ricomporle in modo casuale. L'esempio più eclatante è quello della donna-uomo "a pera". La pera ha un aspetto tipico, stretta all'apice e larga alla base.

L'apice è rappresentato dalla testa, poi a seguire spalle scese (con braccia magre o grasse-flaccide) e il punto vita stretto, da cui si allargano bacino e fianchi come se appartenessero a un'altra persona, superando talvolta in larghezza le spalle.

Le cosce sono imbibite di grasso e acqua soprattutto lateralmente (la cosiddetta *culotte de cheval*), con la cute talvolta marezzata e tendente al pallido-violaceo. Le ginocchia sono ricoperte di cellulite anche nella parte mediale e proseguono come un tronco nei polpacci, i quali giungono alle caviglie edematose e talvolta dolenti sino

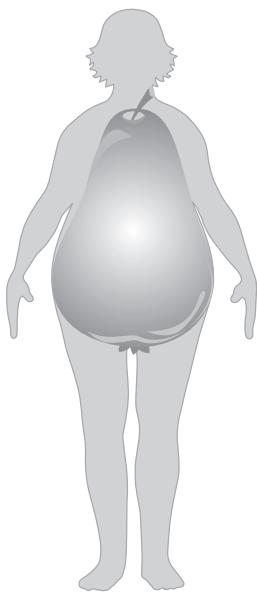


Figura 5.1 - Biotipo “a pera”.

Quante volte ho visto nelle palestre, o sentito nei racconti delle mie pazienti, di allenamenti da almeno trenta minuti di corsa o camminata veloce sul tapis roulant o di *step* o di *cyclette*? Migliaia! E sai quante volte ho pensato che fosse sbagliato per quel Biotipo? Altrettante!

Una persona con Biotipo sdoppiato “a pera” non farà altro che veder peggiorare la sua situazione fisica con un allenamento non biotipizzato. La conformazione “a pera” soffre più di tutte della forza

ai piedi. Spesso la conformazione “a pera” rimane localizzata tra bacino e ginocchia e da queste si ritorna alla stessa conformazione esile della parte superiore del busto.

Sebbene questa conformazione sia più tipica nelle donne a causa degli ormoni estrogeni, che favoriscono l’accumulo di adiposità sui fianchi e sulle cosce, è di frequente riscontro anche nei maschi che hanno componenti linfatiche o che sono Cerebrali in esaurimento psico-fisico.

Un Biotipo sdoppiato “a pera” generalmente è Cerebrale o Bilioso dal viso all’ombelico e Bilioso-Sanguigno e/o Linfatico dalla vita in giù.

La Dieta, l’attività fisica e l’integrazione per il Biotipo sdoppiato “a pera” devono essere estremamente personalizzate perché, ad esempio, il cibo più sano associato all’allenamento scorretto può favorire la ritenzione nella parte bassa del corpo con peggioramento estetico e funzionale. Così come un allenamento lipopolitico, associato a integratori che stimolano il metabolismo nel momento sbagliato della giornata, può favorire il dimagrimento della parte superiore già scarna e non avere effetto su quella inferiore che deve dimagrire.

di gravità e un allenamento del genere, seguito magari da una bella scorpacciata di carboidrati, farà lievitare la parte bassa del corpo in men che non si dica, con un aumento esponenziale della frustrazione.

Un altro esempio di Biotipo sdoppiato è quello dell'uomo o della donna con il cranio sanguigno e il corpo esile e la mente del Cerebrale.

Questa combinazione può trarre in inganno se ci si sofferma solo all'aspetto del cranio che, rifacendosi al Sanguigno, richiama alla resistenza fisica e mentale, alla robustezza. Lo sdoppiato Sanguigno-Cerebrale tende a essere fisicamente molto fragile e fortemente catabolico, inoltre ingrassa come un Cerebrale, sul giro vita e i fianchi. Seguirlo come un Sanguigno sarebbe un errore.

Molte modelle al limite dell'anoressia sono invece Sanguigne magrissime e possono essere scambiate per Cerebrali, perché la muscolatura, seppur evidente, è scarsa e asciutta, ma resistono alle Diete (scorrette) estremamente private proprio perché sono Sanguigne. Rischiano tuttavia nel tempo, con il susseguirsi di stimoli sbagliati, di reagire come un Cerebrale esaurito. Quindi, a seconda del momento della propria vita, un Biotipo puro può manifestare caratteristiche di un altro Biotipo per uno *switching* ormonale dato dallo Stress.

Un altro Biotipo misto può essere ad esempio il Bilioso-Sanguigno, con il cranio ovale e le peculiarità psichiche del Bilioso e la muscolatura, la forza e la resistenza del Sanguigno, ma quando ingrassa tende ad assumere i lati negativi del Sanguigno e ad acquisire la conformazione "a mela" con braccia e gambe

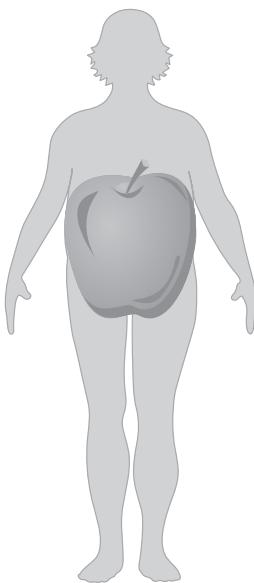


Figura 5.2 - Biotipo "a mela".

importanti, ma più magre rispetto al busto e all'addome, che sembrano diventare tondi con maggior rischio di malattie cardiovascolari, diabete mellito e cancro.

Gli Psico-Biotipi Misti o ibridi, insieme alle influenze ambientali e sociali, creano l'enorme variabilità fisica e psichica delle persone. Questo richiama alla necessità di una medicina personalizzata Psico-Biotipizzata, che prenda in considerazione non solo i sintomi e i risultati diagnostici, ma anche le persone che li manifestano, consentendo di fare anche una buona prevenzione.

È chiaro quindi che a seconda del Biotipo prevalente, ma anche di quelli presenti in una misura tale da influenzare la fisiologia, la Dieta deve essere più che mai personalizzata.

La Dieta dei Biotipi consente di fare tutto ciò. E se per qualche motivo della tua vita tra 6 mesi, 1, 5, 10, 20 anni dovessi renderti conto che lo stile di vita, il cibo e le Stress hanno manipolato la tua struttura psico-fisica, ti basterà rivalutare le tue componenti biotipologiche e identificare la Dieta Biotipizzata giusta per te.

Non preoccuparti, non è affatto difficile, troverai schemi molto semplici, ma se ritieni di aver bisogno di un consulto contattami sul mio sito www.serenamissori.it o www.ladietadeibiotipi.it.

Andrea



Andrea (prima).



Andrea (dopo).

Sono Andrea, ho 44 anni e sono un compositore: scrivo per la discografia dei grandi e dei bambini. Sono arrivato dalla dott.ssa Missori nell'agosto 2016, pesando 83 kg. Mi sentivo sempre affamato, stanco, con la pressione alta, la pancia sempre gonfia e con un continuo disturbo del sonno, associato alla cattiva digestione. Grazie alla Dieta di Serena ho perso 12 kg e mi sento vivo e sempre attivo, dormo bene, sembro più giovane e mangio sano. Che dire, la mia qualità di vita è aumentata del 200%!

CAPITOLO 6

GLI PSICO-BIOTIPI ORMONALI-VISCERALI¹

Dopo aver fatto una dettagliata distinzione tra gli ormoni che fanno dimagrire e quelli che fanno ingrassare nel Capitolo 3 (vedi p. 51), è essenziale che tu sappia che gli ormoni sbilanciati possono contribuire a modificare il Biotipo Morfologico di base, così come il funzionamento dei visceri. 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 infittisce ancora di più.

Ecco perché quando tutti i miei pazienti mi chiedono: “*In quanto tempo dimagrisco?*”, la mia risposta è sempre: “*Dipende dal tuo Biotipo, dal tuo attuale assetto ormonale, dal grado di Stress, dall'intestino e dalle tue abitudini. Sono spiacente, non posso prometterti che perderai dieci chili in un mese come sono soliti fare tanti imbonitori, posso prometterti che ti aiuterò a riparare i sistemi metabolici inceppati, che ti sentirai meglio molto velocemente e che i chili di troppo inizieranno*

¹ I test riportati in questo Capitolo sono generici ed esemplificativi e forniscono informazioni di base. Per sintomi specifici rivolgersi al proprio medico curante.

a liquefarsi quando il tuo corpo e la tua mente saranno pronti, sta a te fare in modo che questo succeda il più rapidamente possibile”.

La pillola che toglie tutti i chili di troppo non esiste. I ricercatori si affannano tantissimo per fare la scoperta del secolo sulla pillola dimagrante per eccellenza ma, ahimè, temo non ci riusciranno mai! I meccanismi che sottintendono l'aumento di peso sono così numerosi e complessi che non si può pretendere di agire su uno solo di questi e ottenere il miracolo tanto agognato. Come ho già detto, le pillole per dimagrire le abbiamo dentro di noi, dobbiamo solo attivarle.

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.

Gli Psico-Biotipi Ormonali-Viscerali sono Biotipi funzionali e sono molto variabili in base alle condizioni del momento, allo Stress, all'ambiente, allo stile di vita, agli errori pregressi e all'età.

Ne ho individuati 4 che contemplano ulteriori distinzioni:

1. **Biotipo Surrenalico** (Adrenalinico, Cortisolico, Esaurito);
2. **Biotipo Tiroideo** (ipo, iper);
3. **Biotipo Estrogenico** (iper-ipo);
4. **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 cortisol, 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 re-

agire prontamente, per poi tornare alla normalità, in risposta alla reazione di allarme o attacco-fuga che si scatena nell'ipotalamo (centralina cerebrale di controllo) 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.** 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 week end, il fumo, l'alcool, l'eccessiva attività fisica ecc.

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.

Gli ormoni surrenalici hanno ovviamente anche altri compiti e li svolgono alla grande: sono antinfiammatori e antidolorifici, controllano il sistema immunitario affinché non si attivi in eccesso, si occupano dell'equilibrio dei liquidi e dei sali minerali nel nostro corpo, influenzano la frequenza cardiaca e respiratoria, controllano la sfera sessuale ecc.

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, 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 (prevalentemente Adrenalinico, ma può diventare Cortisolico);

- * il *Bilioso* resiste più che può, ma poi inizia a manifestare insolenza, variabilità emotiva, nervosismo e inizia a ingrassare in modo generalizzato (Adrenalinico-Cortisolico);
- * il *Sanguigno* diventa collerico, 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);
- * 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 dar 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 un *fat storing*.

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. Inoltre viene inibita

la secrezione della melatonina (ormone rigeneratore notturno). La mattina, quindi, si può avere difficoltà ad alzarsi dal letto. 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**.

L'esaurimento surrenalico si può manifestare con: dolori muscolari e articolari diffusi (fibromialgia), che non hanno cause note e non rispondono alla terapia farmacologica, stanchezza, sonnolenza e debolezza durante il giorno, e insomma, irrequietezza e turbolenza mentale la notte, vuoti di memoria, distrazione, attacchi di fame e ricerca di sostanze stimolanti, irritabilità e nervosismo.

La ricerca di sostanze stimolanti, come caffè, tè o altre bevande commerciali, si rivela deleteria perché va a stimolare ulteriormente i surreni già esausti. Un discorso a parte è per il tè verde che contiene la teanina dalle proprietà rilassanti.

La ricerca dei cibi salati è compensatoria perché gli ormoni surrenalici regolano i livelli dei sali minerali nel nostro corpo, ma un loro squilibrio fa aumentare la ritenzione idrica che spesso si apprezza anche sulle caviglie dove i calzini lasciano prepotentemente il segno, e i minerali restano intrappolati anziché essere utilizzati.

Se si cercano salati e formaggi probabilmente il corpo è in carenza di sodio, meglio quindi utilizzare in cucina il sale integrale e non il sale da tavola, che può mandare in eccesso di cloro. Se si cerca la liquirizia probabilmente c'è carenza di sodio e potassio, se invece la scelta ricade su pompelmi, melone e avocado c'è probabilmente carenza di potassio.

L'esaurimento surrenalico causa anche un deficit di serotonina, il neurotrasmettore del benessere e della felicità, che le persone cercano di compensare con la cioccolata e i dolci in genere.

Quando si è arrivati all'esaurimento, il sistema immunitario inizia a vacillare e ci si ammala più di frequente con raffreddori e influenza, e si assiste spesso alla riattivazione dell'herpes labiale e vaginale,

nonché dell'herpes zoster. Per non parlare della libido che va al tapetoo perché il sesso e le prestazioni sessuali sono per il corpo esausto un'altra fonte di Stress.

È bene precisare che le persone non studiano i sintomi, ma li manifestano, pertanto non è possibile fare una distinzione netta e uguale per tutti perché in base al Biotipo, al vissuto e allo Stress subito si può reagire in modo variegato.

Marca le caselle sottostanti in cui ti riconosci per valutare se sei un Surrenalico Adrenalinico, Cortisolico o Esaurito (puoi essere anche due o tre sottocategorie contemporaneamente).

Tabella 6.1 - 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 adipi 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 adipi 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

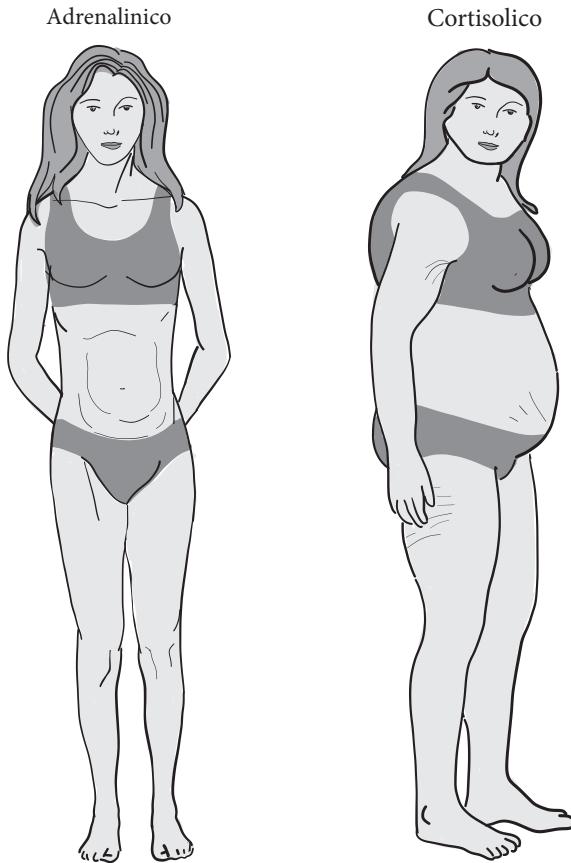


Figura 6.1 - Biotipo Adrenalinico e Cortisolico.

Biotipo Tiroideo (ipo-iper)

La tiroide è una ghiandola situata nel collo, responsabile della produzione degli ormoni tiroidei (vedi p. 64) che modulano l'intero metabolismo e le centrali energetiche (i mitocondri). Quando la tiroide è affaticata tutto il metabolismo cellulare è più lento (ipo), quando lavora troppo è tutto accelerato (iper).

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

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

In caso di iper si consuma il carburante (zuccheri) molto velocemente senza aumentare di peso, in caso di ipo la ricerca spasmodica di carboidrati 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.



Figura 6.2 - Biotipo Tiroideo (ipo).

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 subclinico. Anche l'eccesso di ormoni estrogeni (vedi p. 73) 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 può essere lentezza, pigrizia e depressione, perché tutto il metabolismo è rallentato e aumentano anche i livelli circolanti di colesterolo.

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?

Non sono a oggi note tutte le cause, si parla di eccesso o di deficienza di iodio (in questo caso l'ipotiroidismo può dar luogo a quello che viene definito "cretinismo"), di interferenze con il glutine (proteina del grano) e con la sindrome dell'intestino permeabile, di infezioni da virus della mononucleosi, di eccesso di estrogeni endogeno, 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), che è fondamentale per la formazione degli ormoni tiroidei.

I sintomi del Biotipo Tiroideo possono però essere aspecifici, ma inquadrati nel Biotipo di appartenenza possono fornire indicazioni utili su come accelerare il metabolismo e favorire *in primis* il benessere e parallelamente la perdita di peso.

Alla pagina seguente marca le caselle in cui ti riconosci per valutare se sei un Tiroideo.

Tabella 6.2 - Valutazione del Biotipo Tiroideo.

TIROIDEO	
Ipo	Iper
<input type="checkbox"/> lentezza fisica <input type="checkbox"/> lentezza mentale <input type="checkbox"/> calo della libido <input type="checkbox"/> alterazioni ciclo mestruale <input type="checkbox"/> fatica giornaliera <input type="checkbox"/> sonnolenza <input type="checkbox"/> fatica ad alzarsi dal letto <input type="checkbox"/> pelle e/o capelli secchi <input type="checkbox"/> sopracciglia sfoltite <input type="checkbox"/> unghie fragili e/o con righe verticali <input type="checkbox"/> accumulo di grasso generalizzato <input type="checkbox"/> braccia flaccide <input type="checkbox"/> sottomento <input type="checkbox"/> lingua segnata dai denti <input type="checkbox"/> Totale	<input type="checkbox"/> velocità fisica <input type="checkbox"/> velocità mentale <input type="checkbox"/> sudorazione profusa <input type="checkbox"/> tachicardia <input type="checkbox"/> ansia <input type="checkbox"/> insomnia <input type="checkbox"/> dimagrimento <input type="checkbox"/> alterazioni del ciclo mestruale <input type="checkbox"/> pelle tirata <input type="checkbox"/> Totale

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.

Gli estrogeni hanno un effetto stimolante, causano ansietà, insonnia, ritenzione idrica e accumulo di adiposità soprattutto sui fianchi e sulle cosce, mentre il progesterone ha un effetto calmante, rilassante e facilitante il sonno.

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, e molto più di quel che si possa pensare (ricorda la conversione del testosterone in estrogeni in caso di obesità). 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.

Le cause di dominanza estrogenica sono:

- * Stress (aumentata sintesi di cortisolo a discapito del progesterone);
- * esposizione a xenoestrogeni o interferenti endocrini (vedi p. 60), 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).

Il Biotipo Estrogenico può manifestare svariati sintomi: ansia, irritabilità, agitazione, sbalzi di umore, depressione, tendenza al pianto e insomnia, mente confusa, difficoltà di memoria, mestruazioni irregolari, crampi, mestruazioni abbondanti, sindrome premestruale, infertilità, endometriosi, ovaie policistiche, fibromi uterini, tumori di utero e ovaie.

Le donne possono accusare molta nausea nei primi mesi o per tutta la durata della gravidanza (iperemesi gravidica), ci può essere un ridotto desiderio sessuale. Ritenzione idrica, aumento di peso, gonfiori, aumento del grasso soprattutto sull'addome, fianchi e cosce dominano la situazione. Ci può essere tensione al seno, dolenzia mammaria, noduli, aumento di volume del seno, mastopatia fibrocistica.

Spesso presenti l'emicrania, la cefalea, i dolori muscolari e articolari, il mal di schiena. Desiderio smodato di alcuni cibi, soprattutto dolci e cioccolato. Può essere presente acne anche se non si era manifestata nell'adolescenza. Si possono avere le estremità fredde a causa dell'inibizione da parte degli estrogeni sulla tiroide. Può essere presente resistenza insulinica. Quando subentra la menopausa, si passa a una situazione di **ipoestrogenismo** (in caso di obesità meno marcata perché anche il grasso produce estrogeni) che scatena reazioni a livello surrenalico, perché la carenza di estrogeni viene percepita come Stress e i surreni producono più cortisolo, che fa acquisire caratteristiche da Cortisolico. Si innesca anche la risposta ipofisaria con aumento degli ormoni LH e FSH che tentano di stimolare le ovaie che non rispondono e non producono estrogeni. Proprio l'LH

sembra essere in parte responsabile delle vampate di calore tipiche della menopausa, perché la sua secrezione avviene in vicinanza delle zone che regolano la temperatura corporea e a ogni picco segue un aumento del calore. Quindi i cosiddetti *hot flash* (vampate di calore) sembra siano il risultato di una mancata comunicazione tra ovaie e ipofisi.

Sintomi simili, a eccezione delle vampate e problematiche uterine, si possono presentare anche negli uomini, soprattutto se molto stressati e/o in sovrappeso, con componenti biotipologiche linfatiche e aumento del cortisolo. *Marca le caselle sottostanti in cui ti riconosci per valutare se sei un Estrogenico.*

Tabella 6.3 - Valutazione del Biotipo Estrogenico.

ESTROGENICO	
<input type="checkbox"/> ansia	<input type="checkbox"/> fibromi uterini, tumori di utero e ovaie
<input type="checkbox"/> irritabilità	<input type="checkbox"/> nausea nei primi mesi o per tutta la durata della gravidanza
<input type="checkbox"/> agitazione	<input type="checkbox"/> ridotto desiderio sessuale
<input type="checkbox"/> sbalzi di umore	<input type="checkbox"/> ritenzione idrica
<input type="checkbox"/> depressione	<input type="checkbox"/> aumento di peso
<input type="checkbox"/> tendenza al pianto	<input type="checkbox"/> gonfiore
<input type="checkbox"/> insonnia	<input type="checkbox"/> aumento del grasso soprattutto sull'addome, fianchi e cosce
<input type="checkbox"/> difficoltà di memoria	<input type="checkbox"/> tensione al seno, dolenzia mammaria, noduli, aumento di volume del seno, mastopatia fibrocistica
<input type="checkbox"/> mestruazioni irregolari	<input type="checkbox"/> emicrania, cefalea
<input type="checkbox"/> crampi	<input type="checkbox"/> dolori muscolari e articolari, mal di schiena
<input type="checkbox"/> mestruazioni abbondanti	<input type="checkbox"/> desiderio smodato di alcuni cibi, soprattutto dolci e cioccolato
<input type="checkbox"/> sindrome premestruale	
<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"/> hot flash (vampate)	
	<input type="checkbox"/> Totale



Figura 6.3 - Biotipo Estrogenico: stadi.

Biotipo Viscerale (Epatico, Renale, Gastro-Intestinale)

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 di-

ventano 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 alcool, 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. 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.

Quando poi il nostro GUT (intestino) e il GUT Microbiota, la popolazione micobica residente nell'intestino (vedi p. 154), perdono l'equilibrio, diventano fonte di infiammazione cronica silente e di endotossiemia (intossicazione interna autoprodotta e autoalimentata) che va a ingorgare e ad affaticare il fegato, indebolire e infiammare i muscoli e le articolazioni, attivare il tessuto grasso che ingrassa sempre di più, alterare il controllo dei liquidi e tanto altro.

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*.

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 guaio. 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 (ricordi la dominanza estrogenica a p. 128) e anticancro, essendo ricche di zolfo sono un alimento chiave nella funzione epatica. 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 endoto-

siemia, che attivano l'infiammazione anche a livello epatico. Alcuni batteri cattivi presenti nell'intestino, ma che non dovrebbero esserci, possono produrre alcool e innescare la steatosi epatica (fegato grasso) anche nelle persone astemiche, *in primis* i bambini, sino ad arrivare alla cirrosi epatica nei vari stadi. Seguo 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 lo trovo allarmante. È un fatto sottovalutato da molti medici e dai genitori stessi, per non parlare di chi elabora i menù nelle mense scolastiche.

Il fegato, inoltre, ha più di cinquecento funzioni note e tra queste ricordiamoci che ha anche il compito di attivare e produrre alcuni ormoni che fanno dimagrire (vedi p. 62), per questo se è affaticato e danneggiato svolgerà meno egregiamente il suo lavoro e noi aumenteremo di peso.

La tipica pancia viscerale non è solo grasso, ma anche fluidi che si accumulano tra i visceri.

La presenza di liquido nella cavità addominale è normale e consente di non creare attrito tra gli organi interni e tra gli organi e la parete addominale. **Quando la quantità di questo liquido sieroso aumenta in maniera eccessiva si parla di ascite**, segnale della presenza di un processo patologico. Questa condizione si verifica nella maggioranza dei casi (fino all'80%) nei pazienti con **malattie del fegato**, in particolare la cirrosi epatica alcolica e non alcolica, patologie oncologiche, insufficienza cardiaca, infezioni virali ecc. In caso di cirrosi, infatti, il legame di forte scambio tra il fegato e la vena porta (vena che "porta" il sangue venoso al fegato) implica il versamento dei liquidi nella cavità peritoneale causando l'ascite.

Quando fegato e dotti biliari sono soggetti a cicatrizzazione (fibrosi) in seguito a una sofferenza ripetuta, indotta anche dalla steatosi epatica, l'alterazione nello scambio di liquidi con la vena porta, secondaria anche alla minore sintesi di proteine, causa il versamento di siero all'interno della cavità addominale.

Ecco perché la pancia tesa e tonda può somigliare a un pallone pieno d'acqua. Via via che l'addome aumenta si può assistere a un dimagrimento generale a carico degli arti e del volto, segno che la sofferenza del fegato tende a evolvere. Hai presente i forti bevitori di

birra? Hanno un addome prominente e duro e arti magri perché l'alcool distrugge il fegato. 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 pruriginese 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.



Figura 6.4 - Biotipo Epatico.

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 Dietta 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 slattenizzato 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. 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 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.

Ebbene, quando i reni sono sovraccaricati (non vuol dire avere le analisi con gli asterischi), sembra proprio si possa essere più 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. 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'acidosis 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”.

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 e tanto gonfiore.



Figura 6.5 - Biotipo Renale.

Biotipo Gastro-Intestinale

Ti sembra di mangiare correttamente e di seguire una buona alimentazione, ma il peso non si sblocca? 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 sei influenzato? Hai sempre il naso chiuso? Hai costipazione e/o diarrea? L'umore è fluttuante? Ti sembra di essere ricoperto di grasso? Hai un grasso duro sull'addome e la schiena? Anche l'acqua ti fa ingrassare? Hai spesso la candida? La lingua al risveglio è bianca e impastata? Ti è stata diagnosticata una colite? Soffri di permeabilità intestinale? Emetti gas maleodorante? Ti è stato detto che soffri di gastrite da Stress? Potresti aver bisogno di un Reset Gastro-Intestinale.

Ma prima corri all'appuntamento con il GUT e il GUT Microbiota, così puoi imparare a conoscerli meglio a p. 149.

Devi sapere che noi siamo dotati di un portiere efficientissimo, la mucosa con annesso sistema immunitario (il MALT, il tessuto linfoidide associato alle mucose). Nell'apparato digerente si chiama GALT, nell'apparato respiratorio BALT e oggi sappiamo che esiste anche nel fegato, il MAIT. La mucosa integra è il primo punto di contatto del cibo che mangiamo e dell'aria che inaliamo (quando fai l'aerosol o i fumi con gli oli essenziali, il BALT e la mucosa lasciano passare i principi attivi). La mucosa intestinale e quella respiratoria hanno funzioni simili e sono intimamente collegate, infatti molte persone che soffrono di asma tendono a essere stitiche, persone che soffrono di permeabilità intestinale, coliti, gastriti o intolleranze alimentari possono avere sintomi respiratori, catarro e naso chiuso. La mucosa ci difende in prima istanza da ciò che per noi non va bene, producendo muco. Ecco perché se siamo un Biotipo Gastro-Intestinale possiamo avere muco nelle feci, raffreddore, asma e catarro.

Il cibo rimane a contatto con la mucosa anche sino a 3 giorni e nei casi di stipsi anche 5-7 giorni se va bene (ci sono persone che hanno un appuntamento con il wc solo ogni 10-15 giorni). In questo modo diventa tossico, imputridisce e irrita l'intestino che reagisce

producendo muco, 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, troppe proteine) e batteri, perdano i posti di difesa alterandosi e scatenando l'endotossiemia (vedi p. 163). A questo punto compaiono fastidi gastrointestinali, ma anche respiratori e generali.

L'infiammazione che si innesca favorisce l'aumento dell'adipe, del grasso bianco, dove vanno a depositarsi le tossine lipofile, e il dimagrimento si blocca, il metabolismo si rallenta e il corpo cerca di difendersi come può da altri Stress.

Le cause possono essere molteplici, *in primis* proprio lo Stress cronico non gestito che altera il GUT Microbiota intestinale e la produzione ormonale del GUT, che a sua volta comunica con il cervello mandando segnali di allarme. **Nell'intestino a causa di Stress e cibo sbagliato si possono selezionare batteri, come l'Akkermansia, che fanno ingassare**, ma anche tanti altri.



Figura 6.6 - Biotipo Gastro-Intestinale.

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 ormoni. In aggiunta l'ambiente in cui viviamo è inquinato e, al pari dell'intestino, anche l'apparato respiratorio deve filtrare, sino a che ci riesce, aria insalubre e piena di particelle tossiche. Tutto ciò favorisce l'insorgenza della fragilità intestinale (che può innescare anche l'affaticamento epatico e viceversa, vedi Biotipo Epatico a p. 132), disbiosi (crescita eccessiva di specie batteriche intestinali patogene, responsabili anche dell'obesità), proliferazione di candida intestinale e vaginale che causa stanchezza, debolezza, infiammazione intestinale e malassorbimento.

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 6.4 - 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"/> la 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"/> 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, sugli avambracci, sul collo	<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



6. GLI PSICO-BIOTIPI ORMONALI-VISCERALI

Epatico	Renale	Gastro-Intestinale
<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 <i>spider nevi</i> (nei rossi a forma di ragno) <input type="checkbox"/> macchie scure sulla pelle <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"/> Totale	<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"/> occhiaie <input type="checkbox"/> borse sotto gli occhi <input type="checkbox"/> pallore <input type="checkbox"/> invecchiamento precoce <input type="checkbox"/> Totale	<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 <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

Adesso tira le somme: qual è lo Psico-Biotipo Ormonale-Viscerale prevalente?

Se hai marcato più della metà delle affermazioni di un Biotipo, 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.

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?

.....

.....

CAPITOLO 7

QUAL È IL TUO BIOTIPO E QUALE DIETA DEVI SEGUIRE

Dopo aver letto così tante informazioni sui Biotipi, avrai sicuramente tratto le tue conclusioni, ma se dovessi essere confuso non preoccuparti, contattami su www.serenamissori.it o www.ladietadeibiotipi.it e inviami le risposte che hai evidenziato, così ti aiuterò a identificare il tuo Biotipo.

Se vuoi seguire la Dieta dei Biotipi per dimagrire, sentirti meglio, stare in forma e combattere lo Stress, devi memorizzare questo concetto fondamentale: dobbiamo fare in modo che gli ormoni e i visceri funzionino nel modo corretto e che i meccanismi inceppati si riparino. Questa è la priorità!

Dovrai seguire il programma per il Reset Ormonale-Viscerale in cui ti sei riconosciuto, poi proseguire con il programma per il Biotipo costituzionale prevalente.

Segui il programma per lo Psico-Biotipo Ormonale-Viscerale prevalente:

- * Surrenalico
 - Adrenalinico, Cortisolico, Esaurito;
- * Estrogenico;
- * Tiroideo;
- * Viscerale
 - Epatico, Renale, Gastro-Intestinale.

Se ritieni di avere più Psico-Biotipi Ormonali-Viscerali, segui un programma dopo l'altro partendo da quello che ti sembra prevalere (ricorda però che fegato, reni e intestino hanno sempre la priorità e io consiglio sempre di partire dall'intestino, ma se sei particolarmente stressato e logorato, inizia con il Reset Surrenalico e a seguire il Gastro-Intestinale) e poi passa alla Dieta del Biotipo costituzionale prevalente.

Se sei un Biotipo costituzionale Misto potrai beneficiare delle combinazioni che ho preparato per te e che utilizzo per i miei pazienti.

So già che, a seconda del programma dal quale inizierai, ti chiederai se potrai mangiare ciò che desideri, se potrai bere vino e caffè, se potrai fumare e se potrai andare al fast food. Ebbene, programma per programma ti dirò che cosa evitare e che cosa puoi invece mangiare liberamente. Ti accorgerai che alcuni alimenti saranno da evitare, invece altri che non avresti mai immaginato di poter mangiare saranno parte integrante della tua Dieta.

Ricorda sempre però che ognuno è un caso a sé e di chiedere consiglio al tuo medico curante prima di seguire qualsiasi indicazione o consiglio che può cambiarti la vita, anche se in meglio.

Test medici

Prima di iniziare qualsiasi Dieta, è sempre opportuno consultare il proprio medico, farsi visitare e chiedere di eseguire degli esami specifici, per andare a scovare il più possibile le spie del metabolismo inceppato o eventuali problemi di salute. L'impedenziometria multifrequenza è poi uno strumento utile di cui avvalersi per valutare la composizione corporea. È importante conoscere la percentuale e il peso di adipe, acqua, muscolo, massa magra e verificare i cambiamenti man mano che la Dieta dei Biotipi inizia a fare il suo lavoro e a integrarsi nella tua vita. **A me interessa farti diventare una fornace metabolica brucia grasso in grado di contrastare anche lo Stress. Ti piace l'idea?**

Sarebbe opportuno, prima di iniziare la Dieta dei Biotipi, controllare i valori dell'emocromo, del ferro, della funzione epatica e renale,

la funzione tiroidea, i valori della glicemia e dell'insulina, le urine, la disbiosi intestinale, l'autoimmunità tiroidea e per il glutine, i valori della vitamina D, gli ormoni dello Stress, i valori degli estrogeni e degli ormoni maschili, l'omocisteina, l'acido folico, la vitamina B12 ecc., ma è sempre bene farsi consigliare dal medico. Puoi eseguire le analisi e iniziare la Dieta in attesa delle risposte che dovrà far sempre valutare al medico curante di riferimento.

È importante scoprire se soffri di pressione alta, se hai i livelli dei lipidi alterati, se la glicemia è al limite o hai il diabete mellito, se hai l'insulino-resistenza e/o la dominanza estrogenica, se i livelli di Stress sono compensati o meno, se hai deficit ormonali, se la tiroide funziona correttamente, se hai la disbiosi intestinale, se hai la permeabilità intestinale, se hai la candida ecc. Più informazioni riesci a ottenere e più potrai efficacemente individuare il programma da seguire e avere successo, perdere peso, combattere lo Stress e sentirti alla grande.

Ma adesso ti lascio al tuo appuntamento annunciato con il GUT e il GUT Microbiota, perché è arrivato il momento di entrare in confidenza con il tuo “secondo cervello” prima di iniziare la Dieta dei Biotipi.

CAPITOLO 8

GUT, GUT MICROBIOTA E CERVELLO CRANICO

Dopo aver letto così tante informazioni sui Biotipi, avrai sicuramente tratto le tue conclusioni, ma se dovessi essere confuso non preoccuparti, contattami su www.serenamissori.it o www.ladietadeibiotipi.it e inviami le risposte che hai evidenziato, così ti aiuterò a identificare il tuo Biotipo.

Se fino 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 controllo 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, 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 ci peggiora l’umore. E sai perché? La pancia, e nello specifico l’intestino, è il luogo dove viene prodotto il 90% circa di serotonina, il neurotrasmettore 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.

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.

Ti è mai capitato di avere dei crampi addominali in caso di emozioni forti? O di dover correre in bagno prima di un esame importante? 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.”

Per la medicina orientale questo è noto da migliaia di anni e il centro dell’addome, chiamato *manipura chakra*¹ o plesso solare (legato all’elemento fuoco), 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 sorrendersi, 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 psico-fisiche.

¹ Il *chakra* è il centro energetico, la ruota della vita e delle energie in movimento.

Il secondo cervello o cervello pancia oggi viene denominato GUT dalla comunità scientifica. La traduzione letterale dall'inglese è “intestino”, “budello”.

Da quali parti è costituito? Possiamo distinguerne 4:

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

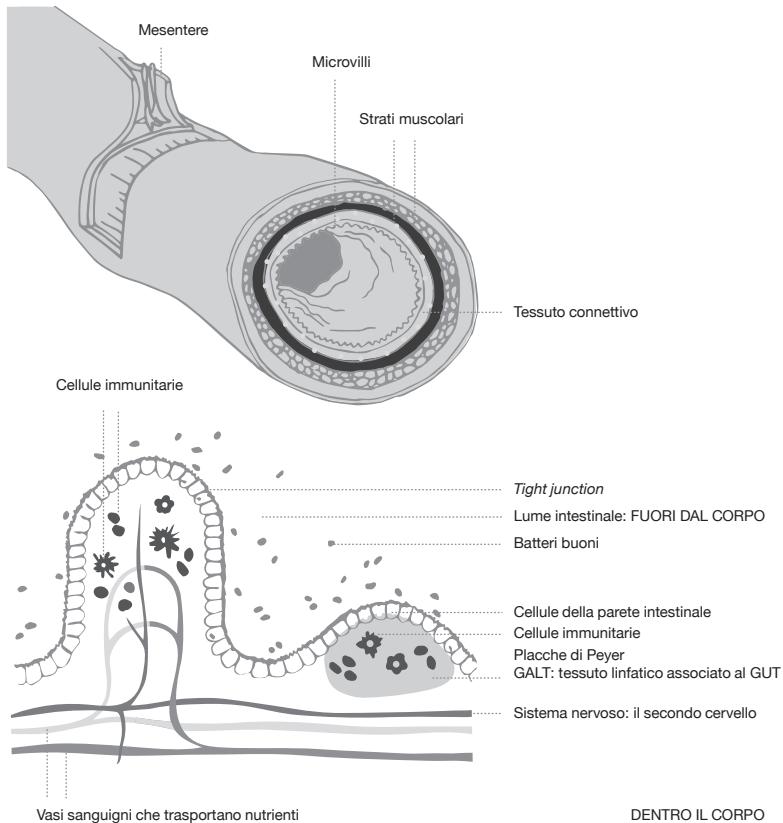


Figura 8.1 - Il GUT.

Il tubo digerente

Tutto ciò che bevi e mangi entra in intimo contatto con la parte più esterna dell'interno di te stesso. 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 tubo digerente inizia dalla bocca, prosegue nell'esofago, nello stomaco, nel duodeno, nel tenue, nel colon e nel retto, terminando nell'ano, ma coinvolgendo nel suo funzionamento anche il fegato e la cistifellea, nonché il pancreas. È un raccoglitore, demolitore, estrattore, elaboratore, escretore di tutto ciò che ingoiamo: cibo ma anche emozioni.

Fino a qualche tempo fa, come abbiamo già accennato, per la medicina occidentale, l'apparato digerente era solo questo: 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.

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 è situata all'interno del nostro corpo, la parete dell'intestino è all'esterno rispetto al sangue, alla linfa e agli altri organi. Per superare la parete, quindi, il cibo viene passato attentamente al vaglio, deve essere riconosciuto, scansionato, approvato o scartato. Insieme al cibo, però, ingeriamo sostanze chimiche di sintesi: batteri, 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 con il cibo.

Il processo di digestione prevede la riduzione in poltiglia del cibo mediante la masticazione (ricordiamoci di masticare perché l'intestino non possiede denti) e 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 corridoi 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 integrità si perde, ci troviamo di fronte alla condizione di iper-permeabilità chiamata *Leaky GUT Syndrome* o sindrome dell'intestino permeabile (vedi p. 159).

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 tessuto linfatico associato al GUT 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, 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 incessantemente ogni giorno ed è impegnato in un lavoro di ricognizione, riconoscimento, attacco e accoglienza di tutto ciò che arriva nel tubo digerente. 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.

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 micosconosciuta 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 GUT Microbiota

Il Microbiota 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

chiedendo 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 peri-areolare 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 microrganismi 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 e 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 micobica residente, sullo stato infiammatorio, sul clima e l'omeostasi all'interno del tubo stesso. Quindi Microbiota e GALT vegliano l'uno sull'altro.

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

Il Microbiota sano è un serbatoio di salute; al contrario la colonizzazione da parte di patogeni determina distensione, gonfiore, flatulenza, diarrea, ma anche costipazione, perché produce tossine, gas come il metano e l'idrogeno o neurotossine.

È anche in grado di ridurre le tossine presenti nel cibo e di consentirne l'eliminazione.

Stanno venendo alla luce verità che qualche tempo fa sarebbero state additiate come eresie. Molti studi mostrano un ruolo del Microbiota nello sviluppo di malattie croniche come l'obesità, il diabete mellito, le malattie cardiovascolari e il cancro. Sicuramente negli anni ne sapremo 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 benefici.

Correlazione tra cervello cranico, cervello addominale e GUT Microbiota

Il Microbiota è influenzato dagli Stressor sia interni (fisici e psichici) sia esterni (fisici-ambientali). Quindi un fattore esterno come il cibo, influisce 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 tener conto delle interconnessioni dirette e indirette tra cervello cranico, cervello addominale e GUT Microbiota.

Sistema nervoso intestinale o enterico (SNI)

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

La parete intestinale è rivestita da un mancotto 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. Il SNI è costituito da circa 100 milioni di neuroni (per quello che sappiamo oggi), 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 inibire. Ma la cosa più sorprendente è che il SNI produce e utilizza ormoni esattamente come il cervello: acetilcolina, dopamina, serotonina ecc. Quest'ultima, ritenuta l'ormone del benessere e della felicità, è deficitaria in caso di depressione; infatti la maggior parte dei farmaci antidepressivi aumentano i livelli di serotonina circolante inibendone la ricaptazione. La serotonina è anche il precursore della melatonina, neuro-ormone della longevità, della rigenerazione, del recupero psico-fisico e non solo.

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

Dunque, un intestino malato 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). Una minore produzione di serotonina peggiora l'umore facendo scivolare la persona nell'apatia, nella depressione e nella stanchezza cronica. 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. 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 al GUT.

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 rischia di ammalarsi ugualmente. Sono due tipi differenti di Stress.

Le persone e con esse i medici sono abituate a sposare le tendenze e le mode. Ultimamente sento dire spesso che la causa di tutte le malattie risiede nel GUT. Così come era riduttivo pensare all’intestino solo come a un tubo, è altrettanto riduttivo affibbiare la colpa di tutto a questo apparato. Seppur complesso, magnifico e ancora in parte

misconosciuto, il GUT potrebbe essere una delle radici delle malattie, così come una delle radici della salute.

Se è vero che è in parte autonomo, che pensa, che ricorda, che produce ormoni, che ci difende, è anche vero che ha bisogno del resto del corpo per esistere, perché è tutto connesso.

La sindrome dell'intestino permeabile

Quando il GUT si ammala, si infiamma e si altera l'integrità strutturale, si parla di *GUT Disfunction* o di *Leaky GUT Syndrome* o sindrome dell'intestino permeabile.

Il GUT si può ammalare su più fronti: su uno, due, tre o tutti, più o meno simultaneamente in base a fattori ambientali, ma soprattutto personali. Faccio un esempio molto pratico. A parità di stimolo tossico o di cibo malsano a cui si è sottoposti, alcune persone lamentano disturbi intestinali e hanno ripercussioni sulla salute generale, altre no.

Da medico che si occupa di medicina funzionale e di Nutrigenomica, ho potuto constatare che ad esempio i bambini che mangiano nella stessa mensa scolastica, quindi lo stesso cibo e la stessa quantità, possono presentare o meno sintomi di discomfort intestinale e alterazione dello stato di salute generale. Quello che fa la differenza è dunque l'individuo, con il suo vissuto, con lo stile di vita, con il cibo di cui si nutre abitualmente, con i livelli di Stress, con le sue emozioni e la sua resilienza.

Che cos'è che rompe l'equilibrio del GUT?

In primis occorre sapere se la persona è stata partorita per via naturale o con taglio cesareo perché questo, come già spiegato, fa già la differenza sulla popolazione microbica residente. In seconda battuta è necessario sapere se è stato fatto uso di antibiotici sin dall'infanzia per curare raffreddori, influenze, otiti ecc. e se l'uso continua a essere abituale per ogni tipo di infezione contratta, anche la più innocente.

L'uso di antibiotici, soprattutto quando abusati e non necessari, altera gravemente il Microbiota, favorendo la disbiosi e la colonizzazione da parte di batteri, virus, lieviti e parassiti patogeni che non vivono in simbiosi con noi, ma al contrario, ci fanno ammalare.

L'acqua del rubinetto è spesso addizionata di cloro per contenere la proliferazione batterica. Una volta ingerita, continua il suo lavoro di disinfezione anche a scapito del Microbiota. Nell'acqua corrente sono spesso presenti tracce di arsenico, che è un veleno, di farmaci, di pesticidi, di tossine.

La frutta e la verdura che acquistiamo è quasi sempre stata trattata con antiparassitari, diserbanti, pesticidi, antibiotici, antimuffe, cere ecc., ma la sola acqua (che come detto non sempre è libera da impurità) può non essere sufficiente per rimuovere tali sostanze sull'esterno né tanto meno nell'interno.

La carne, a meno che non sia di provenienza biologica certa, è "condita" con ormoni, antibiotici e conservanti che finiscono dritti al GUT.

Il pesce è sempre più inquinato da mercurio e da idrocarburi; mentre quello d'allevamento è povero di Omega 3 che hanno una funzione antinfiammatoria.

Alcuni tipi di pentole che utilizziamo per cucinare rilasciano alluminio, teflon, nichel, rame ecc. che sono tossici per il nostro corpo.

I cibi confezionati contengono molti conservanti, oli idrogenati, olio di palma, zucchero, solfiti, nitriti ecc.

I cereali e i legumi contengono lectine, che alterano la riparazione delle mucose.

Alcuni cibi come i latticini e i cereali con glutine sono dei *trigger* che innescano la disfunzione.

Il GUT e il GALT sono continuamente sotto attacco. Lavorano incessantemente più per difenderci che per fornirci energia. In un continuo stato di allerta, il GUT si sfianca e inizia a cedere perdendo uno strato alla volta della barriera difensiva.

Il Microbiota è in continua lotta con i batteri patogeni, i lieviti, i virus e le tossine. Perde alcune postazioni di difesa e di controllo ed espone le pareti intestinali che via via si danneggiano (*Leaky GUT*). Pertanto queste lasciano passare, attraverso le *tight junction*, tutto ciò che dovrebbe rimanere fuori: tossine, lieviti, batteri, cibo non digerito ecc. Il GALT sottostante si allerta ancora di più e sovraccarico di lavoro si ingolfa, "perde la bussola", perde il controllo sull'omeostasi

e attiva reazioni immunitarie sempre più estese, soprattutto a livello delle placche di Peyer (zone deputate alla sorveglianza e gestione immunitaria). Non riesce a contenere il danno e lascia passare nel torrente circolatorio ciò che gli sfugge; inizia ad attaccare anche il *self*, ovvero il corpo stesso, innescando processi autoimmunitari. Il SNI in allerta non riceve più segnali corretti e altera la sua sincronia con gli altri componenti del GUT, modifica la sua produzione di serotonina e degli altri neurotrasmettitori, innesca una peristalsi aberrata, vive nel caos e nell'anarchia.

Tutto ciò si traduce in malattia locale (gonfiore intestinale, dolore colico, diarrea, stipsi, indigestione, gastrite ecc.) e sistemica (stanchezza, apatia, affaticamento cronico, malattie metaboliche, autoimmunitarie ecc.).

Molti studi clinici supportano oggi la tesi che la disfunzione del GUT sia correlata con molte patologie croniche. Ad esempio, le persone affette da diabete mellito di tipo 2 hanno una minore popolazione simbiotica e una maggiore flora batterica patogena. Inoltre, sembra che alcune patologie autoimmunitarie come l'artrite reumatoide, la spondilite anchilosante, il morbo di Crohn, la colite ulcerosa, la tiroidite autoimmunitaria, siano associate alla *Leaky GUT*. Per alcune di esse potrebbero essere coinvolti gli antigeni di istocompatibilità umana come l'HLA B27, che pare essere il medesimo di un batterio patogeno: la Klebsiella. Quando il GUT è permeabile, questa riesce a passare fra le giunzioni e il GALT si attiva per bloccarla ma, allo stesso tempo, attacca anche le cellule del nostro corpo che espongono lo stesso antigene, innescando la reazione autoimmunitaria.

Anche il glutine (il cui significato è "colla"), sembra essere implicato nella permeabilità intestinale, poiché, stratificandosi sui villi, innesca reazioni immunologiche che non necessariamente conducono alla celiachia, ma che possono dare origine a ciò che viene definita "sensibilità al glutine". Anch'esso è associato a numerose patologie comprese quelle autoimmunitarie. Proprio per questo, a mio avviso, sarebbe utile per tutti, anche per i non celiaci, limitarne il consumo.

Alcuni studi mostrano un'associazione tra la disfunzione del GUT e il cancro, così come con le malattie cardiache, la depressione

(e in parte abbiamo già visto con quale meccanismo), le allergie, l'infertilità e tante altre patologie. Questi studi dovranno essere ulteriormente confermati, ma ci permettono già di comprendere quale rotta seguire nel processo di guarigione e nel mantenimento della salute.

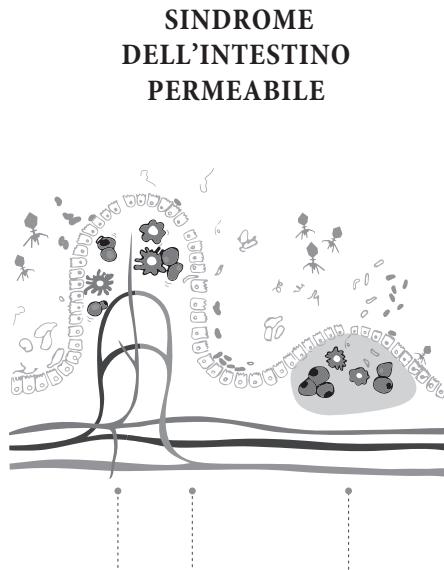
È stato anche ampiamente dimostrato che il GUT Microbiota interviene nel metabolismo del glutatione (potente antiossidante endogeno) e degli aminoacidi. Questo significa che i prodotti del Microbiota, il suo comportamento e la sua interazione con il nostro corpo giocano un ruolo chiave nel mantenimento della salute e della difesa dallo Stress in generale e dallo Stress ossidativo.

C'è un'entità che poteva sembrare astratta fino a qualche anno fa e che si accanisce sul nostro GUT, è lo Stress e soprattutto lo **Stress cronico non gestito** che sia di origine psichica o psico-fisica o fisica (anche lo stesso cibo ovviamente). Tutti i fattori che portano alla disfunzione del GUT sono Stress. Se a questi si sommano gli Stress menzionati precedentemente, si può capire a quale sforzo disumano sottoponiamo il nostro corpo e quanto questo ci supporti in ogni funzione.

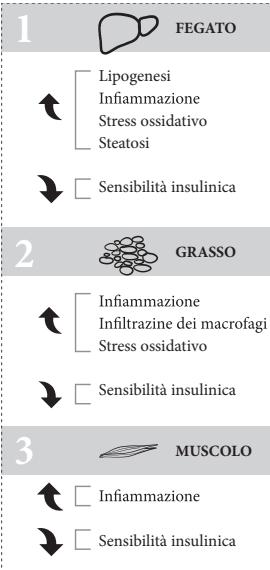
Ad esempio, le continue contrazioni a causa dello Stress, le scariche di adrenalina e cortisolo, il saltare i pasti o il non riconoscere i segnali di allarme sono tutti fattori che fanno indebolire giorno dopo giorno questo incredibile apparato pensante, che prima o poi ci presenterà un conto salatissimo. Ci supporterà fin che potrà e poi manifesterà inevitabilmente il suo disagio.

Ci sono numerosi studi che mostrano quanto l'interazione Microbiota-uomo possa influenzare l'umore, la memoria, le funzioni cognitive, il metabolismo. Il Microbiota stesso produce sostanze, cibo, scarti che a loro volta entrano in contatto con il nostro corpo e ci influenzano. Lo Stress ha un impatto importante sulla fisiologia delle funzioni dell'intestino tra cui la motilità, la secrezione viscerale, la sensibilità viscerale, l'afflusso di sangue.

Lo Stress modifica il Microbiota e aumenta la permeabilità paracellularare perché è oramai dimostrato che esiste una interconnessione bidirezionale tra il cervello, l'intestino e il Microbiota. Viviamo in simbiosi con questo grande ecosistema e dobbiamo imparare a mantenerlo in salute.



Perdita dell'integrità della parete intestinale
(INTESTINO PERMEABILE)



ENDOTOSSIEMIA METABOLICA

Figura 8.2 - La perdita dell'integrità della parete intestinale favorisce il passaggio in circolo e la produzione di sostanze che innescano un'auto-intossicazione o endotossiemia metabolica pro-infiammatoria.

Popolazione del Microbiota

- ↙ Proteobacteria ↘ Firmicutes
- ↙ Bacteroidetes ↘ Tenericutes

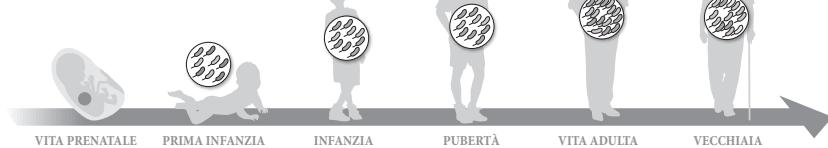


Figura 8.3 - Fasi della vita e diversa popolazione del Microbiota.

8. GUT, GUT MICROBIOTA E CERVELLO CRANICO

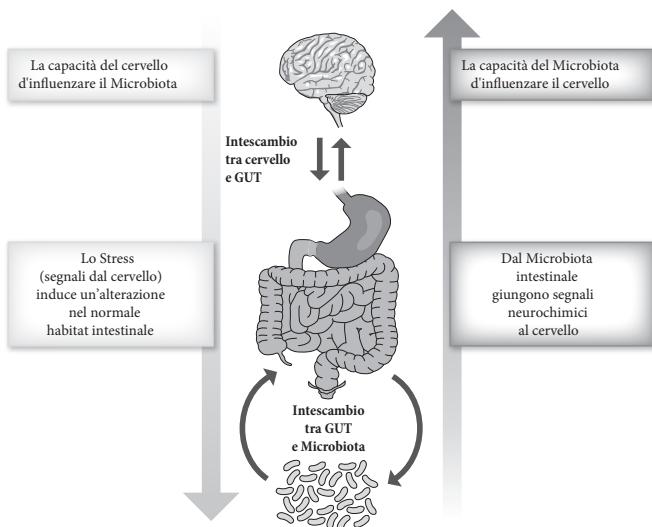


Figura 8.4 - Correlazione, comunicazione, reciproca influenza tra cervello cranico e Microbiota intestinale. Lo Stress non gestito altera mente e corpo.

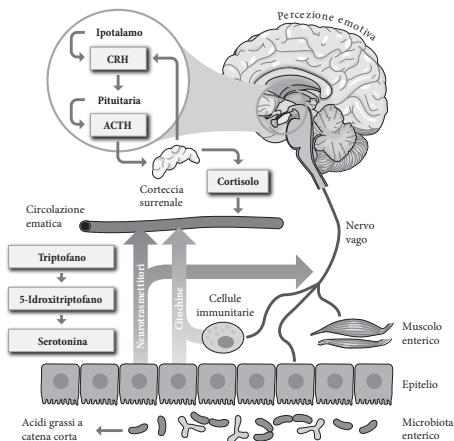


Figura 8.5 - La reciproca comunicazione tra cervello e Microbiota avviene mediante il torrente circolatorio ematico. Lo Stress influenza sia il cervello sia il Microbiota. Lo Stress cronico non gestito altera a 360° cervello e intestino.

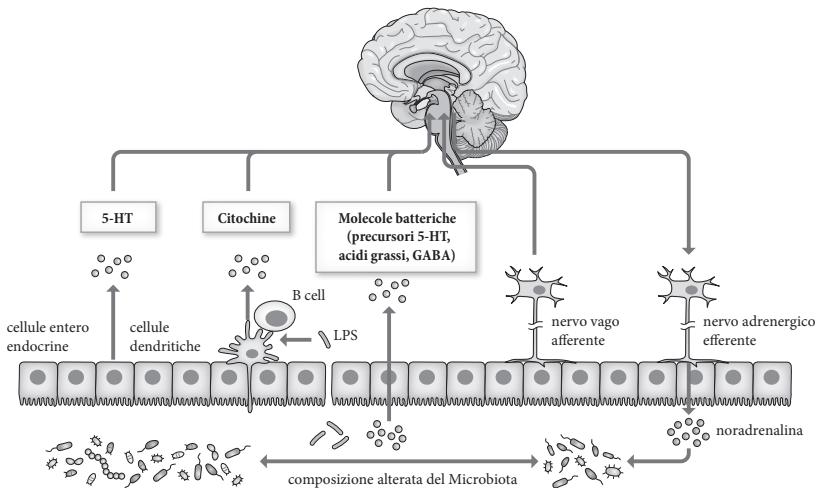


Figura 8.6 - L'impatto del Microbiota sul cervello e sul comportamento. Scambi neuro-trasmettitoriali tra cervello e Microbiota in caso di Stress tramite la circolazione. Dal cervello (ipotalamo-ipofisi-corteccia surrenale), il cortisolo si diffonde e può alterare l'equilibrio tra i vari ceppi batterici e il sistema immunitario intestinale. Inoltre, gli ormoni dello Stress rendono la barriera intestinale più permeabile ai ceppi patogeni presenti nella mucosa intestinale; essi quindi passano all'interno dell'intestino. Nella direzione opposta, un'alterazione del Microbiota intestinale determina il rilascio di citochine infiammatorie che, attraverso il vago e il sangue, raggiungono il cervello.

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 o influenze. Ma oggi la disbiosi potrebbe essere considerata la **spia** di un'entità più grande. Quando l'ambiente interno cambia il corpo, quest'ultimo dà sempre segnali e possono comparire:

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

Quali sono 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 “protettori per lo stomaco” di cui si abusa, tossine, pesticidi, infezioni, immunodepressione ecc.

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

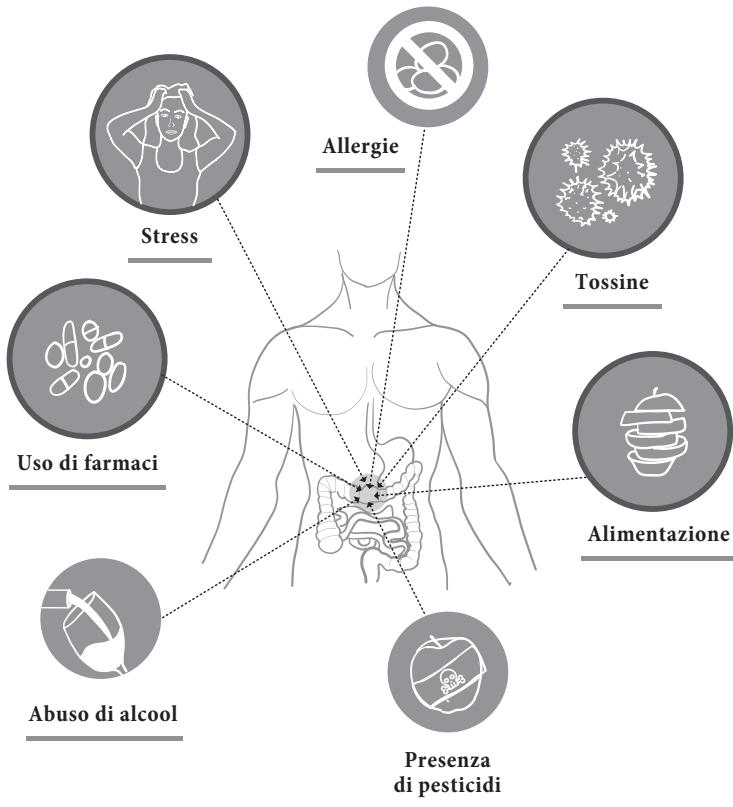


Figura 8.7 - Cause della disbiosi.

Un altro abitante del nostro GUT è la *Candida albicans*, un fungo che vive abitualmente nel nostro intestino allo stato dormiente, senza crescere eccessivamente. Tuttavia, in caso di Stress, alimentazione inadeguata, utilizzo di antibiotici e altri farmaci o problemi immunitari, la candida può “scatenarsi” e replicarsi eccessivamente.

La crescita eccessiva 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 sistemica.

Le cause di eccessivo sviluppo 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.

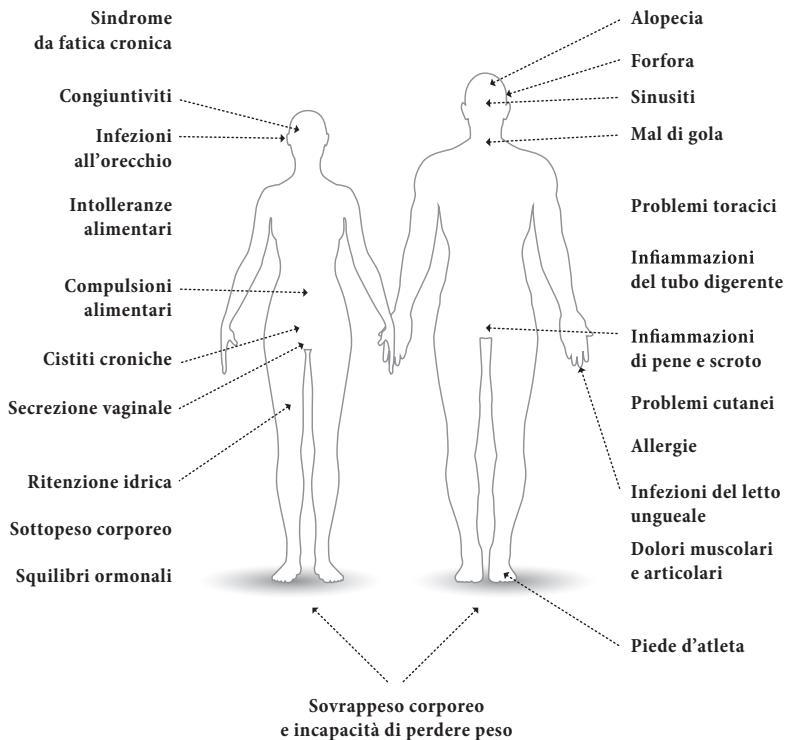


Figura 8.8 - Sintomi chiave delle infezioni da lieviti e da candida intestinale.

Esiste un test casalingo a costo zero che ci aiuta svelare la presenza della candida intestinale ed è 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 una crescita eccessiva di candida.

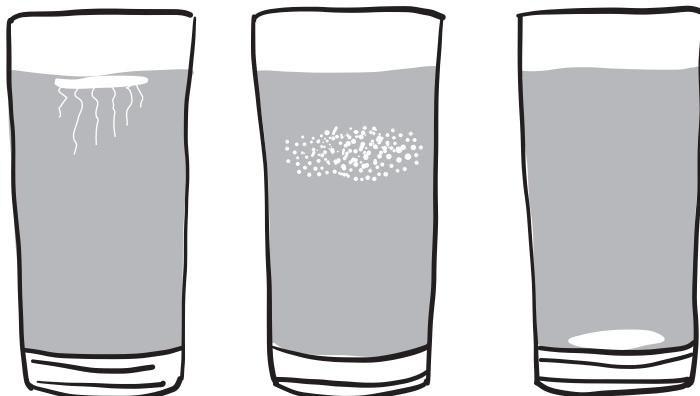


Figura 8.9 - Il test della saliva per valutare la presenza di candida intestinale.

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

Il Reset Gastro-Intestinale (vedi p. 212) rappresenta un valido supporto.

CAPITOLO 9

LA DIETA RESET PER GLI PSICO-BIOTIPI ORMONALI-VISCERALI¹

La Dieta Reset per gli Psico-Biotipi Ormonali-Viscerali ha degli scopi ben precisi:

- * ridurre l'infiammazione cronica silente;
- * ridurre gli effetti dello Stress cronico;
- * rimuovere le tossine;
- * sbloccare il metabolismo inceppato;
- * curare il GUT e il GUT Microbiota;
- * farti diventare una fornace metabolica brucia grasso.

Non saltare questa tappa fondamentale. **Questa fase è lo starter per la Dieta dei Biotipi.** Ti aiuterà ad avviare il processo di guarigione metabolica, ti metterà il turbo e potrai ripeterla tutte le volte che vorrai. Se non curi gli ingranaggi inceppati non puoi attivare il metabolismo, bruciare grasso, tonificarti ed essere sano e in forma. Una volta appurato quale sia il tuo Psico-Biotipo Ormonale-Viscerale prevalente inizia con il programma corrispettivo. Se pensi di avere due Biotipi prevalenti, inizia con il programma Gastro-Intestinale se la tua giornata è dominata dal gonfiore addominale, dall'indigestione, dalla colite, dal reflusso o con quello surrenalico se prevale l'ansia,

¹ In questo Capitolo troverai la dicitura “IG”. Si tratta dell’Indice Glicemico, ovvero la capacità dei carboidrati contenuti negli alimenti di innalzare la glicemia (glucosio presente nel sangue). Per sapere quali sono i frutti ad alto e a basso IG, vedi l’Appendice a p. 342.

l'agitazione, l'insonnia o l'aumento del grasso sul dorso, o con quello estrogenico se c'è tanta ritenzione e cellulite dalla vita in giù o se sei in menopausa, oppure se sai di avere un problema tiroideo inizia con il programma epatico per facilitare la conversione degli ormoni tiroidei. Io però ritengo opportuno suggerire di iniziare sempre con il programma Gastro-Intestinale a prescindere, perché tutto ciò che viene a contatto con il nostro GUT e il GUT Microbiota fa la differenza su come ci sentiamo ed è proprio il cibo sbagliato (messaggio sbagliato) il responsabile del nostro sovrappeso e delle malattie metaboliche e cardiovascolari.

Ricorda, il tuo goal è TORNARE SANO così il corpo ricomincerà a bruciare grasso, essere forte e vitale!

Segui il programma per lo Psico-Biotipo Ormonale-Viscerale prevalente:

- * Surrenalico
 - Adrenalinico, Cortisolico, Esaurito;
- * Estrogenico;
- * Tiroideo;
- * Viscerale
 - Epatico, Renale, Gastro-Intestinale.

La regola delle 3 R: Rimuovi, Ripara, Rigenera

Ogni Reset Ormonale-Viscerale ha lo scopo di:

- * **Rimuovere** gli ostacoli al benessere e al dimagrimento, rimuovere lo Stress e le tossine.
- * **Riparare** i tessuti danneggiati, i processi metabolici e i processi di escrezione.
- * **Rigenerare** le cellule, aumentare l'energia vitale, la forza e la forza metabolica.

I Boost

I *Boost* sono dei potenziatori psico-fisici che mettono il turbo al Reset e alla Dieta dei Biotipi. Molti miei pazienti, una volta raggiunto il

loro obiettivo, continuano a inserire i *Boost* nella propria vita perché fanno veramente la differenza. Mettono il turbo al programma, al mantenimento dei risultati e regalano tanta energia.

Lista degli alimenti

Per ogni Reset troverai la lista degli alimenti indispensabili da integrare alla lista degli alimenti consigliati in Appendice (vedi p. 340). Se alcuni degli alimenti non sono di tuo gradimento per motivi personali, etici, salutistici (allergie o reazioni indesiderate), non li consumare ma scegli un sostituto nella stessa categoria. È possibile seguire la Dieta dei Biotipi anche se si è vegetariani o vegani, basta sostituire gli alimenti di origine animale con quelli vegetali indicati nella stessa categoria.

Non ti devi stressare a mangiare cibi che non ti piacciono.

Ti accorgerai che spesso è indicata la verdura anche a colazione. La verdura è fondamentale per apportare fibre e aiutarti a eliminare le tossine dal corpo. So bene che siamo abituati alla colazione con latte e brioche o fette biscottate, ma sono consapevole del fatto che questa sia una delle principali cause di malessere e dell'epidemia di sovrappeso e obesità anche nei bambini. Quindi, lascia da parte i pregiudizi e sperimenta tante ricette con gli ingredienti suggeriti e sono certa che per alcuni di questi rimarrai sorpreso nello scoprire che li puoi utilizzare e che ti fanno anche bene. Dico sempre ai miei pazienti che *mangiare deve essere un sano piacere*.

Reset Surrenalico (Adrenalinico, Cortisolico, Esaurito)

Se sei un Surrenalico, potresti essere Adrenalinico, Cortisolico o Esaurito. I tuoi surreni sono sovrastimolati e stressati, hanno bisogno di relax, calma e “coccole”.

Il Reset Surrenalico dura da un minimo di una settimana a uno-due mesi, a seconda del grado di affaticamento surrenalico e da quanto tempo si protrae questo stato. Maggiore è il tempo di affa-

ticamento e più dovrà durare il Reset ma, se dovessi sentirne la necessità, puoi prolungarlo ulteriormente, se invece dovessi avere benefici eclatanti in una settimana, cosa che succede frequentemente, passa direttamente alla Dieta dei Biotipi. Molti miei pazienti, che sono predisposti al cambiamento, accettano di buon grado le nuove regole e beneficiano molto velocemente del Reset anche in una sola settimana, altri hanno più resistenza psichica al cambiamento e alla consapevolezza che lo Stress può effettivamente far ingraziare e si stressano a cercare ostinatamente cause diverse per il loro stato.

Il Surrenalico ha continue crisi energetiche sia se Adrenalinico sia se Cortisolico o Esaurito. Consuma velocemente lo zucchero ed è continuamente affamato di cibi ricchi di carboidrati semplici. Molti miei pazienti mi hanno confessato di sognare di mangiare torte, biscotti, pane, pasta e di avere come chiodo fisso il cibo. Il tuo corpo deve imparare a controllare la glicemia, a ridurre le scariche di adrenalina, a produrre meno cortisolo, a stoccare meno grasso e a bruciarne di più.

All'inizio ti potrà sembrare di mangiare molto di più del normale (o molto meno in base alle tue abitudini) e noterai immediatamente che i muscoli diventeranno più forti e tonici. Quando il catabolismo muscolare si interrompe, si ricostruisce muscolo, ecco perché apparentemente una bilancia casalinga può farti credere di essere aumentato di peso.

Ma non ti preoccupare, stai riparando il tuo corpo che diventerà più abile a bruciare grasso. Se il peso continua ad aumentare dopo due settimane, assicurati di aver scelto il programma Reset corretto per il tuo Biotipo.

Potrà sembrarti inusuale, ma è prevista la verdura anche a cottura, fondamentale per fornire fibre, favorire il transito intestinale e rallentare l'assorbimento dei carboidrati, regalandoti un'energia più stabile.

3R del Reset Surrenalico:

- * **Rimuove** il blocco metabolico.
- * **Ripara** i sistemi di allarme.
- * **Rigenera** la capacità di fornire energia costante.

D'ora in poi il cibo sarà la tua medicina, assicurati di fare una spesa oculata di prodotti certificati e sicuri senza eccessi. Piuttosto che comprare un alimento la cui provenienza è dubbia, è meglio scegliere altro.

Tabella 9.1

CIBI INDISPENSABILI PER IL RESET SURRENALICO*		
Vegetali		
asparagi	cavolo cappuccio	sedano
broccoletti	cavolo riccio	songino
broccoli	cetrioli	spinaci
cavolfiore	finocchi	valeriana
cavolo	rughetta	
Frutta		
arance	limoni	mirtilli
frutti di bosco	mandarini	mirtillo rosso
lime	mela verde e rossa	pompelmo**
Proteine		
carne bianca biologica	carne rossa biologica e allevata al pascolo (no insaccati, no affettati con nitriti) ceci decorticati	lenticchie quinoa riso (integrale, selvatico, nero)
Grassi		
avocado	olio di cocco	semi oleosi
frutta oleosa (eccetto le arachidi)	olio extravergine d'oliva	(lino, chia, sesamo, papavero)
Carboidrati-amidacei		
avena	ceci decorticati	quinoa
batate (patate arancioni americane)	lenticchie	riso (integrale, selvatico, nero)

* Frutta e verdura devono essere di stagione.

**Se assumi farmaci non consumare il pompelmo che ne può ridurre l'azione.



Spezie ed erbe aromatiche		
cannella	pepe nero	zenzero
curcuma	peperoncino	
Liquidi		
aceto di mele	acqua filtrata o di bottiglia di vetro 2-3,5 litri (più alto è il peso da perdere maggiore è il quantitativo di acqua da bere)	tisana A e tisana C (vedi pp. 178 e 183)
	brodo di pollo/manzo con ossa (vedi p. 375)	

Scegli almeno 5 cibi indispensabili ogni giorno e consumali in più pasti possibile (escludi i liquidi dal conteggio). Evita caffè, bevande stimolanti, succhi di frutta, formaggi freschi e fermentati (eccetto il ghee, vedi p. 374), banane (per il contenuto di tiramina che stimola il sistema nervoso), vino, birra e tutti i cibi che non sono menzionati nell'Appendice a p. 340.

Reset Adrenalinico ed Esaurito

Tabella 9.2

SCHEMA SETTIMANALE PER IL RESET SURRENALINICO ADRENALINICO ED ESAURITO (Nei giorni 1-3-5 i grassi mezza porzione)						
Giorni	1	2	3	4	5	6
Colazione	Carboidrati complessi Vegetali Grassi ½ porzione proteine	Frutta (alto IG) Vegetali Proteine Grassi	Carboidrati complessi Vegetali Grassi ½ porzione proteine	Frutta (alto IG) Vegetali Proteine Grassi	Carboidrati complessi Vegetali Grassi ½ porzione proteine	Frutta (alto IG) Vegetali Proteine Grassi
Snack	Frutta (basso IG) Verdura	Frutta (basso IG) Verdura	Frutta (alto IG) Grassi	Frutta (alto IG) Grassi	Frutta (basso IG) Verdura	Frutta (alto IG) Grassi
Pranzo	Proteine Vegetali Frutta (basso IG) Grassi	Frutta (alto IG) Grassi Proteine Vegetali	Proteine Vegetali Frutta (basso IG) Grassi	Proteine Vegetali Frutta (basso IG) Grassi	Proteine Vegetali Frutta (basso IG) Grassi	Proteine Vegetali Frutta (basso IG) Grassi
Snack	Frutta (basso IG) Grassi	Frutta (basso IG) Grassi	Frutta (basso IG) Grassi	Frutta (basso IG) Grassi	Frutta (basso IG) Grassi	Frutta (basso IG) Grassi
Cena	½ porzione carboidrati complessi Proteine Grassi	Proteine Vegetali Frutta (basso IG) Grassi	½ porzione carboidrati complessi Proteine Grassi	½ porzione carboidrati complessi Vegetali Frutta (basso IG) Grassi	Proteine Vegetali Frutta (basso IG) Grassi	Proteine Vegetali Frutta (basso IG) Grassi

Il giorno 1-3-5 sono ricchi di carboidrati complessi e proteine, mentre sono poveri di grassi (considerare mezza porzione), i giorni 2-4 sono ricchi di frutta, vegetali, grassi buoni e proteine, il giorno 7 è libero con gli alimenti consentiti.

In questo modo rieducheremo i surreni a rispondere correttamente al cibo e a far metabolizzare correttamente carboidrati, proteine e grassi. Ridurremo la percezione di Stress e gli attacchi di fame, nonché la sensazione di allarme, depravazione e affaticamento.

Per ogni giorno del Reset Surrenalico Adrenalinico ed Esaurito:

PRIMA DI COLAZIONE	DOPO CENA
 acqua	
 acqua e limone	 tisana A
 tisana A	

Tisana A

- 1 cucchiaino di biancospino
- 1 cucchiaino di tiglio
- 1 cucchiaino di melissa
- 1 cucchiaino di passiflora (*opzionale in base all'intensità dei sintomi*)
- 300 ml di acqua

Portare l'acqua a 70 °C, mettere in infusione per 5 minuti, filtrare e bere.

PORZIONI
 una porzione di proteine
 una porzione di frutta
 una porzione di carboidrati
 una porzione di grassi
 una porzione di vegetali

Tabella 9.3

ESEMPIO PER I GIORNI 1-3-5 DEL RESET SURRENALICO ADRENALINICO ED ESAURITO				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Pancake con spinaci	Mela e spinaci al vapore	Pollo al curry con finocchi e limone	Frullato di finocchio e mandorle	Quinoa, broccoletti al vapore e uova sode

Ricette

Pancake con spinaci (2 porzioni)

- 1 pugno di farina d'avena
- 250 ml di acqua
- ½ cucchiaino di cannella
- 2 pugni di spinaci
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- 1 cucchiaio di olio di cocco o ghee (vedi p. 374)
- 2 uova

Frullare tutti gli ingredienti a eccezione dell'acero, sino a ottenere una pastella, scaldatare una padella antiaderente, meglio se di ghisa. Versare in piccoli cerchi, far cuocere per un minuto, girare, continuare la cottura per un minuto, procedere sino a finire la pastella, spennellare con lo sciroppo d'acero. 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.

Pollo al curry con finocchi e limone (2 porzioni)

- 2 porzioni di pollo a cubetti
- 1 cucchiaio di curry
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva o cocco
- sale rosa
- pepe
- peperoncino
- 2 finocchi
- succo e scorza di un limone

Scaldare l'olio in un tegame insieme al curry, aggiungere il pollo, il sale, il pepe e il peperoncino, cuocere per circa 10 minuti. Servire con finocchio tagliato a fettine e condito con succo e scorza di limone.

Tabella 9.4

ESEMPIO PER I GIORNI 2-5 DEL RESET SURRENALICO ADRENALINICO ED ESAURITO				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Ananas con cannella Uova strapazzate e lattughino	Ananas e crema di mandorle	Salmone selvatico al forno con rughetta e melograno	Pera e anacardi	Purea di cavolfiore e mela, tonno e succo di limone

Ricette

Ananas e crema di mandorle (2 porzioni)

- 1 tazza di ananas a cubetti (anche il torsolo)
- 2 cucchiai di crema di mandorle
- 1 cucchiaino di cannella

Mescolare la cannella alla crema di mandorle, intingerci i cubetti di ananas e mangiare.

Purea di cavolfiore e mela, tonno e succo di limone (2 porzioni)

- 1 cavolfiore
- 2 mele
- 2 palmi di tonno in vetro all'olio sgocciolato
- succo di un limone
- 1 cucchiaino di olio di cocco
- sale
- pepe
- acqua q.b.

Cuocere al vapore il cavolfiore, frullarlo con acqua, olio, sale e pepe, adagiare la purea su un piatto e servire insieme al tonno sgocciolato condito con il limone e la mela a fettine.

Programma il tuo menù, fai la lista della spesa e controlla sempre l'elenco dei cibi nell'Appendice. Evita i cibi non menzionati nell'Appendice: la mia non è una dimenticanza, ma la consapevolezza che altri alimenti non funzionano correttamente per il Reset e durante il dimagrimento, perché sono spesso la causa dell'aumento di peso.

Non fossilizzarti sulle quantità, ma sulla qualità e la combinazione degli alimenti. Puoi cucinare in più e congelare o conservare in frigorifero. Evita i contenitori di plastica con BPA e i contenitori di alluminio. Cerca di variare gli alimenti e di non annoiarti in cucina, ma ricorda che la semplicità delle ricette ti aiuta a non stressarti.

Boost:

- * Dormi almeno 8 ore.
- * Fai colazione entro 30 minuti dal risveglio.
- * Bevi tra i 2 e i 3,5 litri di liquidi (acqua, tisane, brodo).
- * Fai 15 minuti di esercizi di respirazione (vedi p. 300).
- * Massaggia i piedi prima di dormire.
- * Massaggia il viso prima di dormire.
- * Fai l'*oil pulling* e Jihwa Dhauti (vedi p. 288).
- * Utilizza gli oli essenziali per rilassarti (fumanti e diffusori d'ambiente).
- * Fai il bagno con il sale di Epsom (vedi p. 294).
- * Bevi almeno due tazze al giorno di tisana A.
- * Spegni il cellulare dopo le 22 e tienilo lontano dalla testa (almeno due metri) e non addormentarti con la televisione accesa.

Reset Cortisolico

Tabella 9.5

SCHEMA SETTIMANALE PER IL RESET SURRENALICO CORTISOLICO		
Giorni	1-5	6-7
Colazione	Frutta (alto IG) Vegetali Proteine	Carboidrati complessi Vegetali Grassi Proteine
Snack	Frutta (alto IG) Grassi	Frutta (basso IG) Grassi
Pranzo	Frutta (basso IG) Grassi Proteine Vegetali	Carboidrati complessi Proteine Vegetali
Snack	Grassi vegetali	Grassi vegetali
Cena	Proteine Vegetali Mezzo frutto (basso IG)	Proteine Vegetali Grassi

I giorni da 1 a 5 seguono lo stesso schema e sono ricchi di frutta (basso e alto Indice Glicemico, differenziata in base alle ore della giornata), vegetali, proteine e grassi e servono per favorire la liberazione del grasso dai depositi, saziare e iniziare a sbloccare il metabolismo. Frutta e verdura se consumate crude sono ricche di vitamina C, fondamentale per il corretto funzionamento dei surreni.

I giorni 6 e 7 hanno carboidrati complessi, frutta a basso indice glicemico, grassi, proteine e vegetali, perché diamo la possibilità al corpo di imparare a gestire una quantità maggiore di glucidi senza inceppare il metabolismo, ma attivandolo con grassi sani.

Con la ciclizzazione dei carboidrati e del loro quantitativo possiamo beneficiare e godere di buon cibo senza sacrifici. Il sacrificio è stressante. Noi vogliamo ridurre lo Stress.

Ricorda però di utilizzare i carboidrati complessi compresi nella lista dei cibi indispensabili e nell'Appendice. Altri tipi di carboidrati giocano a tuo sfavore alterando la glicemia e l'insulina.

Per ogni giorno del Reset Surrenalico Cortisolico:

PRIMA DI COLAZIONE	DOPO CENA
 acqua	
 acqua e limone	
 tisana Fast	 tisana C

Tisana Fast

- *½ cucchiaino di pepe di Cayenna*
- *½ cucchiaino di zenzero secco*
- *1 cucchiaino di tè verde*
- *300 ml di acqua*

Portare l'acqua a 70 °C, mettere in infusione per 5 minuti, filtrare e bere.

Tisana C

- *1 cucchiaino di biancospino*
- *1 cucchiaino di tiglio*
- *1 cucchiaino di cannella*
- *300 ml di acqua*

Portare l'acqua a 70 °C, mettere in infusione per 5 minuti, filtrare e bere.

PORZIONI	
	una porzione di proteine
	una porzione di carboidrati
	una porzione di vegetali
	una porzione di frutta
	una porzione di grassi

Tabella 9.6

ESEMPI PER I GIORNI 1-5 RESET SURRENALICO CORTISOLICO				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Ananas con cannella Uova strapazzate e lattughino	Ananas e crema di anacardi	Uova strapazzate, cavolfiore arrosto e melone (estivo o invernale)	Guacamole e sedano	Petto di tacchino alla griglia in insalata mista e mela verde

Ricette

Guacamole e sedano (2 porzioni)

- 1 avocado
- succo di 1 limone o lime
- sale rosa
- 1 cucchiaino di peperoncino macinato
- 1 spicchio d'aglio grattugiato
- 4 gambi di sedano lavati e tagliati

Pelare e rimuovere il nocciolo dell'avocado, metterlo in un frullatore insieme al succo di limone, sale, peperoncino, aglio e frullare. Utilizzare la crema ottenuta per intingere i gambi di sedano e gustare. In frigorifero si conserva massimo due giorni.

Tabella 9.7

ESEMPI PER I GIORNI 6-7 RESET SURRENALICO CORTISOLICO				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Porridge d'avena alla cannella con crema di mandorle e finocchi	Mela rossa e mandorle	Batate al forno con spezie e cosce di pollo Insalata mista	Guacamole e sedano	Zuppa di lenticchie e cavolo nero

Ricette

Porridge d'avena alla cannella con crema di mandorle e finocchi

(2 porzioni)

- 1 pugno di fiocchi d'avena
- 400 ml di latte di mandorle non zuccherato
- 1 cucchiaino di cannella
- stevia (no eritrolo) a piacere
- 1 finocchio
- 2 cucchiai di crema di mandorle

In un pentolino mettere il latte con i fiocchi d'avena, cuocere per due minuti, aggiungere la cannella e la stevia, servire e accompagnare con finocchio intinto nella crema di mandorle.

Boost:

- * Dormi almeno 8 ore.
- * Fai colazione entro 30 minuti dal risveglio.
- * Bevi tra i 2 e i 3,5 litri di liquidi (acqua, tisane, brodo).
- * Fai 5 minuti di esercizi di respirazione (vedi p. 300) e almeno 15 minuti di attività fisica al giorno.
- * Massaggia il dorso dei piedi prima di dormire (attiva il drenaggio linfatico).
- * Fai l'*oil pulling* e Jihwa Dhauti (vedi p. 288).
- * Utilizza gli oli essenziali per rilassarti e per accelerare il metabolismo (fumanti e diffusori d'ambiente).
- * Fai il bagno con il sale di Epsom (vedi p. 294).
- * Bevi almeno due tazze al giorno di tisana (tisana Fast e tisana C).
- * Spegni il cellulare dopo le 22 e tienilo lontano dalla testa (almeno due metri) e non addormentarti con la televisione accesa.

Segui il Reset Surrenalico più adatto a te (Adrenalinico-Esauroso o Cortisolico) per tutto il tempo che ritieni opportuno, il minimo di tempo consigliato è una settimana, poi passa alla Dieta del tuo Biotipo costituzionale prevalente. Ricorda che potrai ricorrere al Reset Surrenalico ogni qual volta ti sentirai stressato, sotto pressione, stanco, nervoso o depresso, o per qualsiasi altro motivo tu ritenga valido.

Reset Tiroideo

Se sei uno Psico-Biotipo Ormonale Iper-Tiroideo, consulta il tuo medico curante perché l'ipertiroidismo, qualunque ne sia la causa, deve essere trattato tempestivamente.

Se sei uno Psico-Biotipo Ormonale Ipo-Tiroideo questo è il Reset che fa per te, ma ricorda sempre che il deficit ormonale conclamato va trattato e nel frattempo puoi favorire il corretto funzionamento tiroideo con il Reset. In caso di Psico-Biotipo Tiroideo con ipotiroidismo sub-clinico o alta rT3 (vedi p. 65), sei nel posto giusto. Se sei anche uno Psico-Biotipo Epatico, segui prima il Reset Epatico e poi quello Tiroideo perché il fegato attiva gli ormoni tiroidei, se hai una dominanza estrogenica segui prima il Reset Estrogenico. Se hai dubbi chiedi a me scrivendo a www.serenamissori.it o www.ladietadeibiotipi.it.

Se hai sempre freddo, sei stanco, ti cadono i capelli, sei ingrassato ovunque e le braccia sono flaccide è arrivato il momento di rimediare.

Segui il Reset Tiroideo per un minimo di una settimana e sino a quando lo ritieni opportuno. Ricorda che le crucifere (cavoli, cavolfiori, broccoli), che sono antiestrogenici, hanno però l'effetto di ridurre l'assorbimento dello iodio che è fondamentale per la produzione degli ormoni tiroidei, quindi se sei in ipertiroidismo consumali perché ti aiuteranno a limitare i sintomi, se sei ingrassato e sei in una condizione di ipotiroidismo anche se non conclamato (ricorda che gli esami del sangue vedono solo la punta dell'iceberg), riducili oppure aumenta l'introito di iodio. Mi raccomando, evita la soia che rallenta la tiroide e poi è praticamente tutta geneticamente modificata. Hai bisogno di tanto pesce che, oltre a contenere iodio, è una fonte di selenio indispensabile per la tiroide. Trovi il selenio anche nelle noci del Brasile.

3R del Reset Tiroideo:

- * **Rimuove** il blocco metabolico e aumenta la combustione dei grassi.
- * **Ripara** i meccanismi di sintesi ormonale e di produzione dei tessuti.
- * **Rigenera** il corpo che diventa una fornace metabolica e la mente sveglia e lucida.

D'ora in poi il cibo sarà la tua medicina, assicurati di fare una spesa oculata di prodotti certificati e sicuri senza eccessi. Piuttosto che comprare un alimento la cui provenienza è dubbia, è meglio scegliere altro.

Tabella 9.8

CIBI INDISPENSABILI PER IL RESET TIROIDEO *		
Vegetali		
alfalfa (germogli)	barbabietola rossa	porri
algehe	carciofi	sedano
aglio	cetrioli	zucchine
asparagi	cipolla	insalata (no iceberg)
Frutta		
ananas	limoni	melograno
avocado	mele	pompelmo **
frutti di bosco	mirtilli	
lime	mirtillo rosso	
Proteine		
carne bianca biologica	legumi (no soia)	uova biologiche
carne rossa biologica allevata al pascolo	pesce tutto, preferibilmente salmone selvatico (eccetto pesce spada, tilapia, cozze, vongole)	
gamberi e gamberetti		

* Frutta e verdura devono essere di stagione.

**Se assumi farmaci non consumare il pompelmo che ne può ridurre l'azione.



Grassi		
avocado frutta oleosa (eccetto le arachidi)	olio di cocco olio extravergine d'oliva	semi oleosi (lino, sesamo, chia, zucca, papavero, nigella)
Carboidrati-amidacei		
avena	batate (patate arancioni americane)	quinoa
Spezie ed erbe aromatiche		
basilico cannella curcuma	erbe aromatiche menta pepe nero	peperoncino rosmarino zenzero
Liquidi		
aceto di mele acqua filtrata o di bottiglia di vetro 2-3,5 litri (più alto è il peso da perdere maggiore è il quantitativo di acqua da bere)	brodo di pollo/manzo con ossa (vedi p. 375)	tisana T (vedi p.189)

Scegli almeno 5 cibi indispensabili ogni giorno e consumali in più pasti possibile (escludi i liquidi dal conteggio). Evita caffè, bevande stimolanti, succhi di frutta, formaggi freschi e fermentati (eccetto il ghee, vedi p. 374), vino, birra e tutti i cibi che non sono menzionati nell'Appendice a p. 340.

Tabella 9.9

SCHEMA SETTIMANALE PER IL RESET TIROIDEO GIORNI 1-7				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Frutta (basso IG) o carboidrati complessi Proteine Vegetali	Grassi	Proteine Vegetali Grassi	Frutta (basso IG) Grassi	Proteine Vegetali Grassi

I giorni 1-7 hanno lo stesso schema che farà mobilizzare le tue scorte di grasso e con esse le tossine, e riattiverà la tiroide che blocca il tuo metabolismo. Prediligi le noci del Brasile ricche di selenio e mastica i vegetali molto lentamente. Man mano che procederai la tua energia si risveglierà e diventerai un bruciatore di grasso.

Per ogni giorno del Reset Tiroideo:

PRIMA DI COLAZIONE	DOPO CENA
 acqua  acqua e limone  tisana T	 acqua e limone

Tisana T

- *½ cucchiaino di pepe di Cayenna*
- *½ cucchiaino di olio di cocco*
- *1 cucchiaino di caffè di cicoria solubile*
- *250 ml di acqua*

Scaldare l'acqua a 70 °C, mescolare tutti gli ingredienti e bere.

PORZIONI	
	una porzione di proteine
	una porzione di carboidrati
	una porzione di vegetali
	una porzione di frutta
	una porzione di grassi

Tabella 9.10

ESEMPI PER I GIORNI 1-7 RESET TIROIDEO				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Quinoa flat bread con uova sode e funghi	Noci del Brasile	Salmone selvatico affumicato con rughetta e limone	Pompelmo e mandorle	Zuppa di lenticchie e sedano

Ricette

Quinoa flat bread con uova sode e funghi (2 porzioni)

- 1 tazza di farina di quinoa
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- acqua q.b.
- 4 uova sode
- una tazza di funghi
- un mazzetto di prezzemolo
- 1 pizzico di sale

In una ciotola mescolare la farina, il sale, l'olio e l'acqua poco alla volta sino a ottenere un composto liscio e sodo. Pressarlo con le mani o con il mattarello sino a formare un cerchio stendendo su carta forno. Scaldare una padella antiaderente, meglio se di ghisa, e cuocere il *flat bread* da ambo i lati per pochi minuti. Nel frattempo sbucciare le uova sode, tagliare i funghi dopo averli puliti e cuocerli in padella per un paio di minuti in poco olio. Salare e aggiungere il prezzemolo tritato. Servire il pane con le uova e i funghi.

Zuppa di lenticchie e sedano (2 porzioni)

- 2 tazze di lenticchie cotte o 2 barattoli
- 4 coste di sedano tagliate finemente
- 2 carote tagliate a rondelle
- 1 cipolla tritata
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva o di cocco
- 1 barattolo di polpa di pomodoro
- 1 cucchiaiino di peperoncino
- sale rosa q.b.

- *pepe q.b.*
- *brodo di ossa o pollo o vegetale o acqua q.b.*

In un tegame far scaldare l'olio, la cipolla, la carota e il sedano, aggiungere tutti gli ingredienti e far cuocere a bollore 5-8 minuti. Servire calda, ma è buona anche fredda.

Programma il tuo menù, fai la lista della spesa e controlla sempre l'elenco dei cibi nell'Appendice. Evita i cibi non menzionati nell'Appendice: la mia non è una dimenticanza, ma la consapevolezza che altri alimenti non funzionano correttamente per il Reset e durante il dimagrimento perché sono spesso la causa dell'aumento di peso. Non fossilizzarti sulle quantità ma sulla qualità e la combinazione degli alimenti. Puoi cucinare in più e congelare o conservare in frigorifero. Evita i contenitori di plastica con BPA e i contenitori di alluminio. Cerca di variare gli alimenti e di non annoiarti in cucina ma ricorda che la semplicità delle ricette ti aiuta a non stressarti.

Boost:

- * Dormi almeno 8 ore.
- * Fai colazione entro 30 minuti dal risveglio.
- * Bevi tra i 2 e i 3,5 litri di liquidi (acqua, tisane, brodo).
- * Fai 5 minuti di esercizi di respirazione (vedi p. 300) e almeno 15 minuti di attività fisica al giorno.
- * Massaggia il dorso e la pianta dei piedi prima di dormire (attiva il drenaggio linfatico).
- * Fai l'*oil pulling* e Jihwa Dhauti (vedi p. 288).
- * Utilizza gli oli essenziali per accelerare il metabolismo (fumanti e diffusori d'ambiente).
- * Fai il bagno con il sale di Epsom (vedi p. 294) e a seguire acqua fredda sulle gambe.
- * Fai il *dry brushing* (vedi p. 294).
- * Bevi almeno due tazze al giorno di tisana T.
- * Spegni il cellulare dopo le 22, tienilo lontano dalla testa (almeno due metri) e non addormentarti con la televisione accesa.
- * Prendi 10 minuti di sole su viso e braccia tra le 12 e le 14 per favorire la sintesi di vitamina D.

Segui il Reset Tiroideo per tutto il tempo che ritieni opportuno, il minimo di tempo consigliato è una settimana, poi passa alla Dieta del tuo Biotipo costituzionale prevalente. Ricorda che potrai ricorrere al Reset Tiroideo ogni qual volta ti sentirai rallentato, confuso, con calo della libido, stanchezza, aumento di peso generalizzato e con tutti i sintomi dello Psico-Biotipo Tiroideo (vedi p. 124).

Reset Estrogenico

Se sei uno Psico-Biotipo Estrogenico hai bisogno di una buona quota di proteine magre, molti grassi buoni (attivatori del metabolismo ormonale) e una quota moderata di vegetali, preferendo le crucifere che sono antiestrogeniche, perché l'eccesso di verdure tende a causare gonfiore e ritenzione.

Con il Reset Estrogenico dobbiamo favorire naturalmente la sintesi del pregnenolone da cui derivano estrogeni, progesterone e testosterone affinché questi siano prodotti in equilibrio, mentre contemporaneamente rimuoviamo gli interferenti e distruttori endocrini (vedi p. 60).

Sia che tu sia IPO sia che tu sia IPER Estrogenico, il Reset mira a favorire l'equilibrio ormonale, a ridurre il grasso, la ritenzione, la cellulite, la stanchezza e tutti i disturbi legati allo squilibrio estrogenico, tipico nella sindrome premestruale e nella menopausa, ma anche in molti uomini obesi. Un altro obiettivo è quello di favorire la sintesi della vitamina D, fondamentale per il sistema immunitario, per il mantenimento del peso, per le ossa, per la prevenzione oncologica, contro l'infiammazione cronica silente, nonché migliorare la dismissione in circolo dalle scorte di grasso.

Le persone in sovrappeso e obese hanno spesso carenza di vitamina D. Questo può essere dovuto a due fattori: ne sintetizzano meno, la stoccano nel grasso e non la dismettono. La vitamina D si comporta come un ormone a tutti gli effetti e quando i recettori ormonali sono distratti dagli interferenti endocrini anche la vitamina D non viene rilasciata o non arriva al bersaglio.

Se sai di avere un ipotiroidismo, ma ti è stata diagnosticata una dominanza estrogenica (vedi p. 128), inizia con il Reset Estrogenico

e poi fai un ciclo di Reset Tiroideo. Se pensi di essere uno Psico-Biotipo Viscerale Epatico, ma hai anche un ipotiroidismo, inizia con il Reset Epatico e poi con quello Estrogenico perché il fegato è il maggior responsabile dell'attivazione degli ormoni tiroidei.

Se sei una donna nel periodo fertile, inizia il Reset Estrogenico il primo giorno del ciclo mestruale, se sei in menopausa o un uomo, inizia in qualsiasi momento.

Il trattamento della dominanza estrogenica prevede, nei casi in cui questa sia presente, il trattamento della stanchezza surrenale concomitante. Questo aiuta alle surrenali, interrompendo il furto di pregnenolone, consentirà di avere una maggior quantità di progesterone disponibile per contrastare l'eccesso di estrogeni. Quindi, se sei Estrogenico ma anche molto stressato, inizia con il Reset Surrenalico.

Proseguì con il Reset Estrogenico per un minimo di tre settimane e sino a quando ne benefici, per poi passare alla Dieta dei Biotipi.

3R del Reset Estrogenico:

- * **Rimuove** i distruttori endocrini, le tossine e lo sbilanciamento ormonale, la cellulite e la ritenzione idrica.
- * **Ripara** i meccanismi ormonali di controllo.
- * **Rigenera** i tessuti e la produzione ormonale.

D'ora in poi il cibo sarà la tua medicina, assicurati di fare una spesa oculata di prodotti certificati e sicuri senza eccessi. Piuttosto che comprare un alimento la cui provenienza è dubbia, è meglio scegliere altro.

Tabella 9.11

CIBI INDISPENSABILI PER IL RESET ESTROGENICO*		
Vegetali		
alghe	cavolfiore	cipolla
aglio	cavolo	porri
asparagi	cavolo cappuccio	sedano
barbabietola rossa	cavolo riccio	zucchine
broccoletti	cetrioli	
broccoli	cicoria	
Frutta		
ananas	lime	mirtillo rosso
arance	limoni	melograno
avocado	mele	pompelmo**
frutti di bosco	mirtilli	
Proteine		
carne bianca biologica	ceci	pesce tutto, preferibilmente salmone selvatico (eccetto pesce spada, filapia, cozze, vongole)
carne rossa biologica allevata al pascolo	gamberi e gamberetti	
Grassi		
avocado	olio di cocco	semi oleosi (lino, sesamo, chia, zucca, papavero, nigella)
frutta oleosa (eccetto le arachidi)	olio extravergine d'oliva	
Carboidrati-amidacei		
avena	batate (patate arancioni americane)	quinoa
Spezie ed erbe aromatiche		
basilico	erbe aromatiche	peperoncino
cannella	menta	rosmarino
curcuma	pepe nero	zenzero

* Frutta e verdura devono essere di stagione.

**Se assumi farmaci non consumare il pompelmo che ne può ridurre l'azione.

9. LA DIETA RESET PER GLI PSICO-BIOTIPI ORMONALI-VISCERALI

Liquidi		
aceto di mele acqua filtrata o di bottiglia di vetro 2-3,5 litri (più alto è il peso da perdere maggiore è il quantitativo di acqua da bere)	brodo di pollo/manzo con ossa (vedi p. 375)	tisana Estro (vedi p. 196)

Scegli almeno 5 cibi indispensabili ogni giorno e consumali in più pasti possibili (escludi i liquidi dal conteggio). Evita caffè, bevande stimolanti, succhi di frutta, formaggi freschi e fermentati (eccetto il ghee, vedi p. 374), vino, birra e tutti i cibi che non sono menzionati nell'Appendice a p. 340.

Tabella 9.12

SCHEMA SETTIMANALE PER IL RESET ESTROGENICO GIORNI 1-2 (Attenzione, no grassi)				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Carboidrati complessi Frutta (basso IG) Proteine Vegetali	Proteine Vegetali	Frutta (basso IG) Carboidrati complessi Proteine Vegetali	Frutta (basso IG)	Proteine Vegetali

Tabella 9.13

SCHEMA SETTIMANALE PER IL RESET ESTROGENICO giorni 3-7				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Grassi Proteine Vegetali Frutta (alto IG)	Grassi Proteine Vegetali	Grassi Proteine Vegetali	Proteine Vegetali Frutta ½ Grassi	Proteine Vegetali (doppi) ½ Grassi

I giorni 1-2 hanno lo stesso schema e non prevedono grassi aggiunti, questo farà mobilizzare le tue scorte e con esse le tossine che ci si nascondono e che bloccano il tuo metabolismo. Prediligi le crucifere e mastica i vegetali molto lentamente. I giorni 3-7 hanno tanti grassi buoni, proteine e vegetali che favoriranno la corretta sintesi ormonale, il drenaggio linfatico e lo scioglimento del grasso e della cellulite, miglioreranno l'umore e l'energia.

Per ogni giorno del Reset Estrogenico:

PRIMA DI COLAZIONE	DOPO CENA
 acqua  acqua e limone  tisana Estro	 tisana Estro

Tisana Estro

- *½ cucchiaino di pepe di Cayenna*
- *½ cucchiaino di zenzero secco*
- *1 cucchiaino di agnacasto*
- *1 cucchiaino di foglie di tarassaco*
- *stevia (opzionale)*
- *300 ml di acqua*

Portare l'acqua a 70 °C, mettere in infusione per 5 minuti, filtrare e bere.

PORZIONI	
 una porzione di proteine	 una porzione di frutta
 una porzione di carboidrati	 una porzione di grassi
 una porzione di vegetali	

Tabella 9.14

ESEMPI PER I GIORNI 1-2 RESET ESTROGENICO				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Pancake d'avena con mirtilli e carote	Tonno sgocciolato e carote	Ceci in umido con salvia e insalatina con mela rossa	Uova sode (scartare il tuorlo) e sedano	Riso selvatico Broccoletti lessi al limone e bistecca

Ricette

Pancake d'avena con mirtilli e carote (2 porzioni)

- 1 tazza di fiocchi d'avena
- 1 tazza di mirtilli freschi o congelati
- 1 carota grattugiata
- stevia a piacere
- succo di mezzo limone e scorza
- 3 uova
- 200 ml di latte di mandorle non zuccherato o acqua

Frullare tutti gli ingredienti eccetto i mirtilli e il limone, scaldare una piccola padella e versare via via il composto formando delle cialde da cuocere da ambo i lati per circa 1 minuto. In un tegamino schiacciare i mirtilli con una forchetta, aggiungere il succo di limone (anche la scorza) e cuocere mescolando per qualche secondo. Utilizzare la composta di mirtilli per guarnire i pancake.

Ceci in umido con salvia e insalatina con mela rossa (2 porzioni)

- 2 tazze di ceci cotti (o 2 barattoli)
- ½ tazza di bone broth (brodo di ossa o di pollo o vegetale senza glutammato)
- 5-6 foglie di salvia
- 2 tazze di insalata al taglio
- 1 mela rossa
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- sale rosa, pepe, peperoncino q.b.

In una padella scaldare il brodo insieme alla salvia, aggiungere i ceci, sale, pepe, peperoncino e cuocere un paio di minuti. Mettere l'insalata in una ciotola, tagliare a fettine o cubetti la mela e condire con sale e aceto. Servire.

Tabella 9.15

ESEMPI PER I GIORNI 3-7 DEL RESET ESTROGENICO				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Uova al tegamino con olio di cocco Mela e finocchi	Sedano con crema di mandorle	Salmone al cartoccio con spezie e broccoletti saltati in padella	Cetrioli con ½ crema di mandorle e ananas	Pollo al forno con cavolfiore e spezie

Ricette

Pollo al forno con cavolfiore e spezie (2 porzioni)

- 4 cosce di pollo
- 1 cavolfiore
- succo e scorza di 1 limone
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva o ghee
- 2 cucchiai di farina di cocco
- 1 cucchiaino di curcuma
- ½ cucchiaino di peperoncino
- ½ cucchiaino di pepe
- sale rosa q.b.

Accendere il forno a 180 °C ventilato. Tagliare il cavolfiore in piccoli pezzi, metterlo in una teglia ricoperta di carta forno insieme alle cosce di pollo, aggiungere gli altri ingredienti precedentemente uniti in una ciotolina e massaggiare tutte le parti. Inforpare e cuocere per 35-40 minuti. Sfornare e servire. Buono anche freddo.

Programma il tuo menù, fai la lista della spesa e controlla sempre l'elenco dei cibi nell'Appendice. Evita i cibi non menzionati nell'Appendice, la mia non è una dimenticanza ma la consapevolezza che altri alimenti non funzionano correttamente per il Reset e durante il dimagrimento, perché sono spesso la causa dell'aumento di peso.

Non fossilizzarti sulle quantità ma sulla qualità e la combinazione degli alimenti. Puoi cucinare in più e congelare o conservare in frigorifero. Evita i contenitori di plastica con BPA e i contenitori di alluminio. Cerca di variare gli alimenti e di non annoiarti in cucina, ma ricorda che la semplicità delle ricette ti aiuta a non stressarti.

Boost:

- * Dormi almeno 8 ore.
- * Fai colazione entro 30 minuti dal risveglio.
- * Bevi tra i 2 e i 3,5 litri di liquidi (acqua, tisane, brodo).
- * Fai 5 minuti di esercizi di respirazione (vedi p. 300) e almeno 15 minuti di attività fisica al giorno.
- * Massaggia il dorso dei piedi prima di dormire (attiva il drenaggio linfatico).
- * Fai l'*oil pulling* e Jihwa Dhauti (vedi p. 288).
- * Utilizza gli oli essenziali per rilassarti e per accelerare il metabolismo (fumanti e diffusori d'ambiente).
- * Fai il bagno con il sale di Epsom (vedi p. 294) e a seguire acqua fredda sulle gambe.
- * Fai il *dry brushing* (vedi p. 294).
- * Bevi almeno due tazze al giorno di tisana Estro.
- * Spegni il cellulare dopo le 22 e tienilo lontano dalla testa (almeno due metri) e non addormentarti con la televisione accesa.
- * Prendi 10 minuti di sole su viso e braccia tra le 12 e le 14 per favorire la sintesi di vitamina D.
- * Tieni le gambe in alto, poggiate al muro, con un'inclinazione di 45° rispetto al busto a terra per almeno 10 minuti.

Segui il Reset Estrogenico per tutto il tempo che ritieni opportuno, il minimo di tempo consigliato è di 3 settimane, poi passa alla Dieta del tuo Biotipo costituzionale prevalente. Ricorda che potrai ricorrere al Reset Estrogenico ogni qual volta ti sentirai imbibito di liquidi dalla vita in giù, con calo della libido, sudorazione notturna, secchezza della pelle e vaginale, con le vampane o la sindrome premenstruale e con tutti i sintomi dello Psico-Biotipo Estrogenico (vedi p. 128).

Reset Viscerale (Epatico, Renale, Gastro-Intestinale)

Il Reset Viscerale è diviso in tre categorie, Epatico, Renale e Gastro-Intestinale a seconda dei sintomi prevalenti dello Psico-Biotipo Viscerale. Se non ricordi a quale appartieni (potresti comunque non rientrare in nessuna delle categorie anche se la maggior parte dei miei pazienti rientra sempre in una o due) controlla a p. 143 il risultato che hai segnato in base ai test.

Ricorda sempre di comunicare al medico curante i tuoi sintomi per una valutazione approfondita.

Reset Epatico

Hai l'addome teso che ti toglie quasi il respiro? Senti fastidio se dormi sul fianco sinistro? Reflusso acido? Costipazione? E tutti gli altri sintomi dell'Epatico? Ecco il tuo Reset specifico che rinforzerà il fegato e tutte le funzioni a esso correlate.

Segui il Reset Epatico per un minimo di 2 settimane e fino a quando ne sentirai il bisogno e poi inizia la Dieta dei Biotipi relativa al tuo Biotipo costituzionale.

Avrai bisogno di molto zolfo per attivare le funzioni enzimatiche epatiche di detossinazione, quindi non farti mai mancare le crucifere. Hai difficoltà a digerire e ti senti pieno anche con un bicchiere d'acqua? Durante il Reset Epatico faremo in modo di ritornare efficienti nella digestione, nella disintossicazione e nella depurazione.

Riattivata la funzionalità epatica, diventerai una fornace brucia grasso. Durante questo Reset è assolutamente sconsigliato il consumo di alcool (vino, birra, superalcolici) che inficerrebbe per giorni gli effetti del Reset. Il nostro corpo non sa utilizzare l'alcool a scopo energetico e lo trasforma in grasso nel fegato. Un fegato grasso ci fa ammalare lentamente, se va bene. Evita quindi anche tutti i fitoterapici in tintura madre e se stai prendendo farmaci che contengono alcool, chiedi al tuo medico curante se è possibile sostituirli.

Fai il Reset Epatico tutte le volte che ne senti il bisogno, è utilissimo anche dopo grandi abbuffate, soprattutto feste, matrimoni, cene abbondanti in cui si consumano molti grassi e alcool. Consuma semi di lino ogni giorno, prevalentemente frullati, sono ricchi di Omega 3 antinfiammatori e che bilanciano gli Omega 6 pro-infiammatori, spesso presenti in molta frutta oleosa e oli vegetali. Mangia spesso l'avocado, che è ricco di potassio e che ti aiuta a eliminare i liquidi addominali in eccesso.

3R del Reset Epatico:

- * **Rimuove** le tossine, la ritenzione dei liquidi addominali, gli accumuli di grasso nel fegato.
- * **Ripara** il metabolismo epatico.
- * **Rigenera** la funzione epatica con aumento dell'energia.

D'ora in poi il cibo sarà la tua medicina, assicurati di fare una spesa oculata di prodotti certificati e sicuri senza eccessi. Piuttosto che comprare un alimento la cui provenienza è dubbia, è meglio scegliere altro.

Tabella 9.16

CIBI INDISPENSABILI PER IL RESET EPATICO*		
Vegetali		
aglio	cavolfiore	cipolla
asparagi	cavolo	daikon
barbabietola rossa	cavolo cappuccio	porri
broccoletti	cavolo riccio	sedano
broccoli	cicoria	zucchine
Frutta		
ananas	limoni	melograno
avocado	mele	pompelmo**
frutti di bosco	mirtilli	
lime	mirtillo rosso	

* Frutta e verdura devono essere di stagione.

**Se assumi farmaci non consumare il pompelmo che ne può ridurre l'azione.



Proteine		
carne bianca biologica	legumi	uova biologiche
carne rossa biologica allevata al pascolo gamberi e gamberetti	pesce tutto, preferibilmente salmone selvatico (eccetto pesce spada, tilapia, cozze, vongole)	
Grassi		
avocado frutta oleosa (eccetto le arachidi)	olio di cocco olio extravergine d'oliva	semi oleosi (lino, sesamo, chia, zucca, papavero, nigella)
Carboidrati-amidacei		
avena	batate (patate arancioni americane)	quinoa
Spezie ed erbe aromatiche		
cannella curcuma erbe aromatiche	menta pepe nero peperoncino	timo rosmarino zenzero
Liquidi		
aceto di mele acqua filtrata o di bottiglia di vetro 2-3,5 litri (più alto è il peso da perdere maggiore è il quantitativo di acqua da bere)	brodo di pollo/manzo con ossa (vedi p. 375)	tisana E

Scegli almeno 5 cibi indispensabili ogni giorno e consumali in più pasti possibile (escludi i liquidi dal conteggio). Evita caffè, bevande stimolanti, succhi di frutta, formaggi freschi e fermentati (eccetto il ghee, vedi p. 374), vino, birra e tutti i cibi che non sono menzionati nell'Appendice a p. 340.

Tabella 9.17

SCHEMA SETTIMANALE PER IL RESET EPATICO GIORNI 1-7				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Carboidrati complessi Proteine Vegetali ½ Grassi	Tisana	Frutta (basso IG) Proteine Vegetali ½ Grassi	Tisana	Proteine Vegetali ½ Grassi

I giorni 1-7 hanno lo stesso schema, sono ricchi di vegetali, fibre, proteine magre, grassi buoni ma in piccola misura, perché l'Epatico metabolizza lentamente i lipidi, e tisane disintossicanti. Prediligi le crucifere e mastica i vegetali molto lentamente. Gli spuntini sono a base di tisane. Vedrai la pancia sgonfiarsi progressivamente, gli accumuli di grasso sciogliersi e l'energia aumentare.

Per ogni giorno del Reset Epatico:

PRIMA DI COLAZIONE	SNACK	DOPO CENA
 acqua  acqua e limone  tisana E	 tisana E	 acqua e limone  tisana E

Tisana E

- 1 cucchiaino di menta secca
- 1 cucchiaino di cardo mariano
- 1 cucchiaino di radice di tarassaco
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- stevia (opzionale)
- 300 ml di acqua

Portare l'acqua a 70 °C, mettere in infusione per 5 minuti, filtrare e bere.

PORZIONI	
 una porzione di proteine	 una porzione di frutta
 una porzione di carboidrati	 una porzione di grassi
 una porzione di vegetali	

Tabella 9.18

ESEMPI PER I GIORNI 1-7 RESET EPATICO				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Pancake alla barbabietola con crema di mandorle	Tisana E	Insalata di tonno e pompelmo	Tisana E	Hummus di ceci con crudité

Ricette

Pancake alla barbabietola con crema di mandorle (2 porzioni)

- 2 barbabietole rosse medie a pezzetti
- 4 cucchiai di farina di quinoa o di riso integrale
- 3 uova
- 1 cucchiaino di cacao
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio di crema di mandorle

Frullare tutti gli ingredienti eccetto l'olio e la crema di mandorle, scaldare l'olio in una padella e versare il composto creando piccole cialde da cuocere da ambo i lati. Guarnire con la crema di mandorle.

Insalata di tonno e pompelmo (2 porzioni)

- 2 palmi di tonno in vetro all'olio sgocciolato (circa 300 g)
- 2 pompelmi medi sbucciati e tagliati a cubetti
- scorza di un pompelmo
- insalatina mista

- *2 cucchiai di olio extravergine d'oliva*
- *1 cucchiaio d'aceto di mele*
- *sale rosa q.b.*
- *spezie a piacere*

Unire tutti gli ingredienti e gustare.

Programma il tuo menù, fai la lista della spesa e controlla sempre l'elenco dei cibi nell'Appendice. Evita i cibi non menzionati nell'Appendice, la mia non è una dimenticanza ma la consapevolezza che altri alimenti non funzionano correttamente per il Reset e durante il dimagrimento, perché sono spesso la causa dell'aumento di peso.

Non fossilizzarti sulle quantità ma sulla qualità e la combinazione degli alimenti. Puoi cucinare in più e congelare o conservare in frigorifero. Evita i contenitori di plastica con BPA e i contenitori di alluminio. Cerca di variare gli alimenti e di non annoiarti in cucina, ma ricorda che la semplicità delle ricette ti aiuta a non stressarti.

Boost:

- * Dormi almeno 8 ore.
- * Fai colazione entro 30 minuti dal risveglio.
- * Bevi tra i 2 e i 3,5 litri di liquidi (acqua, tisane, brodo).
- * Fai 5 minuti di esercizi di respirazione (vedi p. 300) e almeno 15 minuti di attività fisica al giorno.
- * Massaggia il dorso e la pianta dei piedi prima di dormire (attiva la disintossicazione).
- * Fai l'*oil pulling* e Jihwa Dhauti (vedi p. 288).
- * Utilizza gli oli essenziali per rilassarti, disintossicarti e per accelerare il metabolismo (fumenti e diffusori d'ambiente).
- * Fai il bagno con il sale di Epsom (vedi p. 294).
- * Fai il *dry brushing* (vedi p. 294).
- * Bevi almeno 4 tazze al giorno di tisana E.
- * Spegni il cellulare dopo le 22 e tienilo lontano dalla testa (almeno due metri) e non addormentarti con la televisione accesa.
- * Prendi 10 minuti di sole su viso e braccia tra le 12 e le 14 per favorire la sintesi di vitamina D.

Segui il Reset Epatico per tutto il tempo che ritieni opportuno, il minimo di tempo consigliato è di 2 settimane, poi passa alla Dieta del tuo Biotipo costituzionale prevalente. Ricorda che potrai ricorrere al Reset Epatico ogni qual volta ti sentirai gonfio, infastidito, con tutti i sintomi dello Psico-Biotipo Viscerale Epatico (vedi p. 132).

Reset Renale

Se hai il viso gonfio, la mattina ti svegli con le occhiaie e le borse sotto gli occhi, se il tuo corpo è ricoperto di cellulite o edema e hai sempre sete anche se bevi, assicurati che il tuo medico sia a conoscenza dei tuoi sintomi.

È sempre bene approfondire. Nel frattempo il Reset Renale ti può aiutare a ritrovare brio, a riscoprire il tuo corpo sotto la ritenzione idrica, a recuperare le energie e a perdere l'aria stanca e sciupata, nonostante tu sia in sovrappeso. Il Reset Renale fa per te anche se non devi perdere grasso, ma vuoi liberarti di tante tossine, dell'acidosi e dell'infiammazione. È sufficiente una settimana di Reset Renale per vedere benefici eclatanti, i vestiti meno stretti e l'ago della bilancia che scende.

Lo puoi fare in qualsiasi momento della vita tu lo ritenga utile per dare una sferzata di energia al corpo. Ricorda che i reni lavorano incessantemente, fornirgli un po' di supporto può solo giovare loro.

Dopo una settimana di Reset Renale sei pronto per passare alla Dieta dei Biotipi.

3R del Reset Renale:

- * **Rimuove** l'infiammazione generale, la cellulite e il grasso sottocutaneo.
- * **Ripara** la capacità di disintossicarsi.
- * **Rigenera** la capacità di mantenere in equilibrio il pH dei tessuti e di favorire la termogenesi.

D'ora in poi il cibo sarà la tua medicina, assicurati di fare una spesa oculata di prodotti certificati e sicuri senza eccessi. Piuttosto che comprare un alimento la cui provenienza è dubbia, è meglio scegliere altro.

Tabella 9.19

CIBI INDISPENSABILI PER IL RESET RENALE*		
Vegetali		
aglio	cavolfiore	pomodori
alghe	cavolo	porri
asparagi	cavolo cappuccio	rape
barbabietola rossa anche le foglie	cavolo riccio	ravanelli
broccoletti	cetrioli	rughetta
broccoli	cicoria	sedano
batata (patata arancione americana)	cipolla	spinaci
carciofi	daikon	zucchine
	tarassaco	
	peperoni	
Frutta		
ananas	lime	melograno
anguria	limoni	pere
avocado	mele	pompelmo**
cachi	mirtilli	
frutti di bosco	mirtillo rosso	
Proteine		
frutta oleosa	pesce tutto, preferibilmente	uova biologiche
tacchino biologico	salmona selvatico	
pollo biologico	(eccetto pesce	
gamberi e gamberetti	spada, tilapia, cozze, vongole)	
legumi (lenticchie e ceci)	sashimi	
	sardine	
Grassi		
avocado	latte di cocco (senza zucchero e senza carragenina)	semi di lino e semi di zucca
frutta oleosa (eccetto le arachidi)	olio extravergine d'oliva	noci
olio di cocco		

* Frutta e verdura devono essere di stagione.

**Se assumi farmaci non consumare il pompelmo che ne può ridurre l'azione.



Spezie ed erbe aromatiche		
cannella	noce moscata	prezzemolo
curcuma	pepe di Cayenna	zenzero
erbe aromatiche	pepe nero	
menta	peperoncino	
Liquidi		
aceto di mele	brodo di pollo/manzo con ossa (vedi p. 375)	tisana R (vedi p. 209)
acqua filtrata o di bottiglia di vetro 2-3,5 litri (più alto è il peso da perdere maggiore è il quantitativo di acqua da bere)		

Scegli almeno 5 cibi indispensabili ogni giorno e consumali in più pasti possibile (escludi i liquidi dal conteggio). Evita caffè, bevande stimolanti, succhi di frutta, formaggi freschi e fermentati (eccetto il ghee, vedi p. 374), vino, birra e tutti i cibi che non sono menzionati nell'Appendice a p. 340.

Tabella 9.20

SCHEMA SETTIMANALE PER IL RESET RENALE GIORNI 1-7				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Frullato R Tisana R	Frutta (basso IG) Acqua	Tisana R Proteine Vegetali Grassi Zuppa R	Frutta (basso IG) Acqua	Tisana R Proteine Grassi Zuppa R (doppia)

I giorni 1-7 hanno lo stesso schema, sono ricchi di vegetali antinfiammatori, fibre, proteine magre, grassi buoni e tisane disintossicanti e drenanti.

Rispetto agli altri, questo Reset prevede alcuni pasti fissi: frullato e tisana da assumere come una medicina, ma è solo per una settimana.

Vedrai il viso e il corpo sgonfiarsi progressivamente, gli accumuli di grasso sottocutaneo e la cellulite sciogliersi e l'energia aumentare. Avrai molti appuntamenti con il bagno, perché il corpo inizierà a buttare fuori le tossine e i liquidi in eccesso e anche le funzioni intestinali miglioreranno.

Per ogni giorno del Reset Renale:

COLAZIONE	PRANZO	CENA
 tisana R  frullato R	 tisana R  zuppa R	 tisana R  zuppa R

Tisana R (per 3 tazze)

- 3 limoni (succo e scorza)
- 1 cucchiaino di semi di finocchio
- 1 cucchiaino di semi di cumino o di sedano
- 1 cucchiaino di pepe di Cayenna
- 1 cucchiaino di prezzemolo secco
- 1 cucchiaino di foglie di tarassaco
- cranberry (il contenuto di due capsule)
- stevia a piacere
- 1000 ml di acqua

Portare l'acqua a ebollizione, mettere in infusione tutti gli ingredienti eccetto il succo di limone, lasciar riposare 15 minuti, filtrare, aggiungere il succo di limone e consumare o conservare in frigorifero o in un thermos. Si può preparare per due giorni.

Frullato R (1 porzione)

- 1 limone (*succo e scorza*)
- 6 gherigli di noce
- 1 tazza di frutti di bosco freschi o congelati o una mela rossa
- ¼ di avocado
- 1 cetriolo con la buccia (*se biologico*)
- ½ cucchiaiino di cannella
- 1 tazza di latte di cocco o mandorle non zuccherato e senza carragenina

Frullare tutti gli ingredienti e bere (d'inverno si può scaldare il latte).

Zuppa R (3 porzioni - 1 per il pranzo e 2 per la cena)

- 1 finocchio o 2 zucchine (*in base alla stagione*)
- 1 batata
- 1 daikon
- 1 cipolla rossa
- 6 coste di sedano
- 2 carote
- 1 spicchio d'aglio
- 8 tazze di acqua
- 1 mazzo di cavolo nero o 2 barbabietole rosse
- 1 mazzetto di prezzemolo

Lavare e tagliare a pezzetti gli ingredienti, cuocere in una pentola per 30 minuti eccetto il prezzemolo. Frullare e aggiungere il prezzemolo. Si può preparare per 2-3 giorni doppiando o triplicando le dosi conservando in frigorifero oppure per tutti i 7 giorni e congelando in monoporzione.

PORZIONI	
 una porzione di proteine	 una porzione di frutta
 una porzione di carboidrati	 una porzione di grassi
 una porzione di vegetali	

Tabella 9.21

ESEMPI PER I GIORNI 1-7 RESET RENALE				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Frullato R Tisana R	Pompelmo	Sardine in scatola con pomodorini e spezie Zuppa R Tisana R	Pera	Zuppa R (doppia) Insalatina con petto di tacchino alla piastra

Il Reset Renale prevede tre ricette fisse durante la settimana, gli altri pasti sono liberi utilizzando i cibi indispensabili, quelli in Appendice, e le combinazioni suggerite.

Programma il tuo menù, fai la lista della spesa e controlla sempre l'elenco dei cibi nell'Appendice. Evita i cibi non menzionati nell'Appendice, la mia non è una dimenticanza ma la consapevolezza che altri alimenti non funzionano correttamente per il Reset e durante il dimagrimento, perché sono spesso la causa dell'aumento di peso.

Non fossilizzarti sulle quantità ma sulla qualità e la combinazione degli alimenti. Puoi cucinare in più e congelare o conservare in frigorifero. Evita i contenitori di plastica con BPA e i contenitori di alluminio. Cerca di variare gli alimenti e di non annoiarti in cucina, ma ricorda che la semplicità delle ricette ti aiuta a non stressarti.

Boost:

- * Dormi almeno 8 ore.
- * Fai colazione entro 30 minuti dal risveglio.
- * Bevi tra i 2 e i 3,5 litri di liquidi (acqua, tisane, brodo).
- * Fai 5 minuti di esercizi di respirazione (vedi p. 300) e almeno 15 minuti di attività fisica al giorno.
- * Massaggia il dorso e la pianta dei piedi prima di dormire (attiva la disintossicazione).

- * Fai l'*oil pulling* e Jihwa Dhauti (vedi p. 288).
- * Utilizza gli oli essenziali per rilassarti, disintossicarti e per accelerare il metabolismo (fumenti e diffusori d'ambiente).
- * Fai il bagno con il sale di Epsom (vedi p. 294).
- * Fai il *dry brushing* (vedi p. 294).
- * Bevi almeno 3 tazze al giorno di tisana R.
- * Spegni il cellulare dopo le 22 e tienilo lontano dalla testa (almeno due metri) e non addormentarti con la televisione accesa.
- * Prendi 10 minuti di sole su viso e braccia tra le 12 e le 14 per favorire la sintesi di vitamina D.

Segui il Reset Renale per 1 settimana e poi passa alla Dieta dei Biotipi, puoi comunque ripeterlo tutte le volte che ne senti la necessità.

Reset Gastro-Intestinale

Se hai l'addome gonfio, il cibo ti irrita e ti fa correre in bagno oppure il tuo appuntamento con il wc è un lontano ricordo, se hai rotoli di grasso duri e compatti, se la lingua è bianca e hai l'alito cattivo, se sai di avere intolleranze alimentari, ma non ti astieni dal cibo che ti infiamma, se il tuo umore è variabile e dipende tanto dalla tua pancia e se ritieni di appartenere allo Psico-Biotipo Viscerale Gastro-Intestinale questo è il Reset da cui partire.

Ormai tantissimi studi hanno dimostrato ciò che gli antichi padri della medicina avevano già compreso: le malattie originano nell'intestino. Ebbene l'intestino, il cosiddetto GUT è a tutti gli effetti un secondo cervello pensante che vive in simbiosi con il Microbiota. Se il GUT è in equilibrio, ci mantiene in salute, magri e di buon umore, se invece è dominato da batteri patogeni o batteri "non simbionti", ci può far ingrassare, far venire il diabete, la depressione, l'ansia e le malattie cardiovascolari. Abbiamo quindi tanti motivi per volerci occupare in modo consapevole del GUT e del GUT Microbiota.

Il Reset Gastro-Intestinale dura solo 1 settimana, che è il tempo necessario per ripulire l'apparato digerente, ma se il tuo intestino è capriccioso, è in sciopero e ti manda in bagno meno di 2 volte a settimana, ti consiglio di seguirlo per 2-3 settimane. Sono dell'idea

che il Reset Gastro-Intestinale sia il primo gradino da cui si debba partire per riportare ordine ed equilibrio all'interno del corpo. Puoi provare a seguire questo schema: Reset Gastro-Intestinale per una settimana, Epatico per una settimana, Renale per una settimana e poi, a seconda che tu sia Surrenalico, Tiroideo o Estrogenico, scegli quello corrispondente prima di passare alla Dieta dei Biotipi. Ma se sei molto stressato il tuo primo Reset dovrebbe essere il Surrenalico. Potrà succedere, ne sono quasi sicura, che via via che procedi con i Reset potresti accorgerti che le tue caratteristiche fisiche e fisiologiche si modificano perché quando si riparano i sistemi principali, tutto il resto si adegu a inizia a fare lo stesso.

Il tuo corpo non vede l'ora di stare meglio!

Ci sono alcuni alimenti di cui non potrai fare a meno e nel Reset Gastro-Intestinale sono la **mela rossa** e il **brodo di ossa** di pollo e/o manzo a p. 375 (qualora tu fossi vegetariano, sostituisco con aminoacidi in polvere e collagene). La mela rossa, grazie alla quercitina e alle fibre, aiuta a guarire il GUT e il GUT Microbiota, il brodo, ricco di collagene e aminoacidi, serve a riparare la mucosa intestinale (vedi la sindrome dell'intestino permeabile a p. 159), ma avrà anche un altro effetto strabiliante, ti farà diventare una fornace brucia grasso e ti aiuterà a ridurre le rughe.

Puoi seguire il Reset Gastro-Intestinale tutte le volte che lo desideri e ne senti la necessità, il nostro obiettivo è farti arrivare all'evacuazione 2-3 volte al giorno di feci formate (è questo il numero corretto), per evitare la putrefazione del cibo nell'intestino, l'eccessiva produzione di scorie e di tossine che tornano in circolo.

Ho messo a punto tre Reset Gastro-Intestinali:

- * **Reset Gastro-Intestinale 1** per l'alvo alterno (costipazione-disenteria) e il gonfiore fisso.
- * **Reset Gastro-Intestinale 2** per l'infiammazione intestinale, il dolore addominale, il gonfiore variabile, i dolori articolari in relazione al cibo e all'intestino.
- * **Reset Gastro-Intestinale 3** per l'infiammazione intestinale, la costipazione, la necessità di sgonfiarsi velocemente anche dopo grandi abbuffate e riattivare il metabolismo.

I cibi indispensabili sono i medesimi, ma associati in modo differente. Scegli il Reset Gastro-Intestinale che ritieni opportuno oppure se prevale la stipsi scegli l'1 e poi a seguire il 2, se prevale la dolenzia con alvo ogni giorno scegli il 2 e poi l'1 oppure dopo il primo Reset passa alla Dieta dei Biotipi. Se soffri di stitichezza cronica per la quale sono state escluse cause organiche, puoi alternare i due Reset per 1 mese. Se sei costipato e ti senti pieno segui il 3. Per qualsiasi dubbio contattami su www.serenamissori.it o www.ladietadeibiotipi.it e sulla mia pagina Facebook.

3R del Reset Gastro-Intestinale:

- * **Rimuove** gli Stress del sistema digerente, i cibi pro-infiammatori, l'infiammazione intestinale, la costipazione, le tossine, i batteri cattivi, il blocco metabolico.
- * **Ripara** la mucosa intestinale, la secrezione enzimatica e la risposta al cibo.
- * **Rigenera** la capacità di assorbire correttamente i nutrienti e di mantenere in equilibrio le funzioni intestinali.

D'ora in poi il cibo sarà la tua medicina, assicurati di fare una spesa oculata di prodotti certificati e sicuri senza eccessi. Piuttosto che comprare un alimento la cui provenienza è dubbia, è meglio scegliere altro.

Tabella 9.22

CIBI INDISPENSABILI PER IL RESET GASTRO-INTESTINALE 1-2-3*		
Vegetali		
aglio	cavolfiore	finocchio
asparagi	cavolo	tarassaco
barbabietola rossa	cavolo rosso	porri
anche le foglie	cavolo cappuccio	sedano
batata (patata	cicoria	vegetali fermentati
arancione	cipolla	(vedi p. 373)
americana)	daikon	zucchine
carciofi		
Frutta		
avocado	limoni	pere
lime	mele	prugne

* Frutta e verdura devono essere di stagione.

Proteine		
frutta oleosa tacchino biologico pollo biologico lenticchie (germogliate e/o decorticate)	pesce tutto, preferibilmente salmona selvatico (eccetto pesce spada, tilapia, cozze, vongole)	quinoa uova biologiche
Grassi		
avocado frutta oleosa (eccetto le arachidi), prediligere i pinoli	olio di cocco latte di cocco (senza zucchero e senza carragenina)	olio extravergine d'oliva semi di lino e semi di zucca
Carboidrati-amidacei		
avena	batate (patate arancioni americane)	quinoa
Spezie ed erbe aromatiche		
basilico cannella curcuma	erbe aromatiche menta rosmarino	zenzero
Liquidi		
aceto di mele acqua filtrata o di bottiglia di vetro 2-3,5 litri (più alto è il peso da perdere maggiore è il quantitativo di acqua da bere)	brodo di pollo/manzo con ossa (vedi p. 375)	tisana GUT (vedi p. 219)

Scegli almeno 5 cibi indispensabili ogni giorno e consumali in più pasti possibile (escludi i liquidi dal conteggio). Prepara per tempo il brodo di pollo/manzo con ossa in modo da averlo per tutta la settimana e i vegetali fermentati (se non ti è possibile preparare i vegetali, sostituiscili con probiotici senza lattosio e una porzione di vegetali). Evita caffè, bevande stimolanti, succhi di frutta, formaggi freschi e fermentati (eccetto il ghee, vedi p. 374), melanzane, patate, vino, birra e tutti i cibi che non sono menzionati nell'Appendice a p. 340.

9. LA DIETA RESET PER GLI PSICO-BIOTIPI ORMONALI-VISCERALI

Tabella 9.23

SCHEMA SETTIMANALE PER IL RESET GASTRO-INTESTINALE 1 GIORNI 1-7				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Frullato GUT Tisana GUT Brodo	Frutta (basso IG) Grassi	Tisana GUT Zuppa GUT Carboidrati complessi Proteine Grassi Vegetali e vegetali fermentati (vedi p. 373)	Frutta (basso IG) Grassi	Tisana GUT Proteine Grassi Zuppa GUT Brodo

Tabella 9.24

SCHEMA SETTIMANALE PER IL RESET GASTRO-INTESTINALE 2 GIORNI 1-7				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Frullato GUT Tisana GUT Brodo	Brodo	Tisana GUT Zuppa GUT Carboidrati complessi Proteine Grassi Vegetali e vegetali fermentati (vedi p. 373)	Brodo	Tisana GUT Proteine Grassi Zuppa GUT Brodo

9. LA DIETA RESET PER GLI PSICO-BIOTIPI ORMONALI-VISCERALI

Tabella 9.25

SCHEMA SETTIMANALE PER IL RESET GASTRO-INTESTINALE 3 GIORNI 1-3-5-6-7				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Frullato GUT Tisana GUT Brodo	Brodo	Tisana GUT Zuppa GUT Carboidrati complessi Proteine Grassi Vegetali e vegetali fermentati (vedi p. 373)	Brodo	Tisana GUT Proteine Grassi Zuppa GUT Brodo

Tabella 9.26

SCHEMA SETTIMANALE PER IL RESET GASTRO-INTESTINALE 3 GIORNI 2-4				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Frullato GUT Tisana GUT Brodo	Brodo	Brodo	Brodo	Brodo (se fame aggiungere ½ verdura, ½ proteine, ½ grassi)

I giorni 1-7 del Reset Gastro-Intestinale 1 hanno lo stesso schema, sono ricchi di vegetali antinfiammatori, vegetali fermentati, fibre, proteine magre, grassi buoni e tisane disintossicanti e drenanti e due tazze di brodo.

I giorni 1-7 del Reset Gastro-Intestinale 2 hanno lo stesso schema, sono ricchi di vegetali antinfiammatori, vegetali fermentati, fibre, proteine magre, grassi buoni e tisane disintossicanti e drenanti e quattro tazze di brodo, due delle quali durante gli spuntini.

I giorni 1-3-5-6-7 del Reset Gastro-Intestinale 3 hanno lo stesso schema, sono ricchi di vegetali antinfiammatori, vegetali fermentati, fibre, proteine magre, grassi buoni e tisane disintossicanti e drenanti e quattro tazze di brodo, due delle quali durante gli spuntini.

I giorni 2-4 del Reset Gastro-Intestinale 3 sono dei mini digiuni controllati che prevedono la colazione con tisana GUT, frullato GUT e brodo, inoltre il brodo è previsto a ogni pasto. Se dovessi avere fame, aumenta il brodo, ma ricordati che in questi due giorni di mini digiuno accenderai le fornaci metaboliche, si ridurrà l'inflammazione e ti disintossicherai.

Sono solo due giorni e non consecutivi che faranno veramente la differenza. Se dovessi avere molta fame a cena, mangia mezza porzione di verdura, proteine e grassi.

Nel Reset Gastro-Intestinale riforniamo il GUT con i probiotici e prebiotici derivanti dai vegetali fermentati, quindi non dimenticare di prepararli per tempo.

Rispetto agli altri Reset, il Reset Gastro-Intestinale prevede alcuni pasti fissi: frullato GUT, tisana GUT e brodo da assumere come una medicina, ma è solo per 1 settimana.

Per ogni giorno del Reset Gastro-Intestinale 1:

COLAZIONE	PRANZO	CENA
 tisana GUT  frullato GUT  brodo	 tisana GUT  zuppa GUT	 tisana GUT  zuppa GUT  brodo

Per ogni giorno del Reset Gastro-Intestinale 2 e per i giorni 1-3-5-6-7 del Reset Gastro-Intestinale 3:

COLAZIONE	SNACK	PRANZO	SNACK	CENA
 tisana GUT  frullato GUT  brodo	 brodo	 tisana GUT  zuppa GUT	 brodo	 tisana GUT  zuppa GUT

Per i giorni 2-4 del Reset Gastro-Intestinale 3:

COLAZIONE	SNACK	PRANZO	SNACK	CENA
 tisana GUT	 brodo	 brodo	 brodo	 brodo
 frullato GUT				
 brodo				

Tisana GUT (per 3 tazze)

- 3 cm di zenzero fresco (tagliato o grattugiato) o 2 cucchiaini secco
- 1 cucchiaio di menta secca
- 3 cucchiaini di cannella in polvere
- 2 cucchiai di semi di lino
- 2 cucchiai di radice di liquirizia (omettere se soffri di ipertensione)
- 1 cucchiaio di radice di tarassaco
- 1 litro di acqua

Versare tutti gli ingredienti in una pentola, portare a ebollizione, chiudere e lasciare in infusione per 30 minuti. Filtrare e conservare in frigorifero, si può riscaldare. Puoi portarti al lavoro le porzioni del giorno in un thermos. Puoi prepararne per tre giorni e poi ripetere la procedura. L'infuso risulterà gelatinoso e marrone per via del gel di semi di lino e della cannella, lo puoi diluire e berne di più.

Frullato GUT (1 porzione)

- 1 cucchiaio di semi di chia
- 1 cucchiaio di semi di lino
- 1 mela rossa o 1 tazza di frutti di bosco congelati
- 1 costa di sedano
- 1 limone intero (rimuovere i semi)
- 3 cucchiai di semi di zucca non salati
- ½ cucchiaino di cannella
- stevia (opzionale)
- 300 ml di acqua

Frullare tutti gli ingredienti e bere (d'inverno si può utilizzare acqua calda).

Zuppa GUT (6 porzioni = 6 tazze per tre giorni)

- 2 cipolle o 4 cipollotti interi
- 1 cavolfiore sminuzzato
- 2 spicchi d'aglio
- 1 litro di brodo vegetale senza glutammato o brodo di ossa (pollo/manzo)
- 1 cavolo rosso sminuzzato
- 4 coste di sedano più le foglie
- 4 zucchine o 2 finocchi (in base alla stagione)
- 2 carote o 1 tazza di zucca con la buccia tagliata
- 1 cucchiaino di origano secco
- 1 cucchiaino di rosmarino secco
- 1 cucchiaino di timo secco
- 1 cucchiaino di sale rosa

Mettere tutti gli ingredienti in una pentola e cuocere 30 minuti dal bollore a fiamma media. Frullare con un frullatore a immersione. Buona calda e fredda. Si può cucinare in eccedenza e conservare in frigorifero o in freezer. Ottimo rimedio per il bruciore gastrico e l'irritazione intestinale.

Il Reset Gastro-Intestinale prevede ricette fisse durante la settimana dalle quali puoi omettere solo gli ingredienti che non ti piacciono (ma per pochi giorni potresti sopportarli, almeno tenta!) e quelli a cui sei allergico, gli altri pasti sono liberi, utilizzando i cibi indispensabili e le combinazioni suggerite.

Programma il tuo menù, fai la lista della spesa e controlla sempre l'elenco dei cibi nell'Appendice. Evita i cibi non menzionati nell'Appendice, la mia non è una dimenticanza ma la consapevolezza che altri alimenti non funzionano correttamente per il Reset e durante il dimagrimento, perché sono spesso la causa dell'aumento di peso.

Non fossilizzarti sulle quantità ma sulla qualità e la combinazione degli alimenti. Puoi cucinare in più e congelare o conservare in frigorifero. Evita i contenitori di plastica con BPA e i contenitori di alluminio. Cerca di variare gli alimenti e di non annoiarti in cucina, ma ricorda che la semplicità delle ricette ti aiuta a non stressarti.

Boost:

- * Dormi almeno 8 ore.
- * Fai colazione entro 30 minuti dal risveglio.
- * Bevi tra i 2 e i 3,5 litri di liquidi (acqua, tisane, brodo).
- * Fai 5 minuti di esercizi di respirazione (vedi p. 300) e almeno 15 minuti di attività fisica al giorno.
- * Fai la versione mattutina di Laghu shankhaprakshalana (vedi p. 290) almeno 2 volte a settimana.
- * Massaggia il dorso e la pianta dei piedi prima di dormire (attiva la disintossicazione).
- * Fai l'*oil pulling* e Jihwa Dhauti (vedi p. 288).
- * Utilizza gli oli essenziali per rilassarti, disintossicarti e per accelerare il metabolismo (fumenti e diffusori d'ambiente).
- * Fai il bagno con il sale di Epsom (vedi p. 294).
- * Fai il *dry brushing* (vedi p. 294).
- * Bevi una tisana GUT in più.
- * Spegni il cellulare dopo le 22 e tienilo lontano dalla testa (almeno due metri) e non addormentartici con la televisione accesa.
- * Prendi 10 minuti di sole su viso e braccia tra le 12 e le 14 per favorire la sintesi di vitamina D.

Puoi fare il Reset Gastro-Intestinale che più si avvicina alle tue esigenze prima di proseguire con la Dieta dei Biotipi. Lo puoi protrarre per il tempo che ritieni utile, io consiglio da 1 a 3 settimane.

CAPITOLO 10

COME PROCEDERE DOPO IL RESET

Bene! Adesso che hai completato il tuo programma Reset specifico, come ti senti? I tuoi sintomi sono migliorati? Il grasso si è ridotto? La cellulite si è attenuata? L'addome è più sgonfio? Devi rifare il guardaroba? Ti senti diverso rispetto a quando hai iniziato? I fastidi e i sintomi per i quali hai seguito il Reset prescelto sono diminuiti?

È arrivato il momento di ricontrillare le tue caratteristiche biotipologiche, perché il Reset Ormonale-Viscerale può aver cambiato notevolmente la tua valutazione soggettiva. Ricontrilla attentamente le tue caratteristiche psico-fisiche che avevi marcato nel Capitolo 4.

Se sei sicuro della tua scelta, sei pronto per procedere con la Dieta dei Biotipi.

Io al tuo posto mi chiederei come mai ti ho suggerito di iniziare con il Reset Ormonale-Viscerale.

Se rammenti tutto ciò che ti ho raccontato sugli ormoni, sullo Stress, sull'intestino e la sua connessione con il cervello cranico, sul cibo, sugli interferenti endocrini e sull'ambiente, devi ammettere che è impossibile che tutti questi fattori non abbiano avuto un impatto significativo sulla tua costituzione. Quindi, una volta recuperato l'equilibrio ormonale-viscerale, potresti notare dei cambiamenti sulla tua conformazione fisica, che poteva essere “nascosta” sotto strati di grasso e cellulite.

Il Reset Ormonale-Viscerale e la Dieta dei Biotipi sono degli strumenti preziosi per mantenere il peso forma, ma anche un eccellente

stato di salute, sia psichico sia fisico. Se il tuo GUT funziona, sei di buon umore, se hai mal di pancia perché la flora batterica è alterata o hai mangiato cibi che ti infiammano, il tuo umore è pessimo, se i jeans ti vanno stretti e ti fanno strabordare i fianchi come un muffin, di sicuro non sei pieno di entusiasmo.

Corpo e mente hanno bisogno di coabitare in salute per farti vivere una vita sana e appagante.

Dunque, ricontrolla a quale Biotipo o mix di Biotipi appartieni e vai al Capitolo della Dieta del tuo Biotipo. Se sei un Biotipo Misto, non temere, ho già preparato per te gli schemi relativi ai Biotipi Misti, che riscontro e ho riscontrato con maggiore frequenza in tanti anni di lavoro, devi pertanto comprendere i cardini della Dieta di ogni componente del mix e applicare lo schema relativo alla tua combinazione. Se hai dubbi, ricordati che puoi trovare tante informazioni sul mio sito, dove è possibile anche contattarmi (www.serenamissori.it o www.ladietadeibiotipi.it).

- * Se sei un Cerebrale vai alla Dieta per il Cerebrale a p. 229.
- * Se sei un Bilioso vai alla Dieta per il Bilioso a p. 237.
- * Se sei un Sanguigno vai alla Dieta per il Sanguigno a p. 245.
- * Se sei un Linfatico vai alla Dieta per il Linfatico a p. 253.
- * Se sei un Biotipo Misto vai alla Dieta dei Biotipi che hai identificato e poi alla Dieta per i Biotipi Misti a p. 261.

Ricorda che in Appendice hai la lista degli alimenti consentiti, così come l'elenco degli alimenti da evitare. Puoi continuare con i *Boost* preferiti e/o con le tisane, i frullati e le zuppe dei Reset Ormonali-Viscerali con i quali ti sei trovato meglio.

Se, per qualsiasi motivo, non dovessi gradire alcuni alimenti consigliati, sostituiscili con quelli appartenenti alla stessa categoria che trovi in Appendice.

Ricorda che non devi “impazzire” a contare calorie e a pesare, puoi utilizzare come unità di misura le mani, i pugni, le dita, la tazza e i cucchiai. È molto più semplice, pratico e veloce e soprattutto molto meno stressante. Pesa gli ingredienti di tanto in tanto se vuoi realizzare ricette ben precise, ne trovi tantissime in Appendice, sul mio sito e su *Allenati, mangia e sorridi* (Edizioni LSWR).

Il Reset non ha funzionato?

Le cose non sono andate come ti aspettavi dopo il Reset? I sintomi non si sono ridotti? Il peso non si è sbloccato? Sai se hai commesso errori? Hai mangiato cibi “no”? Hai la consapevolezza degli errori commessi? Scrivili e rileggili più volte.

Vediamo insieme che cosa può essere successo. Potresti aver commesso gli errori più comuni e utilizzato distruttori endocrini.

Gli errori più comuni che fanno ingrassare

- * **Mangiare velocemente e voracemente:** il senso di sazietà non si raggiunge se non dopo aver mangiato molto, oltre le reali necessità.
- * **Saltare i pasti ripetutamente:** fa aumentare il cortisolo che fa ingrassare e fa aumentare la voracità al pasto successivo.
- * **Fai da te:** scegliendo schemi alimentari non biotipizzati.
- * **Utilizzare contenitori e bottiglie di plastica non BPA free:** rilasciano nel cibo distruttori endocrini.
- * **Pentole:** attenzione al rivestimento antiaderente che può disperdersi nel cibo e causare disturbo metabolico e tossicità.
- * **Falso cibo bio:** certificato come biologico, ma che contiene alimenti dannosi, pro-infiammatori e pro-grasso, come la soia, lo zucchero, gli amidi, i grassi idrogenati ecc.
- * **Orario sbagliato per mangiare:** come fare la colazione troppo tardi o cenare in tarda serata.
- * **Orario sbagliato per allenarsi:** ad esempio, il Cerebrale si stressa se si allena la mattina e soprattutto a digiuno, va in catabolismo muscolare e ingrassa.
- * **Overtraining:** l’allenamento eccessivo stressa il corpo che non riesce a recuperare e si mette in riserva anche di grasso.
- * **Eccedere con pane, pasta, pizza, biscotti, legumi:** soprattutto se contenenti glutine che è una delle cause della permeabilità intestinale e dell’endotossiemia metabolica. L’eccesso di zuccheri, soprattutto se semplici, attiva lo stocaggio di adipone. Cereali e legumi, inoltre, contengono lectine, proteine che si legano ai carboidrati. Le cellule nell’intestino sono costantemente esposte

a varie tossine che causano danni alle membrane. Questi danni sono riparati da un processo chiamato “esocitosi” che mette una toppa sulla membrana danneggiata. La riparazione del danneggiamento alla superficie cellulare permette alla cellula di sopravvivere ferita, prima di essere sostituita. Uno studio ha rilevato che le lectine sulla superficie cellulare inibiscono in modo potente il processo di esocitosi e, quindi, compromettono il processo di riparazione della membrana cellulare. Per questo motivo, se è necessario riparare il GUT, dobbiamo dargli il tempo di farlo prima di reintrodurre i cibi che possono danneggiarlo.

- * **Mangiare nello stesso pasto pane, pasta o riso e patate:** questo è un errore tipico italiano da cui è difficile prendere le distanze, perché rientra tra le abitudini profondamente radicate nella cultura italiana. Dopo aver mangiato la pasta o il riso, si tende a mangiare carne con le patate (considerate un contorno al pari della verdura) nella cui salsa si intinge il pane. Un tripudio di carboidrati che finiscono stoccati sulla pancia.
- * **Consumo di latte e derivati:** soprattutto se intolleranti al lattosio con conseguente gonfiore. Il latte e i derivati hanno un'importante funzione, quella di dire al corpo del vitello di crescere e allo stesso modo lo dicono al nostro organismo. Un consumo moderato e sporadico in assenza di intolleranza è accettabile, ma un consumo giornaliero favorisce l'aumento di peso e non solo.
- * **Bere bevande zuccherate credendo che non lo siano:** il latte vegetale in commercio è spesso addizionato di zucchero, così come le bevande energetiche e i succhi di frutta.
- * **Frutta e verdura trattate:** con antibiotici, antiparassitari, pesticidi che alterano il GUT Microbiota e la permeabilità dell'intestino.
- * **Pesce d'allevamento:** è ricco di grassi pro-infiammatori.
- * **Pesce inquinato:** non pescato in zone sicure (controllare la zona di pesca FAO).
- * **Carne da allevamento intensivo:** gli animali sono stressati, si ammalano più facilmente e sono sottoposti a cure farmacologiche.
- * **Bere vino, birra, alcool:** rallenta il metabolismo e favorisce l'accumulo di grasso soprattutto epatico.

- * **Utilizzo incongruo di antibiotici:** che favoriscono l'alterazione della flora batterica intestinale, con prevalenza delle specie batteriche che sono coinvolte nell'aumento di peso.
- * **Scelta del Reset sbagliato o non prioritario:** se lo Stress domina la tua situazione e hai scelto il Reset Epatico o qualsiasi altro prima del Reset Surrenalico, hai fatto un lavoro parziale. Contrasta lo Stress con il Reset corretto e poi fai seguire quello Ormonale-Viscerale, se necessario, prima di passare alla Dieta del tuo Biotipo.
- * **Dormire meno di 8 ore e andare a letto dopo le 23:** favorisce l'aumento degli ormoni *fat storing* e riduce la sintesi di melatonina (ormone rigenerante).

La maggior parte delle persone ritiene sani cibi che non lo sono, oppure non ha dati sufficienti per poter scegliere liberamente la qualità dei prodotti. L'informazione è alla base di tutto, ricordando che non è possibile vivere sotto una campana di vetro e che talvolta bisogna scegliere il male minore, tenendo in considerazione anche quanto si può spendere per la propria salute.

Dunque, se ritieni di aver commesso qualcuno di questi errori comuni, correggi il tiro e ripeti il Reset prima di procedere con la Dieta dei Biotipi.

CAPITOLO 11

LA DIETA PER IL CEREBRALE

Sei un Cerebrale che ha messo su una ciambella intorno ai fianchi e sotto l'ombelico? Sei nel posto giusto. Perché il tuo Biotipo costituzionale richiede molte attenzioni particolari. Hai già fatto il Reset Surrenalico Adrenalinico?

Sì? Bene, sei pronto per proseguire.

No? Ti consiglio di farlo per apprezzare più velocemente i risultati della Dieta per il Cerebrale, perché è fondamentale ridurre lo Stress e bilanciare gli ormoni.

Di tutti i Biotipi sei forse il più fortunato in termini di quantità di cibo, perché puoi mangiare più di tutti.

Assicurati di avere in dispensa almeno 10 dei cibi consigliati in Appendice, i 20 cibi indispensabili e stai alla larga dai cibi no, non sono molti, ma saranno compensati dai tanti cibi che probabilmente credevi di non poter mangiare. I cibi no sono quelli che ti rendono nervoso, ansioso, agitato e contratto a causa dei principi attivi stimolanti. Se ti stressi eccessivamente, vai in ipoglicemia e vivi perennemente affamato e alla ricerca di carboidrati. Alla lunga aumenta anche il cortisolo ed è per questo che il cibo sbagliato, il carattere e lo Stress ti hanno fatto venire la ciambella di grasso attorno alla pancia.

Cibi no per il Cerebrale

- Alghe ricche di iodio
- Arachidi
- Banane
- Cacao (valutare se tollerato)
- Caffè
- Cioccolata al latte
- Cioccolata fondente
(valutare se tollerata)
- Formaggi freschi
- Formaggi stagionati
- Merendine
- Succhi di frutta
- Tè tradizionale
(sì il Matcha tè)
- Vino
- Zucchero bianco e di canna

Fortunatamente puoi beneficiare di tanti cibi, ricchi di fibre, di carboidrati complessi, proteine magre, grassi buoni, ricchi di vitamine, minerali e sostanze antiossidanti rigeneranti.

Qui trovi la lista dei 20 cibi che non devono mancare nella dispensa del Cerebrale (se non te ne dovesse piacere qualcuno o fossi allergico, omettilo). Alcuni di questi sono presenti solo in alcune stagioni. Ricorda di evitare gli alimenti no e di integrare con gli alimenti in Appendice.

I 20 cibi indispensabili per il Cerebrale

- Albicocche mature
- Avena e fiocchi d'avena
- Cannella
- Finocchi
- Insalatina
- Latte di mandorle
- Limoni
- Mandorle
- Mele
- Miglio
- Noci del Brasile
- Pere
- Pollo biologico
- Quinoa
- Riso integrale
- Riso selvatico
- Tacchino biologico
- Uova biologiche
- Valeriana
- Zucchine

Ricorda che sei sempre iperattivo e hai poche scorte di carburante, lavoreremo per far imparare al tuo corpo a ottimizzare le risorse e le energie.

Ti sono passati i cali di energia (cali glicemici)? Ti è passata la necessità impellente di mangiare di continuo, soprattutto zuccheri semplici? Sei uscito dalla dipendenza da carboidrati (*Carb-Craving*)? Se la risposta è sì, allora prosegui, altrimenti ripeti il Reset Surrenalico.

Ricorda: *il corpo dimagrisce quando vuole ed è pronto a farlo!*

Tabella 11.1

SCHEMA SETTIMANALE CEREBRALE	
Colazione	Acqua e limone, carboidrati complessi, frutta (alto IG), proteine, grassi, verdura opzionale
Snack	Frutta (basso IG), grassi
Pranzo	Carboidrati complessi, proteine, verdura, grassi
Snack	Frutta (basso IG), grassi
Cena	½ carboidrati complessi, proteine, grassi, verdura, tisana A o GUT
Riepilogo giornaliero	1 Acqua e limone  2 Porzioni e mezza di carboidrati complessi 1 Frutto (alto IG) 2 Frutti (basso IG) 5 Porzioni di grassi 3 Porzioni di proteine 3 Porzioni di verdura 1 Tisana A e/o tisana GUT  Bevi 2-3,5 litri di acqua/tisane/brodo

Tisana A

- 300 ml di acqua
- 1 cucchiaio di biancospino
- 1 cucchiaio di tiglio
- 1 cucchiaio di melissa
- 1 cucchiaio di passiflora (opzionale in base all'intensità dei sintomi ansiosi e dell'insonnia)

Portare l'acqua a 70 °C, mettere in infusione per 5 minuti, filtrare e bere.

Tisana GUT¹ (per 3 tazze)

- 3 cm di zenzero fresco (tagliato o grattugiato) o 2 cucchiaini secco
- 1 cucchiaio di menta secca
- 3 cucchiaini di cannella in polvere
- 2 cucchiai di semi di lino
- 2 cucchiai di radice di liquirizia (omettere se soffri di ipertensione)
- 1 cucchiaio di radice di tarassaco
- 1 litro di acqua

Versare tutti gli ingredienti in una pentola, portare a ebollizione, chiudere e lasciare in infusione per 30 minuti. Filtrare e conservare in frigorifero, si può riscaldare.

Puoi portarti al lavoro le porzioni del giorno in un thermos. Puoi prepararne per 3 giorni e poi ripetere la procedura.

L'infuso risulterà gelatinoso e marrone per via del gel di semi di lino e della cannella, lo puoi diluire e berne di più.

Un giorno nella Dieta del Cerebrale

Qui trovi un esempio di come combinare gli ingredienti e creare le tue ricette specifiche per la Dieta del Cerebrale. Dai libero sfogo alla fantasia e utilizza a piacere tutti gli alimenti consentiti. Ti sorprenderai quando ti accorgerai che è facile mangiare bene sentendosi in gran forma. Vedrai che al supermercato cercherai con gli occhi solo il cibo che ti fa stare realmente alla grande.

¹ Alcuni Cerebrali con Stress cronico non gestito possono avere problemi al GUT con colite e peristalsi disordinata, pertanto è bene procedere in piccoli dosi con la tisana GUT, affinché la pulizia sia dolce e non traumatica.

Tabella 11.2

ESEMPIO DIETA GIORNALIERA PER IL CEREBRALE				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Quinoa flat bread con avocado, lamponi e uova strapazzate	Mela con crema di mandorle e cannella	Pasta di riso integrale con broccoletti e petto di pollo con spezie	Pompelmo e pistacchi	Zuppa di lenticchie e cavolo nero

Ricette

Pasta di riso integrale con broccoletti e petto di pollo con spezie (2 porzioni)

- 2 tazze di pasta di riso integrale (a crudo)
- un mazzetto di broccoletti lavati e tagliati
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaiino di peperoncino
- 1 cucchiaiino di curcuma
- ½ cucchiaiino di pepe nero macinato
- sale rosa q.b.
- 2 petti di pollo tagliati a cubetti o listarelle
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 limone (succo e scorza)

Lessare la pasta, nel frattempo scaldare una padella con 2 cucchiai d'olio, aggiungere l'aglio tritato, il peperoncino, il pepe, la curcuma e mescolare qualche secondo, aggiungere i broccoletti e il sale e saltare in padella per circa 5 minuti.

Scaldare un'altra padella o una piastra e cuocere i cubetti di pollo. Aggiungerli poi ai broccoletti.

Scolare la pasta e versare nella padella con il resto degli ingredienti, far saltare un minuto circa e servire. Buona anche fredda.

Zuppa di lenticchie e cavolo nero (2 porzioni)

- 2 tazze di lenticchie cotte o 2 barattoli o 1 tazza secche (raddoppiare i tempi di cottura)
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 1 tazza di polpa di pomodoro (se tollerato) o 1 tazza di acqua
- 400 ml di acqua o brodo di ossa (pollo o manzo)
- sale rosa q.b.
- 1 cucchiaiino di peperoncino
- 1 cucchiaiino di curcuma
- ½ cucchiaiino di pepe
- 2 tazze di cavolo nero lavato e tagliato
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva

In un tegame far scaldare l'olio e rosolare l'aglio, aggiungere tutti gli ingredienti e cuocere circa 15 minuti dal bollore (6 minuti con la pentola a pressione). Servire calda o fredda.

Idee per gli snack

- | | |
|---|-------------------------------|
| • Arancia e anacardi | • Pera e pinoli tostati |
| • Mela con crema di mandorle e cannella | • Limone e noci |
| • Pomelto e pistacchi | • Mirtilli e noci del Brasile |
| | • Pomodori e avocado |

Per scegliere gli alimenti e creare le tue ricette personalizzate hai a disposizione i 20 cibi indispensabili per il Cerebrale e l'elenco in Appendice (vedi p. 340) da cui escludere i cibi no per il Cerebrale.

Ti consiglio di fotografare l'elenco dei cibi no, l'elenco dei cibi indispensabili e l'elenco in Appendice per avere sempre a colpo d'occhio la tua lista, oppure creane una seguendo le mie indicazioni, in base al tuo gusto.

Non preoccuparti di contare le calorie, fai riferimento alle porzioni, è più comodo e non ti stressi. Puoi trovare tante ricette sul mio sito www.serenamissori.it o www.ladietadeibiotipi.it e sul libro *Allenati, mangia e sorridi* (Edizioni LSWR).

Boost per il Cerebrale

I Boost sono dei potenziatori opzionali della Dieta dei Biotipi, ma caldamente consigliati perché aggiungono potere al mosaico personalizzato che aiuta a fare la differenza. Sono un mix di rimedi scientifici, ma anche popolari (i rimedi della nonna), che negli anni ho sperimentato anche in prima persona e posso dire che sono realmente efficaci. Non sei obbligato a farli tutti, scegli solo quelli che sono di tuo gradimento perché servono a ridurre lo Stress e a mettere il turbo alla Dieta. Provane almeno due al giorno.

- * Massaggiare i piedi prima di dormire con olio di mandorle e oli essenziali: camomilla, ylang ylang, lavanda, cannella.
- * Fare il bagno con il sale di Epsom (vedi p. 294).
- * Fare 15 minuti di esercizi di respirazione e/o yoga.
- * Assumere il magnesio citrato.
- * Assumere la *withania somnifera*, la valeriana, la passiflora, la schisandra e la rodiola rosea.
- * Aggiungere il prezzemolo fresco o secco alle pietanze.
- * Fare almeno 10 minuti di Meditazione Fast (vedi p. 299).
- * Bere una tazza di brodo di ossa (vedi p. 375).
- * Massaggiare l'addome in senso orario prima di dormire.
- * Ruotare le spalle in avanti lentamente per decontrarre i trapezi.

Segui la Dieta per il Cerebrale sino al raggiungimento dei tuoi obiettivi, ma sono sicura che la proseguirai ulteriormente perché potrai mangiare tanti cibi buoni con gusto, concedendoti all'occorrenza qualche sgarro perché questa è la Dieta giusta per te.

Qualora dovessi subire un forte Stress acuto o ricadere nelle tue vecchie abitudini alimentari, fai il Reset Surrenalico e poi torna alla Dieta per il Cerebrale. È sempre lì, pronta per supportarti ed è la tua!

CAPITOLO 12

LA DIETA PER IL BILIOSO

Sei un Bilioso che ha messo su grasso in modo generalizzato? Hai una cellulite soda? Dopo aver marcato le risposte nel Capitolo 4 hai capito che sei un Bilioso? Sei nel posto giusto. Il tuo Biotipo costituzionale è molto fortunato, risponde molto velocemente alle novità positive e alla Dieta personalizzata. Sei stressato? Hai fatto il Reset Surrenalico o Gastro-Intestinale o Renale o qualsiasi Reset tu abbia ritenuto idoneo? Sì? Bene, sei pronto per proseguire. No? Ti consiglio di farlo per apprezzare più velocemente i risultati della Dieta per il Bilioso, perché è fondamentale ridurre lo Stress, bilanciare gli ormoni e riportare equilibrio.

Ricorda: *il corpo dimagrisce quando vuole ed è pronto a farlo!*

Prima di iniziare la Dieta per il Bilioso, assicurati di avere in dispensa almeno 10 dei cibi consigliati in Appendice, i 20 cibi indispensabili per il Bilioso e stai alla larga dai cibi no, non sono molti ma saranno compensati dai tanti cibi sì, che probabilmente credevi di non poter mangiare. I cibi no sono quelli che ti rallentano il metabolismo e peggiorano l'umore.

Cibi no per il Bilioso

- Arachidi
- Caffè (con moderazione)
- Cioccolata al latte
- Formaggi freschi
- Formaggi stagionati
- Merendine
- Succhi di frutta
- Zucchero bianco e di canna

Fortunatamente puoi beneficiare di tanti cibi, ricchi di fibre, di carboidrati complessi, proteine magre, grassi buoni, ricchi di vitamine, minerali e sostanze antiossidanti rigeneranti.

Qui trovi la lista dei 20 cibi che non devono mancare nella dispensa del Bilioso (se non te ne dovesse piacere qualcuno o fossi allergico, omettilo). Alcuni di questi sono presenti solo in alcune stagioni. Ricorda di evitare gli alimenti no e di integrare con gli alimenti in Appendice.

I 20 cibi indispensabili per il Bilioso

- Avena e fiocchi d'avena
- Cannella
- Carne rossa biologica
- Curcuma
- Finocchi
- Insalatina
- Latte di cocco
- Latte di mandorle
- Limoni
- Mandorle
- Mele
- Noci del Brasile
- Pollo biologico
- Pomodori
- Quinoa
- Riso integrale
- Riso selvatico
- Tacchino biologico
- Uova biologiche
- Zucchine

Ricorda che hai bisogno di un rifornimento costante di nutrienti, ma benefici anche della variazione cronodinamica¹ degli stessi, potendo evitare i carboidrati dal pomeriggio. Lavoreremo per far imparare al tuo corpo a ottimizzare le risorse, le energie e a bruciare il grasso in eccesso regalandoti un fisico sano e in forma. Potrai mangiare i carboidrati la mattina e a pranzo ma dovranno essere complessi, derivanti dalla frutta, dalla verdura e sempre accompagnati ai grassi (potrai fare scorpacciate di mandorle, anacardi, pinoli, avocado, olio extravergine d'oliva, olio di cocco, noci del Brasile ecc.) e alle proteine (pesce, carne, uova, legumi, meglio se decorticati o germogliati, saranno dei super alleati). Esci dallo schema della colazione ricca solo di zuccheri, perché questa è una delle cause del tuo aumento di peso.

1 La variazione cronodinamica segue le necessità fisiologiche in funzione del tempo con le relative funzioni ormonali.

Non lesinare con le spezie e ti assicuro che potrai prepararti tante ricette succulente, perché la tua dispensa si riempirà di cibo vero e sano. Getta via le merendine, i pacchi di biscotti pieni di zucchero e impara a cucinare dolci sani con i nuovi ingredienti. Ti stupirai della loro bontà.

Pronto? Ecco il tuo schema settimanale per far sciogliere il grasso, tonificare la massa muscolare, ringiovanire e sentirti in gran forma.

Tabella 12.1

SCHEMA SETTIMANALE BILIOSO	
Colazione	Acqua e limone, carboidrati complessi, frutta (alto IG), proteine, grassi, verdura opzionale
Snack	Frutta (basso IG), grassi
Pranzo	Carboidrati complessi, proteine, verdura, grassi
Snack	Frutta (basso IG), grassi
Cena	Proteine, grassi, verdura, tisana A o GUT (in base alle esigenze)
Riepilogo giornaliero	1 Acqua e limone  2 Porzioni di carboidrati complessi 1 frutto (alto IG) 2 frutti (basso IG) 5 Porzioni di grassi 3 Porzioni di proteine 3 Porzioni di verdura 1 Tisana A o tisana GUT  Bevi 2-3,5 litri di acqua/tisane/brodo

Tisana A

- 300 ml di acqua
- 1 cucchiaio di biancospino
- 1 cucchiaio di tiglio
- 1 cucchiaio di melissa
- 1 cucchiaio di passiflora (opzionale in base all'intensità dei sintomi ansiosi e dell'insonnia)

Portare l'acqua a 70 °C, mettere in infusione per 5 minuti, filtrare e bere.

Tisana GUT (per 3 tazze)

- 3 cm di zenzero fresco (tagliato o grattugiato) o 2 cucchiaini secco
- 1 cucchiaio di menta secca
- 3 cucchiaini di cannella in polvere
- 2 cucchiali di semi di lino
- 2 cucchiali di radice di liquirizia (omettere se soffri di ipertensione)
- 1 cucchiaio di radice di tarassaco
- 1 litro di acqua

Versare tutti gli ingredienti in una pentola, portare a ebollizione, chiudere e lasciare in infusione per 30 minuti. Filtrare e conservare in frigorifero, si può riscaldare. Puoi portarti al lavoro le porzioni del giorno in un thermos. Puoi prepararne per tre giorni e poi ripetere la procedura. L'infuso risulterà gelatinoso e marrone per via del gel di semi di lino e della cannella, lo puoi diluire e berne di più.

Un giorno nella Dieta del Bilioso

Qui trovi un esempio di come combinare gli ingredienti e creare le tue ricette specifiche per la Dieta del Bilioso. Dai libero sfogo alla fantasia e utilizza a piacere tutti gli alimenti consentiti. Ti sorprenderai quando ti accorgerai che è facile mangiare bene sentendosi in gran forma. Vedrai che al supermercato cercherai con gli occhi solo il cibo che ti fa stare realmente alla grande.

Tabella 12.2

ESEMPIO DIETA GIORNALIERA PER IL BILIOSO				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Frullato proteico ai frutti di bosco	Albicocca con anacardi	Insalata di ananas, cetrioli e salmone selvatico affumicato	Anacardi e olive farcite	Straccetti di manzo con rughetta e limone

Ricette

Frullato proteico ai frutti di bosco (2 porzioni)

- 1 tazza di frutti di bosco congelati o freschi
- 1 cucchiaino di semi di lino
- 10 mandorle
- 1 manciata di spinaci o cavolo riccio
- 2 misurini di proteine in polvere vegetali (o Whey delattosate se tollerate o idrolizzate di manzo)
- 1 cucchiaino di cannella
- 2 cucchiai di fiocchi d'avena
- 250 ml di latte di mandorle o cocco non zuccherato

Frullare tutti gli ingredienti e bere. Si conserva per 12 ore, è ottimo anche come sostituto del pasto.

Insalata di ananas, cetrioli e salmone selvatico affumicato

(2 porzioni)

- *½ di ananas*
- *2 cetrioli*
- *2 confezioni di salmone selvatico affumicato*
- *1 mazzetto di erba cipollina*
- *1 peperoncino fresco o secco*
- *sale rosa q.b.*
- *1 limone (succo e scorza)*
- *1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva*

Tagliare l'ananas a fettine sottili e il cetriolo lavato e con la buccia a rondelle, sminuzzare il salmone, tagliare il peperoncino e condire tutti gli ingredienti con il succo e la scorza di limone, il sale e l'olio.

Idee per gli snack

- | | |
|---|--|
| • Arancia e anacardi | • Mirtilli e noci del Brasile |
| • Mela e crema di mandorle con cannella | • Pomodori e avocado |
| • Pompelmo e pistacchi | • Anacardi e olive |
| • Pera e pinoli tostati | • Tonno al limone |
| • Limone e noci | • Frullato con proteine in polvere vegetali e mandorle |

Per scegliere gli alimenti e creare le tue ricette personalizzate hai a disposizione i 20 cibi indispensabili per il Bilioso e l'elenco in Appendice (vedi p. 340) da cui escludere i cibi no per il Bilioso. Ti consiglio di fotografare l'elenco dei cibi no, l'elenco dei cibi indispensabili e l'elenco in Appendice per avere sempre a colpo d'occhio la tua lista, oppure creane una seguendo le mie indicazioni, in base al tuo gusto.

Non preoccuparti di contare le calorie, fai riferimento alle porzioni, è più comodo e non ti stressi. Puoi trovare tante ricette sul mio sito www.serenamissori.it o www.ladietadeibiotipi.it e sul libro *Allenati, mangia e sorridi* (Edizioni LSWR).

Boost per il Bilioso

I Boost sono dei potenziatori opzionali della Dieta dei Biotipi, ma caldamente consigliati perché aggiungono potere al mosaico personalizzato che aiuta a fare la differenza. Sono un mix di rimedi scientifici, ma anche popolari (i rimedi della nonna), che negli anni ho sperimentato anche in prima persona e posso dire che sono realmente efficaci. Non sei obbligato a farli tutti, scegli solo quelli che sono di tuo gradimento perché servono a ridurre lo Stress e a mettere il turbo alla Dieta. Provane almeno due al giorno.

- * Massaggiare i piedi prima di dormire con olio di mandorle e oli essenziali: vetiver, cannella, arancio, limone.
- * Fare il bagno con il sale di Epsom (vedi p. 294).
- * Fare 5 minuti di esercizi di respirazione e/o yoga.
- * Fare 15 minuti di HIIT (allenamento a intervalli ad alta intensità).
- * Assumere il magnesio citrato.
- * Assumere la rodiola rosea.
- * Aggiungere il basilico fresco o secco alle pietanze.
- * Fare almeno 10 minuti di Meditazione Fast (p. 299).
- * Bere una tazza di brodo di ossa (pollo/manzo p. 375).
- * Massaggiare l'addome in senso orario prima di dormire.
- * Ruotare le spalle in avanti lentamente per decontrarre i trapezi.
- * Fare almeno 1 serie di flessioni sulle braccia 2 volte a settimana.

Segui la Dieta per il Bilioso sino al raggiungimento dei tuoi obiettivi, ma sono sicura che la proseguirai ulteriormente perché potrai mangiare tanti cibi buoni con gusto, concedendoti all'occorrenza qualche "sgarro", perché questa è la Dieta giusta per te.

Qualora dovessi subire un forte Stress o ricadere nelle tue vecchie abitudini alimentari, fai il Reset Surrenalico o Renale o Estrogenico o Epatico o Gastro-Intestinale in base ai sintomi e poi torna alla Dieta per il Bilioso. È sempre lì, pronta per supportarti ed è la tua!

CAPITOLO 13

LA DIETA PER IL SANGUIGNO

Sei un Sanguigno che ha messo su grasso duro sulla pancia e il busto? Hai la pelle del viso che diventa rossa solo se ti abbassi per allacciarti le scarpe? Ti arrabbi facilmente e più ti arrabbi più ingrassi? Dopo aver marcato le risposte nel Capitolo 4 hai capito che sei un Sanguigno? Sei nel posto giusto.

Il tuo Biotipo costituzionale è molto fortunato, risponde molto velocemente alla Dieta personalizzata che mira a riportare equilibrio tra corpo e mente.

Hai fatto il Reset Epatico o Gastro-Intestinale o Renale o qualsiasi Reset tu abbia ritenuto idoneo? Sì? Bene, sei pronto per proseguire. No? Ti consiglio di farlo, scegliendo quello più indicato in base ai tuoi sintomi per apprezzare più velocemente i risultati della Dieta per il Sanguigno, perché è fondamentale ridurre lo Stress, bilanciare gli ormoni e riportare equilibrio.

Ricorda: *il corpo dimagrisce quando vuole ed è pronto a farlo!*

Prima di iniziare la Dieta per il Sanguigno, assicurati di avere in dispensa almeno 10 dei cibi consigliati in Appendice, i 20 cibi indispensabili per il Sanguigno e stai alla larga dai cibi no, non sono molti ma saranno compensati dai tanti cibi sì, che probabilmente credevi di non poter mangiare. I cibi no sono quelli che ti rallentano il metabolismo e peggiorano l'umore. Fortunatamente puoi beneficiare di tanti cibi, ricchi di fibre, di carboidrati complessi, proteine magre, grassi buoni, ricchi di vitamine, minerali e sostanze antiossidanti e rigeneranti.

Cibi no per il Sanguigno

- Arachidi
- Formaggi freschi
- Formaggi stagionati
- Liquirizia (in caso di ipertensione arteriosa)
- Merendine
- Pasta, pane e pizza di grano
- Succhi di frutta
- Zucchero bianco e di canna

Qui trovi la lista dei 20 cibi che non devono mancare nella dispensa del Sanguigno (se non te ne dovesse piacere qualcuno o fossi allergico, omettilo). Alcuni di questi sono presenti solo in alcune stagioni. Ricorda di evitare gli alimenti no e di integrare con gli alimenti in Appendice.

I 20 cibi indispensabili per il Sanguigno

- Avena e fiocchi d'avena
- Cannella
- Carne rossa biologica
- Curcuma
- Latte di cocco
- Latte di mandorle
- Limoni
- Mandorle
- Mele
- Noci del Brasile
- Pepe
- Peperoncino
- Pomodori
- Pollo biologico
- Quinoa
- Riso integrale
- Riso selvatico
- Tacchino biologico
- Uova biologiche
- Zucchine

Ricorda che hai una buona muscolatura che deve essere supportata adeguatamente, tolleri relativamente poco i carboidrati (che ti predispongono maggiormente al sovrappeso, all'obesità e al diabete mellito) anche se ti piacciono tantissimo e hai bisogno di fibre e grassi buoni per mettere il turbo al metabolismo. Lavoreremo per far imparare al tuo corpo a ottimizzare le risorse, le energie e a bruciare il grasso in eccesso regalandoti un fisico sano e in forma.

Potrai mangiare i carboidrati la mattina e in modo ciclico a pranzo, ma dovranno essere complessi, derivanti dalla frutta, dalla verdura e sempre accompagnati ai grassi (potrai fare scorpacciate di mandorle, anacardi, pinoli, avocado, olio extravergine d'oliva, olio di cocco, noci del Brasile ecc.) e alle proteine (pesce, carne, uova, legumi, meglio se decorticati o germogliati, saranno dei super alimenti). Esci dallo schema della colazione ricca solo di zuccheri, perché questa è una delle cause del tuo aumento di peso e di tutti i tuoi malesseri. Non lesinare con le spezie e ti assicuro che potrai prepararti tante ricette succulente, perché la tua dispensa si riempirà di cibo vero e sano.

Butta via le merendine, i pacchi di biscotti pieni di zucchero e impara a cucinare dolci sani con i nuovi ingredienti. Ti stupirai della loro bontà.

Pronto? Ecco il tuo schema settimanale per far sciogliere il grasso, nutrire la massa muscolare, ringiovanire e sentirti in gran forma. Fai attenzione perché non sono previsti i carboidrati a pranzo tutti i giorni, ma solo tre volte a settimana in giorni non consecutivi.

Tabella 13.1

SCHEMA SETTIMANALE SANGUIGNO	
Colazione	Acqua e limone, carboidrati complessi o frutta (alto-basso IG), proteine, grassi, verdura opzionale
Snack	Frutta (basso IG), grassi, proteine
Pranzo (giorni 1-3-5-7)	Proteine, verdura e grassi
Pranzo (no grassi giorni 2-4-6)	Carboidrati complessi o frutta (basso IG), proteine, vegetali, non aggiungere grassi
Snack	Grassi, proteine, verdura opzionale
Cena	Proteine, grassi, verdura, tisana E o altra in base alle esigenze



Riepilogo giornaliero	1 Acqua e limone  1-2 Porzioni di carboidrati complessi 2-3 Frutti (alto-basso IG) 4 Porzioni di grassi 5 Porzioni di proteine 3-4 Porzioni di verdura  1 Tisana E o altra tisana  Bevi 2-3,5 litri di acqua/tisane/brodo
------------------------------	---

Tisana E

- *300 ml di acqua*
- *1 cucchiaino di menta secca*
- *1 cucchiaino di cardo mariano*
- *1 cucchiaino di radice di tarassaco*
- *1 cucchiaino di aceto di mele*
- *stevia (opzionale)*

Portare l'acqua a 70 °C, mettere in infusione per 5 minuti, filtrare e bere.

Un giorno nella Dieta del Sanguigno

Qui trovi un esempio di come combinare gli ingredienti e creare le tue ricette specifiche per la Dieta del Sanguigno. Dai libero sfogo alla fantasia e utilizza a piacere tutti gli alimenti consentiti. Ti sorprenderai quando ti accorgerai che è facile mangiare bene sentendosi in gran forma e al supermercato cercherai con gli occhi solo il cibo che ti fa stare realmente alla grande.

Tabella 13.2

ESEMPIO DIETA GIORNALIERA PER IL SANGUIGNO (GIORNI 2-4-6)				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Frullato proteico	Arancia, mandorle e tonno	Persico al cartoccio con broccoletti ripassati in padella (nograssi)	Anacardi e proteine in polvere, cetriolo	Polpette di manzo con verdure spezziate

Ricette

Frullato proteico (2 porzioni)

- 2 mele
- 1 cucchiaio di semi di lino
- 10 mandorle
- 1 manciata di spinaci o cavolo riccio
- 2 misurini di proteine in polvere vegetali (o Whey delattosate se tollerate o idrolizzate di manzo)
- 1 cucchiaino di cannella
- 2 cucchiai di fiocchi d'avena
- 250 ml di latte di mandorle o cocco non zuccherato

Frullare tutti gli ingredienti e bere. Si conserva per 12 ore, è ottimo anche come sostituto del pasto.

Polpette di manzo con verdure speziate (2 porzioni)

- 1 tazza di manzo macinato
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 1 mazzetto di prezzemolo tritato
- 1 peperoncino fresco o secco
- sale rosa q.b.
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 limone (succo e scorza)
- 1 uovo
- 2 tazze di verdure di stagione cotte e saltate in padella

In una ciotola mescolare tutti gli ingredienti eccetto le verdure. Formare delle polpette di uguali dimensioni e cuocere in forno a 180 °C per 25-30 minuti. Servire con la verdura. Ottimo come pasto da asporto per il pranzo del giorno successivo.

Idee per gli snack

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Pomodori, tonno e avocado • Anacardi e olive • Tonno al limone | <ul style="list-style-type: none"> • Frullato con proteine in polvere vegetali e mandorle |
|--|--|

Per scegliere gli alimenti e creare le tue ricette personalizzate hai a disposizione i 20 cibi indispensabili per il Sanguigno e l'elenco in Appendice (p. 340) da cui escludere i cibi no per il Sanguigno.

Ti consiglio di fotografare l'elenco dei cibi no, l'elenco dei cibi indispensabili e l'elenco in Appendice per avere sempre a colpo d'occhio la tua lista, oppure creane una seguendo le mie indicazioni, in base al tuo gusto.

Non preoccuparti di contare le calorie, fai riferimento alle porzioni, è più comodo e non ti stressi. Puoi trovare tante ricette sul mio sito www.serenamissori.it o www.ladietadeibiotipi.it e sul libro *Allenati, mangia e sorridi* (Edizioni LSWR).

Nota importante

I Biotipi Sanguigni e i Biotipi Misti con componente sanguigna hanno un rapporto con il cibo quasi “morboso”. Sono grandi divoratori di cibo anche per abitudine, amano abbondanti portate di pasta, pane, pizza, carne, patatine ecc. e generalmente sino ai quarant'anni riescono a mantenere un peso corporeo accettabile.

Dopo i quarant'anni l'accumulo di adipone, secondario agli squilibri ormonali e viscerali, inizia a essere preponderante.

È il Biotipo che più di tutti ha difficoltà a seguire le nuove indicazioni alimentari e si innervosisce solo a pensare di dover decidere di cambiare.

Pertanto, se sei un Sanguigno, sii clemente con te stesso se impiegherai qualche giorno in più a far abituare la mente e il corpo alle nuove porzioni.

Boost per il Sanguigno

I *Boost* sono dei potenziatori opzionali della Dieta dei Biotipi, ma caldamente consigliati perché aggiungono potere al mosaico personalizzato che aiuta a fare la differenza. Sono un mix di rimedi scientifici ma anche popolari (i rimedi della nonna), che negli anni ho sperimentato anche in prima persona e posso dire che sono realmente efficaci. Non sei obbligato a farli tutti, scegli solo quelli che sono di tuo gradimento perché servono a ridurre lo Stress e a mettere il turbo alla Dieta. Provane almeno due al giorno.

- * Massaggiare i piedi prima di dormire con olio di mandorle e oli essenziali: vetiver, sandalo, cannella.
- * Aggiungere la cannella alle tisane e all'acqua.
- * Fare il bagno con il sale di Epsom (vedi p. 294).
- * Fare 5 minuti di esercizi di respirazione e/o yoga.
- * Fare 30 minuti di HIIT (allenamento a intervalli ad alta intensità).
- * Assumere il magnesio citrato.
- * Assumere l'acido lipoico.
- * Aggiungere il basilico e il timo fresco o secco alle pietanze.
- * Bere una tazza di brodo di ossa (pollo/manzo).
- * Massaggiare l'addome in senso orario prima di dormire.
- * Ruotare le spalle in avanti lentamente per decontrarre i trapezi.
- * Fare almeno 1 delle tue attività preferite a settimana.

Segui la Dieta per il Sanguigno sino al raggiungimento dei tuoi obiettivi, ma sono sicura che la proseguirai ulteriormente perché potrai mangiare tanti cibi buoni con gusto, concedendoti all'occorrenza qualche sgarro perché questa è la Dieta giusta per te. Qualora dovessi subire un forte Stress o ricadere nelle tue vecchie abitudini alimentari, fai il Reset Epatico o Gastro-Intestinale in base ai sintomi e poi torna alla Dieta per il Sanguigno. È sempre lì, pronta per supportarti ed è la tua!

CAPITOLO 14

LA DIETA PER IL LINFATICO

Sei un Linfatico che ha deciso di voler scoprire le meraviglie del proprio corpo che ora sono ricoperte da uno strato di adipone molliccio? Hai deciso che ti sei stancato di avere un metabolismo lento e di essere sopraffatto dalla pigrizia e dalla stanchezza? Hai compreso che puoi fare attivamente un buon lavoro su te stesso e sentirti bene, in forma e pieno di energia? Dopo aver marcato le risposte nel Capitolo 4 hai capito che sei un Linfatico? Sei nel posto giusto. Il tuo Biotipo costituzionale deve essere trattato in modo particolare, con molta cura e dedizione per farlo diventare super efficiente. Hai fatto il Reset Renale o Estrogenico o qualsiasi Reset tu abbia ritenuto idoneo? Sì? Bene, sei pronto per proseguire. No? Ti consiglio di farlo, scegliendo quello più indicato in base ai tuoi sintomi, per apprezzare più velocemente i risultati della Dieta per il Linfatico, perché è fondamentale bilanciare gli ormoni, riportare equilibrio e mettere il turbo al metabolismo.

Ricorda: *il corpo dimagrisce quando vuole ed è pronto a farlo!*

Prima di iniziare la Dieta per il Linfatico, assicurati di avere in dispensa almeno 10 dei cibi consigliati in Appendice, i 20 cibi indispensabili per il Linfatico e stai alla larga dai cibi no, non sono molti ma saranno compensati dai tanti cibi sì, che probabilmente credevi di non poter mangiare.

I cibi no sono quelli che ti rallentano il metabolismo e fanno aumentare la ritenzione idrica.

Cibi no per il Linfatico

- Arachidi
- Brioche
- Cibi in scatola salati
- Formaggi freschi
- Formaggi stagionati
- Gelati
- Insaccati
- Liquirizia
- Merendine
- Pasta, pane e pizza di grano
- Succhi di frutta
- Zucchero bianco e di canna

Fortunatamente puoi beneficiare di tanti cibi ricchi di fibre, proteine magre, grassi buoni, ricchi di vitamine, minerali e sostanze antiossidanti rigeneranti e drenanti.

Qui trovi la lista dei 20 cibi che non devono mancare nella dispensa del Linfatico (se non te ne dovesse piacere qualcuno o fossi allergico, omettilo). Alcuni di questi sono presenti solo in alcune stagioni. Ricorda di evitare gli alimenti no e di integrare con gli alimenti in Appendice.

I 20 cibi indispensabili per il Linfatico

- Aglio
- Alghe
- Cannella
- Carne rossa biologica
(allevata al pascolo)
- Cicoria
- Cipolla
- Curcuma
- Latte di cocco
- Latte di mandorle
- Limoni
- Mandorle
- Mele
- Pepe
- Peperoncino
- Pollo biologico
- Quinoa
- Tacchino biologico
- Tarassaco
- Uova biologiche
- Zenzero

Ricorda che tendi ad accumulare molti liquidi, tolleri poco i carboidrati, che fanno aumentare la ritenzione e ti predispongono maggiormente al sovrappeso, all'obesità e al diabete mellito. Hai bisogno

di fibre e grassi buoni per mettere il turbo al metabolismo e migliorare l'eliminazione delle tossine. Lavoreremo per far imparare al tuo corpo a ottimizzare le risorse, le energie e a bruciare il grasso, a non trattenere i liquidi superflui, regalandoti un fisico sano e in forma.

Potrai mangiare i carboidrati derivanti dalla frutta (senza eccezione e nei momenti della giornata indicati), dalla verdura e sempre accompagnati ai grassi (potrai fare scorpacciate di mandorle, anacardi, pinoli, avocado, olio extravergine d'oliva, olio di cocco, noci del Brasile ecc.) e alle proteine (pesce, carne, uova, legumi, meglio se decorticati o germogliati, saranno dei super alleati). Esci dallo schema della colazione ricca solo di zuccheri, perché questa ti rallenta fisicamente e mentalmente e getta le basi per patologie future. Non lesinare con le spezie, saranno tue valide alleate e ti assicuro che potrai prepararti tante ricette succulente, perché la tua dispensa si riempirà di cibo vero e sano.

Butta via le merendine, i pacchi di patatine fritte, i salatini, i pacchi di biscotti pieni di zucchero e impara a cucinare con i nuovi ingredienti. Ti stupirai della loro bontà!

Pronto? Ecco il tuo schema settimanale per far sciogliere il grasso, drenare i liquidi, scoprire le tue forme. **Fai attenzione perché due giorni a settimana avrai meno grassi nella Dieta (giorni 2 e 5)**, perché vogliamo fare in modo che il tuo corpo si liberi delle scorte. Una volta raggiunto il tuo obiettivo, reintroducili.

Tabella 14.1

SCHEMA SETTIMANALE LINFATICO	
Colazione	Acqua e limone, tè verde, tisana R, frutto (basso IG), proteine, grassi, verdura
Snack	Acqua e limone, tè verde
Pranzo (giorni 1-3-4-6-7)	Proteine verdura e grassi
Pranzo (giorni 2-5 no grassi)	Proteine, verdura
Snack	Tè verde o tisana R



Cena (giorni 2-5 no grassi)	Proteine, grassi, verdura (doppia porzione), tisana R o altra in base alle esigenze
Riepilogo giornaliero	2 Acqua e limone  2 Tè verde 1 Frutto basso IG 1-3 Porzioni di grassi 3 Porzioni di proteine 4 Porzioni di verdura 3 Tisana R o altra tisana  Bevi 2-3,5 litri di acqua/tisane/brodo

Tisana R

- 3 limoni (succo e scorza)
- 1 cucchiaino di semi di finocchio
- 1 cucchiaino di semi di cumino o di sedano
- 1 cucchiaino di pepe di Cayenna
- 1 cucchiaino di prezzemolo secco
- 1 cucchiaino di foglie di tarassaco
- cranberry (il contenuto di due capsule)
- stevia a piacere
- 1000 ml di acqua

Portare l'acqua a ebollizione, mettere in infusione tutti gli ingredienti eccetto il succo di limone, lasciar riposare 15 minuti, filtrare e aggiungere il succo di limone. Consumare o conservare in frigorifero o in un thermos. Si può preparare per due giorni.

Un giorno nella Dieta del Linfatico

Qui trovi un esempio di come combinare gli ingredienti e creare le tue ricette specifiche per la Dieta del Linfatico. Dai libero sfogo alla fantasia e utilizza a piacere tutti gli alimenti consentiti. Ti sorprenderai quando ti accorgerai che è facile mangiare bene sentendosi in gran forma e al supermercato cercherai con gli occhi solo il cibo che ti fa stare realmente alla grande.

Tabella 14.2

ESEMPIO DIETA GIORNALIERA PER IL LINFATICO*				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Frittella di batata alla cannella e spinaci con spremuta d'arancia	Tè verde	Crema di lenticchie decorticcate e porro	Tè verde	Petto di pollo con guacamole (p.349) e verdura mista

* Giorni 2 e 5 no grassi.

Ricette

Frittelle di batata alla cannella e spinaci con spremuta d'arancia (2 porzioni)

- 1 batata media (*patata arancione americana*)
- 1 tazza di spinaci crudi, lavati e tagliati
- 4 uova
- 1 pizzico di sale rosa
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di pepe
- ½ cucchiaino di cannella
- ½ cucchiaino di peperoncino
- ¼ di cucchiaino di noce moscata
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva o di cocco
- 2 arance (*succo e scorza*)

Grattugiare la batata, unire tutti gli ingredienti in una ciotola (eccetto l'arancia) e mescolare sino a ottenere una pastella (aggiungere poca acqua se occorre). Scaldare l'olio in una padella, cuocere un paio di minuti per lato la pastella deposta a cucchiiate formando piccole frittatine. Servire con la spremuta d'arancia e guarnire le frittatine con la scorza dell'arancia.

Crema di lenticchie decorticcate e porro (2 porzioni)

Giorni 2-5; per gli altri giorni aggiungere olio extravergine d'oliva

- 1 tazza di lenticchie decorticcate crude
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 1 mazzetto di prezzemolo tritato
- 1 peperoncino fresco o secco
- sale rosa q.b.
- 1 cucchiaiino di curcuma
- 1 porro lavato e tagliato a rondelle
- 4 tazze di brodo vegetale senza glutammato o di pollo o manzo
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva

In un tegame unire tutti gli ingredienti eccetto il prezzemolo e cuocere a fuoco medio per 12-15 minuti dal bollore. Servire con il prezzemolo tritato. Ottimo anche come pasto da asporto per il pranzo del giorno successivo, si può preparare in eccedenza e conservare in frigorifero o congelare le monoporzioni.

Idee per gli snack

- | | |
|------------|----------------------------------|
| • Tè verde | • Infusi con ingredienti singoli |
| • Tisana R | della Tisana R |

Per scegliere gli alimenti e creare le tue ricette personalizzate hai a disposizione i 20 cibi indispensabili per il Linfatico e l'elenco in Appendice (p. 340) da cui escludere i cibi no per il Linfatico.

Ti consiglio di fotografare l'elenco dei cibi no, l'elenco dei cibi indispensabili e l'elenco in Appendice per avere sempre a colpo d'occhio la tua lista, oppure creane una seguendo le mie indicazioni, in base al tuo gusto.

Non preoccuparti di contare le calorie, fai riferimento alle porzioni, è più comodo e non ti stressi. Puoi trovare tante ricette sul mio sito www.serenamissori.it o www.ladietadeibiotipi.it e sul libro *Allenati, mangia e sorridi* (Edizioni LSWR).

Boost per il Linfatico

I *Boost* sono dei potenziatori opzionali della Dieta dei Biotipi, ma caldamente consigliati perché aggiungono potere al mosaico personalizzato che aiuta a fare la differenza. Sono un mix di rimedi scientifici ma anche popolari (i rimedi della nonna), che negli anni ho sperimentato anche in prima persona e posso dire che sono realmente efficaci. Non sei obbligato a farli tutti, scegli solo quelli che sono di tuo gradimento perché servono a ridurre lo Stress e a mettere il turbo alla Dieta. Provane almeno due al giorno.

- * Massaggiare i piedi prima di dormire con olio di mandorle e oli essenziali: vetiver, sandalo, cannella, limone, arancio.
- * Aggiungere la cannella e lo zenzero alle tisane, all'acqua e al tè verde.
- * Fare la doccia fredda per almeno 1 minuto.
- * Fare 5 minuti di esercizi di respirazione attivanti.
- * Fare 30 minuti di HIIT (allenamento a intervalli ad alta intensità).
- * Tenere le gambe in alto almeno 15 minuti al giorno.
- * Aggiungere il basilico e il timo fresco o secco alle pietanze.
- * Bere una tazza di brodo di ossa (p. 375).

Segui la Dieta per il Linfatico sino al raggiungimento dei tuoi obiettivi, ma sono sicura che la proseguirai ulteriormente perché potrai mangiare tanti cibi buoni con gusto, concedendoti all'occorrenza qualche sgarro perché questa è la Dieta giusta per te.

Una volta raggiunto il peso forma, reintroduci i grassi tutti i giorni. Qualora dovessi subire un forte Stress o ricadere nelle tue vecchie abitudini alimentari, fai il Reset Renale e a seguire quello Gastro-Intestinale in base ai sintomi e poi torna alla Dieta per il Linfatico. È sempre lì, pronta per supportarti ed è la tua!

CAPITOLO 15

LA DIETA PER I BIOTIPI MISTI

Sei un Biotipo Misto? Ti riconosci in più Biotipi?

Riporta nuovamente i tuoi punteggi della Tabella a p. 102.

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

Biotipo prevalente:

Biotipo associato:

Biotipo minimo:

Biotipo ininfluenze:

Come ti definisci? Ricorda che il Biotipo prevalente è quello che, in questo momento della tua vita, domina la situazione ormonale e psichica attuale. Ad esempio, se sei un Biotipo Cerebrale-Bilioso e il tuo corpo fisico corrisponde prevalentemente al Bilioso ma hai una mente, una psiche, un modo di pensare da Cerebrale, il Biotipo psichico Cerebrale condizionerà il corpo Bilioso. Quindi, se sei in una

fase di Stress e vuoi dimagrire, devi prima mitigare gli effetti dello Stress e dello squilibrio ormonale da esso indotto sul corpo e sulla mente. Segui quindi il Reset Surrenalico che meglio ti identifica, poi la Dieta per il Cerebrale e, una volta riequilibrati il corpo e la mente, puoi alternare la Dieta per il Cerebrale a quella per il Bilioso, a giorni alterni, a settimane, ogni due giorni ecc. Devi trovare il ritmo che ti fa sentire bene, mantenere il peso forma e lo stato di benessere. Ricorda: peso forma e stato di benessere vanno di pari passo.

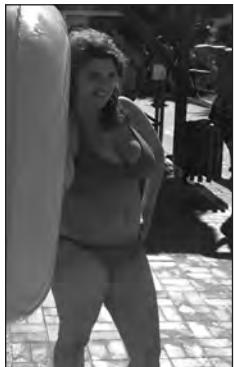
Esistono **tantissime combinazioni biotipologiche** che creano l'enorme mosaico della variabilità soggettiva. Nella mia pratica clinica **ho individuato 32 combinazioni per i Biotipi costituzionali, che vanno integrate con gli Psico-Biotipi Ormonali-Viscerali**. Il numero sale esponenzialmente dunque, a dimostrazione che la stessa Dieta non può andar bene per tutti. Talvolta ci sono confini sfumati tra un Biotipo e l'altro e, a seconda dello Stress, del carattere e del vissuto, possono confondersi. Io sono qui per supportarti e aiutarti a comprendere la tua situazione.

Se esistono così tanti Biotipi e mix di Biotipi, è evidente che anche la Dieta deve essere personalizzata il più possibile, tenendo conto di questi parametri.

Voglio dirti una cosa fondamentale: quando dimagrisci, via via che dimagrisci, diventi un'altra persona, o meglio, emerge la persona nascosta sotto uno strato di grasso, ma soprattutto una persona con un nuovo metabolismo, che si può concedere anche qualche sgarro con gusto.

Ti chiedo di leggere la storia di Ludovica, sarà lei a raccontartela, perché le sue parole sono autentiche e genuine. Ludovica è un Biotipo Bilioso-Sanguigno, ma quando è arrivata nel mio studio il suo Biotipo prevalente era il Sanguigno con adipe duro sul tronco, era rubiconda e il suo bellissimo viso era molto paffuto. Lei è una ragazza alta e con spalle larghe e, proprio per questo, l'aumento progressivo del grasso distribuito un po' ovunque è rimasto in sordina per tanto tempo. Oggi tutta la sua bellezza interiore ed esteriore è esplosa in modo manifesto con un Biotipo prevalente Bilioso e come tale il suo metabolismo si comporta, pur mantenendo le sue caratteristiche sanguigne.

Ludovica ("la mia nuova me")



Ludovica (prima).



Ludovica (dopo).

È trascorso quasi un anno da quando ho messo piede per la prima volta nello studio di Serena. Dopo anni di Diete, dietologi, nutrizionisti, analisi e soldi spesi in quantità, avevo deciso che non mi sarei più infilata nel tentativo di perdere peso in questo modo, tanto era tutto inutile, mesi di sacrifici e poi bastava pochissimo per ricominciare daccapo. A questo punto meglio provare a regalarsi da sola, tanto ormai mi ero fatta una cultura girando tutti quei medici.

Ma poi ho cambiato idea e ho deciso di provarci ancora una volta. L'estate difficile appena trascorsa mi aveva dato la voglia di fare qualcosa per me stessa, di provarci di nuovo. Le pressioni degli amici e di mia madre affinché prendessi in mano la situazione hanno fatto il resto. Quando nello studio di Serena ho visto il numero sulla bilancia ero incredula: 82 chili abbondanti. Mai nella vita ero arrivata a un peso così. Tornai a casa quella sera frastornata, avevo in mano un sacco di fogli con le indicazioni della dottoressa, la Dieta, gli integratori... In un'ora di visita mi aveva sconvolto anni e anni di alimentazione. Alcune cose le avevo già sospettate e semplicemente ignorate, altre mi avevano stupito, come il fatto che secondo lei io mangiavo troppo poco.



E allora perché pesavo 82 chili se mangiavo addirittura troppo poco? Il giorno dopo la visita è iniziata l'avventura. Via il glutine, via il latte, mangiare ogni 3 ore circa per mantenere il metabolismo sempre attivo, integratori a colazione, pranzo e cena. Detta così può sembrare una rivoluzione. E in effetti lo è stata, è stata la rivoluzione più importante della mia vita.

Ho iniziato a dimagrire subito, pur mangiando cioccolata fondente a merenda e pasta a pranzo. Nel primo mese avevo già perso quasi 4 chili. Quando è arrivato Natale ero terrorizzata. Ero sicura che non sarei riuscita a resistere, che avrei mandato tutto all'aria per una fetta di pandoro, che alla fine sarebbe stato tutto di nuovo inutile. E invece no. Sapete perché? Perché Serena è un essere umano come noi. È realistica. Quando ci siamo viste prima di Natale mi ha detto che era inutile dirmi di saltare il pranzo di Natale e di bandire qualsiasi cibo natalizio, innanzitutto perché io non lo avrei mai fatto (andiamo, chi di noi rinuncerebbe a mangiare il giorno di Natale?) e poi perché comunque sarebbe stato frustrante. Quindi mi ha detto di mangiare liberamente nei pasti "canonici" e mi ha detto come limitare i danni in tutto il resto del periodo natalizio, in modo da compensare le giornate di libertà. Risultato? Sono dimagrita anche a Natale. E sono andata avanti, sempre più incoraggiata dai risultati che vedevo, che gli altri vedevano, acquisendo una sicurezza in me stessa che non avevo mai avuto prima.

Non voglio dirvi che sia stato facile. Bisogna volerlo veramente, altrimenti al primo compleanno di un amico in cui ti mettono la torta piena di panna e cioccolato davanti non ci riesci a dire di no. E soprattutto bisogna farla diventare una scelta di vita, anche se vedrete che una volta che il corpo si è abituato, certe cose non vi verrà proprio più voglia di mangiarle. La cosa fondamentale poi è avere persone intorno che ti appoggiano e condividono con te la scelta. Che non si schifano se vengono a pranzo da te e gli propini una pasta diversa o che non si offendono se il sabato sera li raggiungi dopo cena per evitare di mangiare fuori. Questo è fondamentale, perché da soli non si arriva da nessuna parte. Se mettete insieme queste cose e seguite

le indicazioni di Serena, per quanto alcune possano sembrare strane all'inizio, vi troverete in breve tempo in una nuova vita. Quella che io sto vivendo ora.

Prima dell'estate sono arrivata a 69 chili. In teoria potrei dimagrire ancora un pochino, ma la realtà è che così mi sento bene e Serena l'ha capito, quindi senza forzarmi ulteriormente mi ha iniziato a indirizzare verso quello che in genere si chiama "mantenimento". L'estate è passata, sono andata in vacanza, sono stata sempre attenta anche se i miei sfizi me li sono concessi (sennò che vacanza è?) e i miei 69 chili oggi sono ancora lì. Non sono dimagrita certo, ma il più grande risultato della rivoluzione di Serena è che non ho neanche ripreso peso, sono riuscita finalmente a ottenere il controllo sul mio corpo. E lei è l'unica dottoressa di tutte quelle che ho visto con la quale ciò si è realizzato. Continuo sempre a stare attenta, il latte e il glutine li ho banditi praticamente del tutto perché abbiamo scoperto che mi facevano male, e questa è una scelta che mi porterò dietro per sempre, perché non avrebbe senso ora tornare indietro. I risultati sono quelli che mi fanno andare avanti sempre più convinta.

Cara Serena, "la mia nuova me" ti ringrazia della sua taglia 44!

I Biotipi Misti più resistenti al dimagrimento sono i Biotipi sdoppiati (così definiti dal prof. Alessandro Gelli) tipo quello "a pera" e i Sanguiigni-Linfatici.

Il Biotipo a "pera" (vedi p. 112), ad esempio, può essere Bilioso-Linfatico o Cerebrale-Linfatico con la parte superiore del corpo esile e asciutta e la parte inferiore carica di ritenzione idrica, cellulite, adipone abbondante, muscolatura ma imbibita.

Con le Diete fai da te, con quelle che si trovano sulle riviste o con quelle prescritte ma senza biotipizzazione, il Biotipo "a pera" tende a "dimagrire in bruttezza", perché perde prevalentemente massa muscolare e seno (nel caso di una donna) nella parte superiore e rimane pressoché invariato in quella inferiore, che talvolta aumenta di dimensioni con un effetto estetico demotivante, perché ci si vede peggio di prima. Questo succede perché la parte Cerebrale o Biliosa

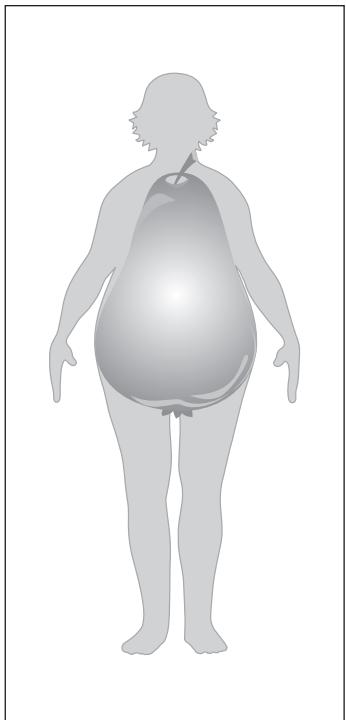


Figura 15.1 - Biotipo "a pera".

Ecco dunque alla pagina successiva uno schema esemplificativo sulla Dieta per il Biotipo "a pera" al quale deve essere adattato l'allenamento.

risponde ai cibi in modo differente rispetto alla parte Linfatica. Anche l'allenamento non biotipizzato può favorire il dimagrimento in bruttezza con aumento della massa muscolare alle cosce, che rimangono ricoperte di cellulite, e snellimento della parte superiore. Come l'allenamento deve essere diversificato in base alle componenti biotipologiche, così la Dieta deve essere accuratamente mirata al Biotipo. Se una persona è un Biotipo Misto con due Biotipi agli antipodi da un punto di vista fisico e metabolico, è fondamentale alternare la Dieta seguendo anche le fasi dell'allenamento, se questo viene praticato. Lo stesso vale per l'integrazione alimentare che deve potenziare la parte superiore e snellire quella inferiore: lo stesso integratore non può andar bene per due indicazioni così distanti.

Tabella 15.1

SCHEMA DIETA BIOTIPO "A PERA" CEREBRALE/BILIOSO-LINFATICO *							
Giorni	1	2	3	4	5	6	7
Tipologia	DC-B	DC-B sino a pranzo L sino a cena	DC-B	DC-B a colazione e spuntino mattutino DL sino a cena	DL sino a cena (se tollerata in termini di umore)	DC-B a colazione e spuntino mattutino DL sino a cena	Dieta del Cerebrale/ Bilioso

* DC-B = Dieta del Cerebrale/Bilioso; DL = Dieta del Linfatico

Nel caso di Biotipi Misti tendenzialmente Sanguigni-Cortisolici-Linfatici è bene variare molto spesso gli schemi partendo sempre dal Biotipo prevalente. Se la componente Cortisolica è evidente così come lo Stress, è necessario fare il Reset Surrenalico Cortisolico per poi passare alla Dieta del Sanguigno, intervallata a quella del Linfatico. Vediamo un esempio.

Tabella 15.2

SCHEMA DIETA BIOTIPO SANGUIGNO-LINFATICO *							
Giorni	1	2	3	4	5	6	7
Tipologia	DS	DL	DS	DL	DL	DL	DS

* DS = Dieta del Sanguigno; DL = Dieta del Linfatico

Ti riporto la storia di **Gianmarco**, Biotipo Sanguigno-Linfatico che quando è arrivato nel mio studio aveva una prevalenza Linfatica importante, che ha lasciato spazio alla componente Sanguigna via via che dimagriva, riattivando metabolismo e muscoli. **Ha perso 98 kg.**

Oggi funziona a tutti gli effetti come un Biotipo Sanguigno e le componenti linfatiche sono un lontanissimo ricordo.

Gianmarco (da 196 a 98 kg)



Gianmarco (*prima*).



Gianmarco (*dopo*).

Sono Gianmarco, da quando sono nato sono sempre stato sovrappeso e fino a due anni fa ero obeso. A 17 anni, quindi due anni fa, mi sono rivolto alla dott.ssa Missori. Avevo sentito parlare di lei da un'amica di mia madre, ero deciso a dimagrire e qualcosa mi diceva che avevo scelto la professionista giusta. **Pesavo 196 kg.** Ho iniziato il percorso e adesso, a due anni precisi di distanza, peso **98 Kg.** Sono strafelice di essere riuscito a ottenere questo risultato: quando ero obeso soffrivo tantissimo, non ero in grado di stare in mezzo alla gente, mi sentivo a disagio, mi vergognavo del mio stato... Mi isolavo e stavo sempre in casa peggiorando la mia situazione mangiando. Ho un sacco di amici che comunque mi hanno seguito e supportato nel mio percorso di dimagrimento, anche loro sono entusiasti e orgogliosi del mio risultato! Sono simpatico e allegro, finalmente posso dire di essere in pace con me stesso e con il mondo intero e di aver fatto dell'alimentazione e dell'allenamento un vero e proprio stile di vita da seguire con passione. Sarò per sempre grato alla dottoressa Missori, per la sua bravura, ma soprattutto per avermi capito e quindi seguito anche a livello psicologico con estrema attenzione, non trascurando nulla e aiutandomi nei miei momenti di difficoltà.

Un altro osso duro è il Biotipo Sanguigno-Cerebrale, che ha un corpo da Sanguigno magro e una mente da Cerebrale, che gli fa consumare tantissime energie mentali e fisiche, distruggere i muscoli allenati e accumulare adipe a ciambella esattamente come il Cerebrale-Adrenalinico-Cortisolico. In questo caso è necessario favorire il controllo dello Stress, seguire il Reset Surrenalico più indicato e prediligere la Dieta per il Cerebrale per la maggior parte del tempo, intervallata a quella del Sanguigno 1-2 volte a settimana in base ai singoli casi.

Come avrai capito le combinazioni dei Biotipi sono tantissime.

Se hai bisogno di supporto per scoprire quale sia la tua, contatta-mi su www.serenamissori.it o www.ladietadeibiotipi.it.

Adesso ti lascio al racconto di tanti miei pazienti che hanno voluto lasciare una loro testimonianza.

Alessandra Ramunno (Imprenditrice, -7 kg)



Alessandra (prima).



Alessandra (dopo).

Ho deciso di rivolgermi alla dottoressa Missori dopo anni di grande Stress mentale e fisico, soprattutto a livello lavorativo. Il lavoro mi aveva dato tanto dal punto di vista professionale, ma aveva tolto



tanto, tantissimo alla mia salute e al mio benessere fisico e psichico. Lo Stress dovuto alle tante responsabilità mi aveva portato a prendere peso. Pesavo 68 kg, ero sempre stanca, mi sentivo pesante e non avevo mai tempo e spazio per me. Questo fino a quando ho deciso che non dovevo e non potevo lasciarmi andare e ho avuto la grande fortuna di incontrare Serena, alla quale voglio dire grazie, non solo per i chili persi, ma soprattutto per avermi dato una nuova consapevolezza di me stessa e del mio corpo. Sono passati poco più di tre mesi da quando ho incontrato Serena e ho perso già 7 kg.

Da una taglia 46 sono tornata alla 42. Ma la cosa più importante è che adesso mi sento una persona diversa, è come se il mio corpo si fosse svegliato da un profondo letargo e abbia ripreso a funzionare, ma nel modo giusto!

Ora la mattina mi alzo più energica, leggera e propositiva. Ho scoperto in Serena un medico capace, serio e preparato, ma soprattutto un medico che riesce a entrare in empatia con il proprio paziente e che lo aiuta ad affrontare e a gestire lo Stress, la fatica e i problemi quotidiani. Tutto questo parte da una grande rivoluzione che ho dovuto introdurre nella mia alimentazione. Tutto inizia da qui: in cucina non avevo mai prestato attenzione alla scelta delle materie prime e alla loro provenienza. All'inizio ho pensato: "Non ce la farò mai!". Ma fin da subito mi sono resa conto che cominciano a dimagrire senza però sacrificare il gusto. Addio petti di pollo senza olio e sale e carote bollite. Non dovevo più stare lì a impazzire per contare le calorie, ma potevo mangiare pasta, pane, dolci e snack grazie anche allo spunto di nuove ricette da sperimentare: una gioia per me che adoro cucinare!

Per la prima volta mi sono trovata davanti una Dieta costruita sulla mia persona, che rispettava le mie esigenze e aspettative.

A tutto questo ho dovuto aggiungere un po' di movimento, perché tutto è racchiuso in queste semplici parole "ALLENATI, MANGIA E SORRIDI". E forse questa è tuttora la cosa più difficile per me che odio la palestra e sono un po' pigra, ma la dottoressa mi ha fatto comprendere l'importanza di dedicare un quarto d'ora al giorno al mio corpo con delle serie di esercizi, senza necessariamente dovermi iscrivere in palestra.

Mentre scrivo il mio percorso non è ancora terminato, non è stato semplice all'inizio rinunciare a mangiare cose alle quali il nostro corpo è abituato fin dalla nascita, ma ora non ne avverto più la necessità e la cosa più importante è che oggi mi sento bene! Inoltre, la mia grande fortuna è anche quella di condividere questo cammino con il mio compagno e insieme siamo ancora più motivati!

Cara Serena, grazie per avermi sostenuto e per avermi restituito una nuova Alessandra!

Antonella Capriotti (Ragioniera, -30 kg)



Antonella (prima).



Antonella (dopo).

Prima di conoscere la dottoressa mi sentivo costantemente stanca, affaticata, gonfia, con il mal di testa, il mal di stomaco e il mal di pancia giornaliero. Ora questi sintomi sono scomparsi, sono piena di energia dal mattino alla sera. Ho cambiato modo di affrontare la giornata e vivo il rapporto con il cibo in modo più consapevole e responsabile, senza rinunciare alle cose buone e golose. Quando sono arrivata da Serena pesavo 124 chili, ora ne peso 94, **ne ho persi 30!** Devo perdere ancora peso, ma sono felice ed entusiasta per come mi vedo e sento.

Agnese Trotta (Impiegata, -15 kg)



Agnese (prima).



Agnese (dopo).

Ciao sono Agnese, ho 33 anni e un anno e mezzo fa ho conosciuto Serena. Pesavo esattamente 85 kg per 160 cm di altezza, decisamente troppo. Ho provato tutte le Diete in circolazione senza avere risultati, ho speso soldi in trattamenti vari e iscrizioni a palestre. Avevo sempre fame ed ero stressata, perché oltre a non perdere peso mangiavo poco e male, i cibi previsti erano privi di gusto, le porzioni erano assurde e non avevo nessuna soddisfazione, neanche nel preparare i pasti.

Dopo aver provato quanto la dottoressa mi aveva detto, mi si è aperto un mondo. Ho scoperto che si può dimagrire, attivare il metabolismo, essere serena e stare bene, il tutto mentre si perde peso. Non ho mai sofferto la fame, non si tratta di una Dieta, ma del modo giusto di mangiare per me. Un modo che non dura due settimane, un mese o un anno, dura quanto io desidero per stare bene. La dottoressa mi ha insegnato quali cibi usare e quali esercizi svolgere: tutto è iniziato come una Dieta, ma ora è diventato uno stile di vita che mi ha permesso di perdere 15 kg, di non riprenderli e di saper mangiare con gusto, quindi grazie, grazie, grazie!

P.S.: Mai avrei pensato di potermi permettere dei pantaloncini!

Raffaella e Giorgio



Raffaella e Giorgio.

Siamo Raffaella e Giorgio, una coppia romana di 48 e 44 anni che, dopo anni di cure inefficaci, ha deciso di convertire il proprio stile di vita partendo dalla base, cioè l'alimentazione.

Ci siamo affidati alla dottoressa Serena Missori, la quale ha dapprima curato Raffaella, satura di medicine nocive e trattamenti inefficaci, aiutandola a ristabilire un'ottima salute. Lo stesso è valso per me, che non trovavo benessere in alcun modo sino a quando non mi sono affidato alle cure della dottoressa. Non ci sono stati prescritti farmaci, anzi, abbiamo scoperto di poter fare a meno di alcuni di quelli che prendevamo da tempo e li abbiamo sostituiti con integratori naturali, quando necessario.

Abbiamo cambiato il modo di mangiare, imparato a realizzare i piatti sulla nostra tavola con prodotti genuini e freschi, abbandonando le vecchie abitudini che negli anni si erano rivelate deleterie. Tutto questo ci ha rivoluzionato l'umore e soprattutto la vita.

Stare bene non dovrebbe mai essere l'eccezione, ma la regola!

Alessia Perrella



Alessia Perrella.

Sono Alessia Perrella, vivo a Roma e ho 40 anni. Negli ultimi dieci anni ho combattuto con diversi disturbi, tra cui difficoltà di digestione, affaticamento cronico, gonfiore, colite spastica e problemi vari che mi hanno portato a contatto con diverse figure mediche e non.

Per tutto questo tempo, ogni volta che iniziavo un percorso, non senza rigidità e fatica, arrivavo a metà strada e poi tutti i benefici acquisiti si bloccavano e dovevo ripartire daccapo. Ricordo quel periodo in modo drammatico, ero arrivata al punto di non voler neanche più essere fotografata.

Ho provato di tutto ma, sfinita e ormai senza speranza, sono arrivata da Serena. Grazie alla dottoressa Missori ho iniziato a comprendere che ciò che sembrava scollegato era in realtà tutto pertinente all'alimentazione, ma soprattutto a un regime alimentare e a uno stile di vita poco sani.

Non nego che all'inizio sia stato difficile, il cambiamento destabilizza, ma poi, poco a poco è diventato tutto naturale, al punto di sentirmi fiera nel confrontare il mio carrello della spesa con quello degli altri: mandorle, tè verde e marmellata vera contro merendine e latte vinco-

no non solo a livello di salute, ma anche di bontà e scorta energetica. La cosa più bella però è stata rinascere, ritrovare il mio fisico, non sentirmi più gonfia e stare di nuovo bene.

Ho iniziato a fare 3-4 ore di sport durante la settimana, non perché ne avessi bisogno, ma perché ce la facevo e mi faceva stare bene con me stessa, perché non mi sentivo in dovere di farlo.

Oggi, a distanza di 3 anni, non ho ripreso un chilo, o meglio, ho ripreso la massa magra, mi concedo i miei sfizi perché so come gestirli, medito e sono attenta al mio cortisolo e alla mia insulina. La dottoressa Missori mi ha insegnato come fare e io ne ho fatto il mio stile di vita perché l'estetica conta, ma la salute conta di più!

Andrea Scarpetta (Personal Trainer)



Andrea Scarpetta.

Ho scritto vari articoli su riviste scientifiche e non, trattando ampiamente l'argomento “addome scolpito”. Mi chiamo Andrea Scarpetta, lavoro in giro per l’Italia come Personal Trainer da oramai una decina di anni. Pensavo di aver appreso competenze sufficienti nel mio



percorso universitario e nei vari corsi di specializzazione che ho frequentato, ma mancava un tassello. Notavo il mio addome non perfetto, ovvero non ancora “da copertina”, eppure curavo minuziosamente regime alimentare e training.

Per una coincidenza fortuita, ho conosciuto la bellissima dottoressa Serena Missori: quando l’ho vista ho pensato: “Come non farsi visitare?”. Grazie a quella visita ho scoperto di avere la sindrome dell’intestino permeabile. Dai vari test ematici e genetici che mi ha prescritto la dottoressa è venuto fuori che avevo un’intolleranza totale al lattosio e una disbiosi a livello del tenue. Ecco perché ancora non potevo “fare la copertina”. Grazie a Serena ho ripristinato nel tempo l’integrità della parete intestinale, il Microbiota si è risanato, i livelli di serotonina sono migliorati e di conseguenza anche il mio umore. Ho ricominciato a studiare e tutt’ora frequento i convegni di Serena. Riconoscenza infinita alla dottoressa Missori per aver cambiato la mia vita e così anche la vita dei miei clienti.

Fabrizio (Agente assicurativo)



Fabrizio.

Sono Fabrizio, un agente assicurativo e promotore per Generali Italia, e gestisco un'agenzia dal gennaio 2000. Svolgo un lavoro che mi dà e mi ha dato tante soddisfazioni, ma anche molto Stress legato al raggiungimento dei risultati. A distanza di circa nove mesi dalla separazione con mia moglie, mi sono ritrovato in una situazione veramente preoccupante: un forte reflusso esofageo che mi creava enormi problemi di asma respiratoria, al punto da rimanere senza fiato e con fortissimi attacchi di tosse acuta. La notte non riuscivo a dormire, non riuscivo più a svolgere nessuna attività sportiva e anche la mia vita sociale e lavorativa era fortemente compromessa. Preoccupato per quello che mi stava succedendo, mi sono anche recato al Pronto Soccorso, ma le cose non sono migliorate nemmeno con l'utilizzo degli usuali medicinali, come sucralfato e parametazolo. Un giorno la mia capo ufficio mi ha consigliato di rivolgermi alla dottoressa Serena Missori, con la quale lei era in cura per altre problematiche. L'incontro con la dottoressa è stato la mia salvezza: nel giro di due mesi, seguendo la sua Dieta, prendendo gli integratori e svolgendo una buona attività fisica, ho risolto totalmente i miei problemi. Adesso mi sento perfettamente in forma, continuo a curare l'alimentazione e l'attività fisica, con qualche stravizio nei fine settimana. Ho definito questa fase della mia vita "La Rinascita". Grazie Serena!

CAPITOLO 16

COME PROCEDERE DOPO LA DIETA DEI BIOTIPI E LA REGOLA 80:20

Hai raggiunto il tuo obiettivo, hai perso i chili di troppo, i tuoi muscoli sono tonici, ti senti bene, in forma, con tanta energia vitale, lo Stress ti fa un baffo, l'intestino è a posto e... e adesso non sai che cosa fare. Non sai come continuare a mangiare, non sai se puoi tornare alle tue vecchie abitudini, se puoi sgarrare, se puoi bere alcolici, se, se, se...

Arrivati a questo punto, ecco come la penso e come suggerisco di procedere ai miei pazienti!

Una volta raggiunto il tuo scopo sei libero di fare come credi meglio per te. Ricorda che il tuo vecchio modo di mangiare e di vivere è quello che ti ha fatto ingrassare, soccombere allo Stress e stare male.

La Dieta dei Biotipi è molto flessibile, puoi continuare a seguirla con **la regola che io chiamo dell'80:20**, ovvero per l'80% mangi seguendo la Dieta dei Biotipi, per il 20% sgarri senza mangiare i cibi a cui sei allergico. In questo modo puoi riuscire a mantenere il peso raggiunto e magari 2-3 volte l'anno puoi seguire due settimane di Reset specifico.

Alcuni miei pazienti, e io stessa, non riescono a mantenere la proporzione 80:20 perché accusano sintomi intestinali, cutanei e generali. Ad esempio, se io mangio per due giorni consecutivi cereali o pasta con il glutine, al terzo giorno ho gonfiore addominale, dolori articolari e sonnolenza, oppure se mangio formaggi stagionati (che contengono meno o zero lattosio) dopo un paio di giorni ho secchez-

za cutanea sul viso con screpolature, se mangio i formaggi freschi devo prenotare, a uso esclusivo, la stanza da bagno per un paio di giorni. Molti miei pazienti invece lamentano mal di testa, acne, diarrea ecc. **Questo perché il corpo disinossicato con il Reset e riattivato con la Dieta dei Biotipi è più intelligente e comunica prontamente che qualcosa è andato storto.** Per tutti coloro che non tollerano la proporzione 80:20 io suggerisco la proporzione 90:10, con l'indicazione di eccedere e sgarrare con il cibo preferibilmente in quantità (con quello che di sicuro non dà problemi) piuttosto che in qualità. Ad esempio, se mi voglio premiare per qualche risultato raggiunto, anziché tuffarmi sulle arachidi che infiammano, mangio quattro volte le mandorle che consumo abitualmente oppure finisco un'intera tavoletta di cioccolata fondente, piuttosto che mangiarne un pezzetto al latte.

La Dieta dei Biotipi è una Dieta personalizzata che ti consente di raggiungere i tuoi obiettivi. Se li vuoi mantenere puoi continuare a seguirla variando le quantità, ma rispettando le proporzioni. Se hai più fame del solito perché fa freddo o ti sei allenato molto, raddoppia le quantità di ogni ingrediente della tua ricetta e non solo di uno.

Sono una persona pratica, razionale e italiana, essere italiana presuppone un concetto fondamentale: mi piace mangiare. Così come piace mangiare a tutti. Nessuno mi può vietare la lasagna nei giorni di festa e lunghi da me vietarla ai miei pazienti!

Ho imparato invece a utilizzare il cibo per neutralizzare gli effetti negativi degli abusi.

Se vuoi sgarrare ricordati che hai tanti alleati: i Reset, le tisane specifiche e le zuppe specifiche, che puoi continuare a utilizzare per tutto il tempo che vorrai.

Vuoi brindare con il vino o lo spumante? Fallo! E poi prendi la tisana GUT e/o E e/o R.

Ti ho messo a disposizione tanti stratagemmi per favorire la riparazione del corpo.

Ti chiedo invece di essere ligio durante il Reset e di esserlo il più possibile con la Dieta dei Biotipi sino al raggiungimento degli obiettivi ma, durante quest'ultima, potrai beneficiare di pasti premio 1 volta a settimana.

I pasti premio per la Dieta dei Biotipi

Sono realista, non si può rinunciare per sempre alla quantità e ad alcuni tipi di cibo, e questo perché li abbiamo assaggiati, ci sono piaciuti, ci siamo abituati ad averli nella nostra vita e, anche se siamo consapevoli che non ci fanno bene, solo l'idea di non poterli più mangiare ci intristisce. Succede anche a me. Ecco perché da buongustaia sono convinta che i pasti premio siano fondamentali per la messa in pratica della Dieta giusta per te. Ecco dunque come procedere.

Scegli un giorno della settimana (se fosse sempre lo stesso sarebbe meglio) e goditi il tuo premio.

Il premio può essere un dolce fatto in casa, i biscotti, il gelato, la pizza, la lasagna ecc., a eccezione dei cibi no e di quelli non presenti in Appendice, ma nella quantità che gradisci. In questo modo non ti sentirai privato, ma non farai nemmeno danni, anzi, potrai mangiare ancor più di gusto senza inficiare i risultati.

Per agevolarti ti lascio alcune delle mie ricette preferite, sono talmente buone che continuerai a prepararle indipendentemente dalla Dieta per te e ti faranno fare un figurone alle feste, con gli amici dei tuoi figli, con le amiche, con i parenti.

Ricette dei premi settimanali

Torta al cocco con glassa al cioccolato e arancia

12 porzioni, teglia da 20 cm, preparazione: 5 minuti, cottura: 45 minuti

Ingredienti per la torta:

- 1 tazza (250 ml) di farina di cocco
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale rosa o integrale
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 8 uova
- $\frac{1}{2}$ tazza di olio di cocco (sciolto a bagnomaria in inverno)
- $\frac{1}{2}$ tazza di sciroppo d'acero
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di semi di vaniglia

Ingredienti per la glassa:

- $\frac{1}{2}$ tazza di cacao amaro (meglio se crudo)
- $\frac{1}{4}$ di tazza di olio di cocco (sciolto a bagnomaria in inverno)
- 2 cucchiali di sciroppo d'acero
- 1 pizzico di sale rosa o integrale
- scorza di 1 arancia biologica
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di semi di vaniglia

Preparazione torta:

Accendere il forno a 180 °C ventilato. Coprire con la carta forno una teglia da 20 cm. In una ciotola mescolare gli ingredienti secchi. In una ciotola a parte e con la frusta elettrica o in una planetaria montare uova, olio e acero per circa 3 minuti. Aggiungere gli ingredienti secchi e mescolare eliminando i grumi. Versare il composto nella teglia e infornare per 30-35 minuti. Chiudere il forno e lasciar riposare la torta all'interno per 10 minuti prima di far raffreddare.

Preparazione glassa:

In inverno a preparata quando si vuole servire la torta perché l'olio di cocco tende a solidificarsi. In estate si può preparare e conservare, anche a temperatura ambiente, per alcuni giorni. In una ciotola mescolare tutti gli ingredienti (in estate omettere la scorza d'arancia) e poi spalmare sulla torta fredda.

Biscotti alle mandorle e avena della dottoressa Serena

18-24 biscotti, preparazione: 5 minuti, cottura: 12 minuti

- 1+½ tazza di fiocchi d'avena (gluten free è meglio)
- 4-5 cucchiai di burro di mandorle
- ½ tazza di zucchero di cocco
- 2 cucchiai di olio di cocco
- 1 cucchiaino di sale integrale o rosa
- ½ cucchiaino di semi di vaniglia

Accendere il forno a 160 °C ventilato. Frullare 1 tazza di fiocchi d'avena e trasferire in una ciotola, aggiungere i restanti ingredienti e mescolare con le mani, impastare. Formare piccoli biscotti tondi e posizionarli su una teglia rivestita di carta forno. Inforrnare e cuocere per 12 minuti. Far raffreddare e gustare.

Gelato al cioccolato o ai frutti di bosco¹

Per 2 persone, preparazione: 1 minuto

- 4 banane tagliate a rondelle congelate
- 150 ml di latte di mandorle non zuccherato
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero
- 1 cucchiaio di cacao o mezza tazza di frutti di bosco congelati

Frullare tutti gli ingredienti e servire in una coppa.

Pizza

2 porzioni, preparazione: 2 minuti, cottura: 7-10 minuti

- 1 tazza di farina senza glutine e senza mais
- 2 cucchiai di fiocchi d'avena frullati
- 1 cucchiaino di polvere lievitante per salati
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaio di olio
- ½ tazza di acqua

¹ Per una versione proteica, aggiungere agli ingredienti 2 misurini di proteine in polvere (vegetali, Whey delattosate o idrolizzate di manzo) e 50 ml di latte di mandorle.

Per il condimento:

A piacere (pomodoro, origano, funghi, rughetta, peperoni, zucchine, cipolle ecc.).

Accendere il forno a 180 °C e ungere con poco olio una padella di 28 cm di diametro. In una ciotola mescolare gli ingredienti sino a formare una palla lavorabile. Stendere con le mani l'impasto sulla padella. Accendere il fuoco e cuocere 2 minuti poi girare la base e cuocere per 1 minuto. Guarnire e infornare per 7 minuti. I tempi di cottura possono variare in base al forno.

I cibi no sono per sempre?

Una delle domande più gettonate che mi fanno i miei pazienti è se i cibi che ho loro temporaneamente consigliato di evitare possono essere inseriti nuovamente nella Dieta.

La mia risposta è sempre la stessa: “**Dipende**”.

Dipende dalla risposta individuale allo specifico alimento, se è o meno tollerato e alla frequenza con cui viene assunto, nonché all'effetto che provoca.

Ad esempio, se una persona è geneticamente intollerante al lattosio (come me), molto difficilmente potrà mangiare un formaggio fresco senza risentirne a livello addominale, oppure se una persona è sensibile al glutine potrebbe accusare disturbi addomialni, dolori articolari e dermatiti se esagera nel consumo di cibi che contengono glutine.

L'alcool una volta ogni tanto, compensato dal cibo vero e disinossicante, è uno sgarro consentito, ma è sempre bene non abusarne.

Il caffè assunto da un Cerebrale che non ha ancora trovato un equilibrio può scatenare ansia e agitazione. Una torta piena di zucchero assunta da un Linfatico fa accumulare chili di acqua. È bene che tu sappia che le condotte alimentari precedenti alla Dieta dei Biotipi sono quelle che hanno portato al malessere e al sovrappeso, quindi il mio consiglio è quello di reintrodurre i cibi no e quelli non menzionati occasionalmente e solo se tollerati.

Ad esempio, io sono sensibile al glutine ma non sono celiaca, mi

astengo al 90% dal glutine ma a Natale nessuno mi può vietare la lasagna che preparo in casa con la pasta all'uovo, però preparo la besciamella con il ghee e senza farina (per ridurre la quota di glutine), inoltre utilizzo solo formaggio stagionato e ti assicuro che mio marito, che è veramente un buongustaio, chiede sempre il bis e adora la mia lasagna. In questo modo io posso godere di un cibo che non mi fa bene al 100%, ma posso minimizzarne gli effetti negativi.

La maggior parte dei miei pazienti, una volta raggiunto l'obiettivo, mi dice di non sentire più la necessità di alcuni cibi, non li cerca e non ne è attratta, questo perché il Reset e la Dieta dei Biotipi generano equilibrio.

I pochi che ancora bramano alimenti non sani non hanno nessun veto sul loro consumo, ma solo la raccomandazione di ricordarsi come stavano prima del Reset e della Dieta dei Biotipi e di cercare di mantenere il più possibile i risultati raggiunti.

Ognuno è un caso a sé, con la propria forza di volontà, consapevolezza, coscienza e conoscenza.

Questo ci rende unici e speciali e grazie al libero arbitrio possiamo decidere come procedere.

Se si dovesse eccedere e aumentare di peso, basta ricordare che si hanno a disposizione strumenti eccezionali per recuperare: il Reset Ormonale-Viscerale e la Dieta dei Biotipi.

CAPITOLO 17

I *Boost*

I *Boost* per la Dieta dei Biotipi sono dei potenziatori opzionali, ma caldamente consigliati perché aggiungono potere al mosaico personalizzato che aiuta a fare la differenza.

Sono un mix di rimedi scientifici, tecnici e pratici, ma anche popolari (i rimedi della nonna), dei quali ho verificato l'efficacia anche sperimentandoli in prima persona durante gli anni. 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 obbligato a mettere in pratica tutti i *Boost* proposti, scegli solo quelli che sono di tuo gradimento perché servono a ridurre lo Stress e a mettere il turbo alla Dieta. Provane almeno 2 al giorno.

Li puoi continuare a utilizzare sempre, scegli quelli che ti fanno sentire meglio, io ad esempio faccio almeno 1 volta alla settimana la tisana GUT e non sono mai senza brodo di ossa, ne ho sempre scorte nel freezer. Meno che mai rinuncio al *dry brushing* che mi regala subito una sferzata di energia.

Disintossicazione e cura della persona

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 passando più volte le impurità (patina bianca) 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

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.

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 a 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; scaldare a una temperatura gradevole 500 ml di acqua filtrata o di bottiglia e versarla in 4 bicchieri. Aggiungere in ogni bicchiere il succo di mezzo limone e 1 cucchiaino colmo di sciroppo d'acero. Mescolare bene per far sciogliere lo sciroppo.

Bere il primo bicchiere d'acqua il più velocemente possibile e praticare le 5 asana o posizioni (p. 292), 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.

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.

1 Si tratta del programma Re-Start per il quale si rimanda al mio libro: *Allenati, mangia e sorridi*.

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 sinistro 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. Ritornare 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 cucchiai 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 cucchiaiino 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 cucchiai di sale fino, 3 cucchiai 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 cinque minuti faciliterà il dimagrimento, perché migliora la circolazione ve-

nosa 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 a causa di: alimentazione, sedentarietà, alcune caratteristiche biotipologiche, fumo, genetica ed età, ma che inizia a interessare anche qualche uomo, soprattutto se in eccesso ponderale, condizione in cui vengono prodotti più estrogeni (ormoni femminili). 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 oli essenziali in totale. Utile dopo il *dry brushing* o lo scrub.

Procedimento: per massaggiare le gambe e le cosce assumere la posizione a squadra antigravitazionale³, iniziare massaggiando 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 fin 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.

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.

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 se stessi, ma è anche consigliabile, ad esempio, massaggiarsi in coppia.

Riflessologia plantare

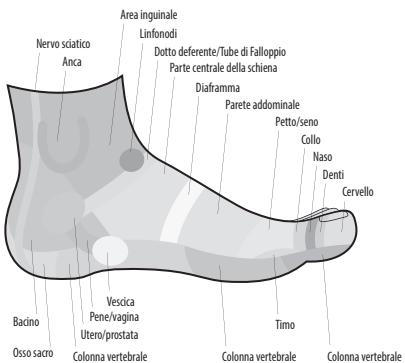
pianta del piede destro



pianta del piede sinistro



lato interno di ogni piede



lato esterno di ogni piede



Figura 17.1

Meditazione Fast

La Meditazione Fast è stata messa a punto dal dott. Alessandro Gelli ed è ampiamente descritta nel nostro libro *Anti-Aging e Anti-Stress per tutti*.

Ti riporto la tecnica base e ti consiglio di approfondire l'argomento, perché è indispensabile per sopravvivere nella giungla moderna. Ti aiuta a ridurre lo Stress e i suoi effetti, a far abbassare gli ormoni dello Stress che sono gli stessi che ti fanno ingrassare. La Fast-Meditation può durare da 2 a 5 minuti e può essere eseguita in qualsiasi posto e in qualsiasi posizione.

Tecnica base

1. Posizione seduta o sdraiata.
2. Eseguire la respirazione completa a onda con ritmo doppio (p. 302) per 5-6 respiri, per poi passare alla respirazione addominale (p. 301).
3. 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).
4. Passare alla respirazione completa pari rapida per 2-3 respiri.
5. Passare alla respirazione toracica rapida (p. 302) sino alla fine della pratica.
6. Se sei sdraiato mettiti a sedere mantenendo gli occhi chiusi. Sfregga 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!

Esercizi di respirazione-Pranayama

Pranayama: le respirazioni riequilibranti

Pranayama indica il controllo ritmico del respiro, e il termine deriva dalla fusione di due parole sanscrite: *Prana* che significa respiro, energia, forza, vita, e *Ayama* la lunghezza, il controllo e l'espansione.

Il Pranayama dunque è il controllo dell'energia vitale mediante la respirazione. Questo ci consente di prelevarne alcune tecniche base da eseguire al bisogno o quotidianamente, per favorire il riequilibrio emotivo, energetico e psicologico, la ricarica e la rigenerazione.

Tutte le tecniche di respirazione qui riportate consentono di commutare rapidamente lo stato d'animo, una volta che sono state allenate in condizioni di normalità (senza particolari stati d'animo negativi).

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. **Senza respiro non c'è vita, con il respiro scorretto la vita è peggiore.**

Il Pranayama:

- * **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.

Il Pranayama, o respirazione riequilibrante, può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata e in base alle proprie esigenze, in qualsiasi luogo e in qualsiasi posizione.

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

Seduto 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 quello 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.

Utilizzo: 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 respiro a polmoni pieni, il terzo di espirazione e il quarto di ritenzione del respiro a polmoni vuoti. Favorisce l'espansione toracica e degli apici 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.

Utilizzo: 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, rivitalizzante, riequilibrante profondo con calma vigile. In metà del tempo dei secondi dell'inspirazione spingere l'addome in fuori e in metà alzare il torace, in metà del tempo dell'espirazione abbassare il torace e poi tirare in dentro l'addome espirando.

Ritmo dispari con tempo doppio di respirazione: 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.

Utilizzo: 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, chiudere





derla 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.

Utilizzo: 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 in ritiro

Seduto su una sedia o a gambe incrociate o in piedi, mettere le mani sul volto senza coprire il naso. Respirare con il Pranayama desiderato. Consigliata la respirazione addominale lenta.

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 sbuffando in 6 secondi, ripetere 20 volte.

Utilizzo: chiunque soffra d'insonnia, chi ha difficoltà ad addormentarsi o chi ha risvegli notturni potrà beneficiare di questa tecnica di respirazione una volta allenata.

Integratori base per i Biotipi

Il mondo degli integratori alimentari è immenso e trattarli tutti sarebbe impossibile. Ti farò un elenco degli integratori e fitoterapici utili in base ai quattro Biotipi Morfologici base, ma ricorda che ognuno è un caso a sé e che è bene chiedere sempre consiglio al proprio medico prima di assumerli.

Tabella 17.1

INTEGRATORI PER IL CEREBRALE		
Aminoacidi ramificati	HMB (idrossimetilbutirrato)	Rodiola rosea
BCAA		Schisandra
Biancospino	L-Teanina	Tiglio
Carnitina	Giuggiolo	Valeriana
Carnosina	Magnesio citrato	Vitamine B1, B6, B5,
Creatina	Melissa	B12 (in base allo stato emotivo)
Escolzia	Passiflora	Vitamina B3
	Potassio citrato	Whitania somnifera

Tabella 17.2

INTEGRATORI PER IL BILIOSO		
Aminoacidi ramificati	Carnosina	Magnesio citrato
Acido lipoico	Creatina	Potassio Citrato
BCAA	CLA	Vitamine B1, B6, B5,
Biancospino	Estratto di tè verde	B12, B3
Carnitina	L-Teanina	

Tabella 17.3

INTEGRATORI PER IL SANGUIGNO		
Acido lipoico	Estratto di tè verde	Panax ginseng
Biancospino	Ginko biloba	Rodiola rosea
Caffè verde	(in inverno)	Vitamine gruppo B
Carnitina	Guaranà	
CLA	Glucomannano	
	Magnesio citrato e/o solfato	

Tabella 17.4

INTEGRATORI PER IL LINFATICO		
Acido lipoico	Estratto di tè verde	Orthosifon
Betulla	Griffonia	Potassio citrato
Caffè verde	Guaranà	Rusco
Centella	Ippocastano	Tarassaco
CLA	Magnesio citrato	Vitamine del gruppo B

Ricorda che gli integratori devono essere assunti in modo personalizzato e a dosaggio adeguato. Queste sono indicazioni generali sulla base delle caratteristiche dei singoli Biotipi e delle caratteristiche degli integratori suggeriti.

Allenamento base per i Biotipi

Ogni Biotipo dovrebbe seguire un allenamento mirato e personalizzato sull'assetto ormonale, muscolare e le necessità oggettive. Lo stesso allenamento uguale per tutti può peggiorare alcune caratteristiche psico-fisiche di base di alcuni Biotipi, mentre può migliorare quelle di altri, esattamente come per la Dieta.

Ti è mai capitato di frequentare un corso di gruppo e vedere persone totalmente diverse tra loro per forme e dimensioni? Ebbene, avrai sicuramente notato dopo qualche tempo che: chi all'inizio era con la forma "a pera" lo sembrava ancora di più, chi aveva le gambe grosse le aveva raddoppiate, chi era magro era ancora più esile, magari con una ciambellina sui fianchi, e qualcuno invece alla fine aveva raggiunto il suo obiettivo dimagrendo e tonificandosi. Ti sarai chiesto come mai, a fronte di tanta fatica fisica, il risultato per alcuni fosse così deludente e tanto variabile. La differenza risiede nel Biotipo. Ogni Biotipo dovrebbe seguire, in base alle proprie richieste estetiche e fisiche, modalità di allenamento ben precise, anche in termini di tempistiche. Vediamo qualche esempio pratico.

Allenamento per il Cerebrale

Non deve essere mai a digiuno, pena aumento dell'adrenalina e del cortisol, della vasocostrizione, dell'ansia ecc., né deve essere eseguito la mattina, per lo stesso motivo. Deve essere lento, rilassante, allungante, prolungato, se di forza con carichi adeguati e con pause adeguate al recupero. Tra una serie e l'altra si giova delle tecniche di respirazione rilassante, dovrà evitare frequenze cardiache e respiratorie elevate troppo a lungo.

Yoga (modificato tenendo conto delle rigidità muscolari), pilates e ginnastica posturale sono l'ideale per imparare a rilassarsi e a respirare riducendo lo Stress; camminate e corsa a passo lento aumentano la resistenza cardiovascolare senza stressare; allenamento con i pesi, con pause di 2-5 minuti tra una serie e l'altra, consentono di far aumentare la vasoconstrictione muscolare minimizzando il catabolismo. Il Cerebrale dovrebbe evitare di allenarsi ogni giorno perché necessita di tempi lunghi di recupero.

Allenamento per il Bilioso

Il Bilioso non eccessivamente stressato può allenarsi anche la mattina, preferibilmente non a digiuno. In caso di Stress non gestito dovrebbe seguire le indicazioni per il Cerebrale sino al raggiungimento di un equilibrio.

Ha una buona risposta neuromuscolare all'allenamento e può di fatto dedicarsi a qualsiasi tipo di sport, praticandone più di uno, rammendando l'importanza del rilassamento. Yoga, pilates, nuoto, allenamento a intervalli ad alta intensità, fitness, bodybuilding, corsa ecc. possono far parte delle giornate del Bilioso, con enormi vantaggi in termini di salute. Necessita di integrazione mirata per mitigare le componenti simil-cerebrali e potenziare quelle simil-sanguigne in termini di resistenza fisica.

Allenamento per il Sanguigno

Il Sanguigno ha una grande resistenza fisica, può reggere allenamenti a digiuno e di qualsiasi tipo. Deve tenere sotto controllo la pressione arteriosa negli allenamenti con esplosione di forza, soprattutto se presenta adiposità viscerale.

Il Sanguigno uomo tende a non amare gli esercizi lenti e di rilassamento (che gli gioverebbero) e predilige le attività sportive in cui si sfoggia la forza fisica: fitness, bodybuilding, arrampicata ecc.

Il Sanguigno donna si giova di attività sportive miste come il pilates, lo yoga, l'allenamento funzionale, l'allenamento a intervalli ad alta intensità, fitness e bodybuilding.

Il Sanguigno deve fare esercizi di allungamento perché tende alla scarsa elasticità tendinea. C'è una netta differenza tra il Sanguigno magro e il Sanguigno muscoloso, il primo potrebbe reagire come un Cerebrale, il secondo potrebbe avere caratteristiche simili al Linfatico, pertanto l'allenamento deve tener conto di questa differenza.

Allenamento per il Linfatico

Il Linfatico puro ha scarso desiderio di allenarsi, ma necessita di mobilitizzare il più possibile il proprio corpo per favorire il drenaggio venoso e linfatico.

Si può allenare a digiuno e prediligere gli esercizi antigravitazionali, anche statici.

Ha bisogno di attivare fortemente il metabolismo, per questo dovrebbe prevedere anche 2 sessioni brevi di allenamento ad alta intensità giornaliera. Sono da evitare le lunghe camminate anche sul tapis roulant che non faranno altro che incarcere liquidi nelle gambe, se non compensate dagli esercizi antigravitazionali.

La mentalità FIT

Ricorda che è importante sviluppare una **mentalità FIT**.

La mentalità FIT è quella che ti fa essere sempre pronto all'allenamento, con abiti adeguati anche quando sei in casa, ad esempio, al posto della tuta larga, utilizza pantaloncini e leggins, al posto delle pantofole, tieni le scarpe da ginnastica. In questo modo sarai incentrato a scattare e a essere attivo in qualsiasi momento della giornata, perché talvolta bastano due esercizi per fare la differenza a livello fisico e psichico. L'allenamento fa aumentare le endorfine e con esse migliora il tuo umore.

Per una scheda di allenamento dettagliata e biotipizzata, contatta-mi su www.serenamissori.it o www.ladietadeibiotipi.it.

CAPITOLO 18

MINI DIGIUNO CON LA DIETA DEI BIOTIPI

“I vecchi sopportano molto più facilmente il digiuno, poi vengono le persone di mezza età. I giovani lo sopportano con difficoltà, e peggio di tutti lo sopportano i fanciulli, specialmente quelli che hanno una vivacità maggiore del solito.”

(Ippocrate 460 a.C.-377 a.C.)

Di digiuno si parla molto nel mondo scientifico e ancora di più nell'ambito filosofico (come i digiuni per la purificazione spirituale), tra i fautori dell'alimentazione integralista, nonché tra i detrattori del digiuno a prescindere. Partendo da ciò che già affermava Ippocrate (il padre della medicina occidentale), si capisce che **il digiuno deve essere controllato, personalizzato e non generalizzato**.

Attualmente, secondo le più recenti ricerche scientifiche, il digiuno controllato (bisognerebbe capire che cosa si intende per “controllato”, visto che la scienza moderna non fa distinzioni biotipologiche, di sesso, età e attività svolte), così come una restrizione calorica possono far aumentare il livello delle **sirtuine**, strutture proteiche con attività enzimatica che sono coinvolte in vari processi, tra cui quello dell'invecchiamento e del dimagrimento.

Inoltre, il digiuno controllato sembra rendere più efficiente il sistema immunitario. Partendo dal presupposto che il digiuno controllato possa fare bene, e bisogna capire con quali tempistiche e modalità seguirlo, mi sorgono spontanee alcune domande.

Si può fare un digiuno fai da te?

Il digiuno deve essere uguale per tutti?

Per quanto tempo deve essere protratto il digiuno?

È necessaria la supervisione di un medico?

Perché si deve digiunare?

Detto ciò mi chiedo, come medico endocrinologo e nutrizionista: *come fa una mamma che lavora a portare i figli a scuola, barcamenarsi nel traffico, andare al lavoro, fare la spesa, controllare i compiti, gestire la casa con le relative faccende domestiche, e allo stesso tempo stare a digiuno?*

Come fa un addetto ai lavori usuranti a eseguire le sue mansioni a digiuno?

E un autista dell'autobus?

E così all'infinito. Mi chiedo questo perché quando leggo articoli o sento gente in televisione che parla del digiuno come la panacea di tutti i mali, mi rendo conto che viene lanciato un messaggio generale che è scorretto e fuorviante. Non tengono conto delle differenze individuali, della vita che si conduce, dello Stress che si subisce, dei ritmi di vita e di tutto ciò che ci circonda.

Dando per scontato che il digiuno controllato potrebbe essere un aiuto nella detossinazione, nell'attivazione delle sirtuine, nel dimagrimento e nell'Anti-Aging, bisogna applicarlo caso per caso, considerando l'assetto psico-neuro-endocrino del singolo soggetto, valutando il livello di Stress, il *Carb-Craving*, le forme d'ansia, la situazione metabolica, lo stato di salute, gli orari di lavoro, la qualità del sonno ecc.

Il digiuno può essere sicuramente utile per consentire al corpo di disintossicarsi se si viene da un periodo di eccessi, ma **deve sempre essere controllato nel tempo e supervisionato dal medico.**

Talvolta mi viene da sorridere quando sento i fautori “a prescindere” di qualche teoria alimentare insistere sull'applicare gli stessi schemi uguali per tutti, senza distinzione di sorta e soprattutto quando sguainano la spada della verità assoluta, asserendo che ciò che dicono sarà sicuramente efficace. Tanta sicurezza è disarmante e allarmante, perché genera confusione e l'accumularsi di errori su errori.

Immaginiamo di imporre il digiuno al Biotipo Cerebrale sotto Stress, con continui cali di glicemia, che mangia di continuo zuccheri e magari anche cibo spazzatura, con continui *up* e *down* di energia e che quando non ha la glicemia normale tende a "impanicarsi": che cosa succederebbe? La persona Cerebrale andrebbe in tilt e rischierebbe di finire al Pronto Soccorso con un attacco di panico.

In soggetti sotto Stress cronico non gestito, che ad esempio hanno valori ematici di cortisolo elevati, o altri sintomi e segni di surmenage, l'applicazione del digiuno va attentamente valutata.

Il digiuno per un Biotipo Cerebrale o Bilioso o Misto, che ha una vita fisicamente e psicologicamente intensa, potrebbe non far avere le forze necessarie per far fronte alle giornate, nonché peggiorare la stanchezza e l'agitazione.

Ogni caso è a sé e se la scienza inizia a dimostrare che il digiuno può avere effetti benefici sulla salute, dobbiamo metterci nella condizione di fare in modo che sia così.

Affrontare il digiuno, soprattutto con il fai da te, senza una personalizzazione, potrebbe peggiorare lo stato di salute che invece vorremmo migliorare.

Anziché dunque forzarsi a digiunare, dovremmo imparare ad ascoltare il corpo quando ci dice che abbiamo mangiato a sufficienza senza eccedere e abbuffarci oltre il necessario.

I Sanguigni, i Sanguigni-Linfatici, i Linfatici e coloro che hanno un metabolismo lento, che sono persone calme e tendenzialmente contemplative, in linea generale potrebbero sopportare e probabilmente beneficiare del digiuno controllato periodico meglio di tutti.

In base alla singola situazione, bisogna valutare se il digiuno controllato sia indicato e soprattutto decidere per quanto tempo si debba seguire.

Ci sono molte scuole di pensiero sul digiuno, c'è chi propone giornate intere e consecutive ad acqua, ad acqua e limone, o con i pasti solidi consentiti solo in alcune fasce orarie serali, saltando la colazione e il pranzo, oppure un solo pasto giornaliero. C'è chi promuove il digiuno mettendoci la faccia, ma la faccia denota magrezza eccessiva, con le guance scavate e le occhiaie, con pallore, ed esiben-

do un corpo dalla massa muscolare insufficiente. Ma allora quale è la verità?

Sono dell'idea che ognuno, in base al proprio Biotipo, allo stato di Stress, di salute o malattia, possa beneficiare del **mini digiuno personalizzato biotipizzato**, ma il digiuno deve essere coerente al momento del singolo, senza essere un digiuno a prescindere.

Può essere praticato ai cambi di stagione, dopo un'estenuante terapia antibiotica, dopo grandi abbuffate e quando si vuole favorire l'attivazione di fattori protettivi come le sirtuine, ricordando sempre che le diete privative possono essere fonte di Stress, pertanto bisogna sempre tenere sotto controllo i segnali che il corpo fornisce.

Se facendo il mini digiuno controllato aumenta il nervosismo o la stanchezza, vuol dire che si è scelto il momento sbagliato per praticarlo. In tal caso meglio preferire il Reset specifico per il proprio Biotipo. Se invece aumentano lo stato di benessere e l'energia e ci si sente più vitali e leggeri, il momento era quello propizio.

È sempre bene cambiare in meglio e farlo riducendo lo Stress è la cosa migliore.

Questo è il motivo per cui ho messo a punto quattro mini digiuni biotipizzati, uno per Biotipo, per facilitarti nella scelta. Se dovessi essere un Biotipo Misto, scegli il mini digiuno del Biotipo prevalente.

Mini digiuno per il Cerebrale

Premesso che il Cerebrale non in forma, con Stress non gestito, con ansia, tachicardia e insonnia non dovrebbe vivere affatto una situazione di digiuno che rappresenta un ulteriore Stress, il Cerebrale in forma, in equilibrio, che tiene sotto controllo l'emotività, la glicemia e che ha corretto il *Carb-Craving* potrebbe beneficiare di uno schema di digiuno molto semplice, da applicare sporadicamente se ha ecceduto con il cibo e si sente sovraccaricato. Il mini digiuno per il Cerebrale prevede la sostituzione di un pasto solido con opzioni liquide disintossicanti, quali acqua e limone, brodo vegetale o brodo

di ossa (p. 375). Lo schema può essere ripetuto 1-2 volte a settimana in giorni non consecutivi e solo se lo Stress è sotto controllo e non sono presenti attacchi di fame, ansia, nervosismo, agitazione e in giorni che non prevedono un grande dispendio energetico, come ad esempio il weekend.

Per gli altri pasti è opportuno seguire la Dieta per il Cerebrale. Ma ricordiamo sempre che il Cerebrale ha un assetto neuro-endocrino delicato, quindi è bene turbarlo il meno possibile e bisogna sempre valutare caso per caso. Se il mini digiuno controllato viene praticato dal Cerebrale quando è in una situazione di equilibrio si può protrarre per 2 settimane, questo comporta la sostituzione di 2-4 pasti su 14 giorni.

Tabella 18.1 - Mini digiuno per il Cerebrale.

MINI DIGIUNO CEREBRALE 1-2 giorni a settimana				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
DC	DC	DC	DC	 Brodo o  acqua e limone

DC = Dieta del Cerebrale, p. 229.

Mini digiuno per il Bilioso

Il Bilioso in equilibrio emotivo può beneficiare del mini digiuno controllato per disintossicarsi, attivare le sirtuine e potenziare il sistema immunitario. In base allo stile di vita e all'impegno psico-fisico di routine, può seguire il mini digiuno controllato in giorni non impegnativi, sostituendo il pasto serale con un pasto liquido disintossicante (acqua, acqua e limone, brodo vegetale o brodo di ossa, p. 375), similmente al Cerebrale, ma da 1 a 3 volte a settimana in sere non consecutive, per 2-3 settimane. Per gli altri pasti è opportuno seguire la Dieta per il Bilioso. In questo modo vengono sostituiti da 3 a 9 pasti su 14-21 giorni.

Tabella 18.2 - Mini digiuno per il Bilioso.

MINI DIGIUNO BILIOSO 1-3 giorni a settimana				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
DB	DB	DB	DB	 Brodo o  acqua e limone

DB = Dieta del Bilioso, p. 237.

Mini digiuno per il Sanguigno

Il Sanguigno da un punto di vista metabolico è il Biotipo che può sopportare molto bene il mini digiuno controllato e beneficiarne piuttosto velocemente, senza stressarsi eccessivamente. Al Sanguigno però piace mangiare tanto, pertanto è bene non fargli mai mancare i cibi preferiti consentiti per il suo Biotipo affinché segua il programma. Il mini digiuno prevede la sostituzione di colazione e cena con liquidi disintossicanti, come acqua e limone o brodo vegetale o brodo di ossa (p. 375) 2 volte a settimana e, se gradito, anche degli snack. Lo schema si può ripetere da 1 a 3 settimane in base alle proprie necessità.

Gli altri pasti possono seguire le indicazioni per la Dieta del Sanguigno. In questo modo si sostituiscono 4-12 pasti in 7-21 giorni, più 4-12 snack se desiderato.

Tabella 18.3 - Mini digiuno per il Sanguigno.

MINI DIGIUNO SANGUIGNO 2 giorni a settimana				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
 Brodo o  acqua e limone	DS o  Brodo o  acqua e limone	DS	DS o  Brodo o  acqua e limone	 Brodo o  acqua e limone

DS = Dieta del Sanguigno, p. 245.

Mini digiuno per il Linfatico

Il mini digiuno per il Linfatico può rappresentare uno scossone dal torpore cronico in cui vive, liberandolo velocemente dalle tossine accumulate nei ristagni di liquidi e grasso, riattivando così il metabolismo.

Ecco perché la sostituzione dei pasti è già prevista nella Dieta del Linfatico. La sferzata di energia, data dall'adrenalina che aumenta a fronte di un digiuno, può facilitare la rimessa in moto delle fornaci metaboliche.

Dunque, se sei un Linfatico o hai grandi componenti linfatiche, il mini digiuno ti può aiutare in sinergia con il Reset Ormonale-Viscerale e la Dieta del Linfatico e fornire quel *quid* in più per trasformare un corpo lento in una macchina brucia grasso e con tanta energia vitale. Il mini digiuno può essere seguito per 2-3 giorni a settimana, consecutivi o non a seconda delle necessità e capacità individuali e prevede di sostituire i pasti solidi con il brodo di ossa e/o vegetale, acqua e limone e tisane per 3-4 settimane.

Nei giorni restanti è consigliabile evitare gli snack e sostituirli con la tisana GUT o E o R (pp. 358 e 359), per gli altri pasti seguire le indicazioni per la Dieta del Linfatico. In pratica vengono sostituiti 10-15 pasti su 105-140.

Tabella 18.4 - Mini digiuno per il Linfatico.

MINI DIGIUNO LINFATICO 2-3 giorni a settimana consecutivi o non consecutivi				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
 Brodo +  acqua e limone	 Brodo +  tisana	 Brodo	 Brodo +  tisana	 Brodo

Istruzioni generali per il mini digiuno biotipizzato

È bene chiedere sempre al proprio medico curante se il digiuno controllato ci può aiutare a stare meglio.

Lo stato di Stress influisce sull'umore e sul metabolismo, quindi **il digiuno è sconsigliato quando si è stressati, prostrati, nervosi, stanchi, affaticati e soprattutto se si deve affrontare un grande sforzo fisico o psichico**. Ogni Biotipo dovrebbe seguire il mini digiuno previsto e sarebbe opportuno personalizzarlo ulteriormente, considerando il sesso, l'età, le attività svolte e tutti quei fattori ambientali e personali che possono avere un impatto sulla propria salute.

Durante il mini digiuno bisogna ricordarsi di mantenere un buon livello di idratazione, bevendo almeno 30-40 cc di acqua per chilo corporeo. I liquidi consigliati sono l'acqua, acqua e limone, le tisane, il brodo vegetale senza glutammato e il brodo di ossa (p. 375).

Il brodo di ossa ha una funzione disintossicante, antinfiammatoria, riequilibrante e rigenerante. È ricco di minerali, aminoacidi e di collagene che aiutano ad attivare il metabolismo e a risanare il GUT.

Se sei vegetariano o vegano sostituisci il brodo di ossa con il brodo vegetale fatto in casa e integra con gli aminoacidi in polvere.

Un leggero mal di testa e una lieve sensazione di stanchezza possono comparire le prime volte che si affronta il mini digiuno biotipizzato, se dovessero persistere tornare alla Dieta del Biotipo o al Reset scelto. Il mini digiuno ci aiuta a imparare a utilizzare il grasso come fonte di energia al posto dello zucchero. Quando lo zucchero cala nel sangue nel corso del digiuno possono comparire fame per zuccheri, sonnolenza, lieve astenia, mal di testa. Questo succede perché il corpo ha dimenticato le chiavi per accedere al magazzino del grasso e con i sintomi ci chiede di assumere nuovamente zucchero. Se questa fase dovesse essere troppo fastidiosa e invalidante, interrompere e riprendere la Dieta del Biotipo, ma prima chiediamoci se possiamo resistere qualche ora per far sì che il corpo impari ad attingere al grasso. Se possiamo resistere, continuiamo. **Ci siamo abituati a una “normalità errata” e possiamo istruire il corpo ad accettare**

una “normalità corretta”. La cosa migliore è tornare a essere abili nel saper sfruttare a scopo energetico sia gli zuccheri sia i grassi. Il Biotipo Cerebrale non può sopportare questa fase senza stressarsi ed è il motivo per cui suggerisco il mini digiuno al Cerebrale solo in casi selezionati.

Il mini digiuno favorisce inoltre la purificazione intestinale, consentendo al GUT di concentrarsi sull’eliminazione e la riparazione, piuttosto che sull’assorbimento. Questo faciliterà la riparazione dei meccanismi che permettono il corretto funzionamento del GUT con tutto ciò che comporta.

CAPITOLO 19

LE 50 DOMANDE PIÙ FREQUENTI

Qui troverai le risposte alle domande che più frequentemente mi hanno posto i miei pazienti in tanti anni di attività clinica. Leggile attentamente e sono sicura che troverai tante spiegazioni interessanti che renderanno la Dieta dei Biotipi e i Reset Ormonali-Viscerali molto più facili e comprensibili.

1. Non riesco a capire quale è il mio Biotipo, come faccio?

Se non riesci a comprendere quale sia il tuo Biotipo o il mix di Biotipi, rileggi attentamente più volte le caratteristiche indicate per ognuno, tenendo vicino a te una foto a figura intera e marca nelle tavole le caratteristiche fisiche in cui ti riconosci, nonché quelle caratteriali. Puoi farti aiutare anche da un tuo conoscente e puoi contattarmi sul mio sito per una biotipizzazione più dettagliata.

2. In quanto tempo dimagrisco?

“Il corpo dimagrisce quando vuole ed è pronto a farlo.” Questo è un motto da fare proprio e ripeterlo come un mantra è sicuramente utile. Questo significa che, identificato il motivo per cui il corpo è ingrassato, devono essere riparati, mediante il cibo corretto, gli squilibri ormonali e viscerali. Durante la fase di riparazione inizierai a dimagrire e la velocità può dipendere dal tuo Biotipo costituzionale e dallo Psico-Biotipo Ormonale-Viscrale. Il tempo varia da persona a persona.

3. Quanto peso si perde a settimana?

Il peso che è corretto perdere a settimana varia in base al Biotipo e alle problematiche presenti. È importante fare una distinzione circa la tipologia di peso perso. Si può perdere acqua, muscolo e grasso. Il nostro obiettivo è farti perdere il grasso e l'acqua in eccesso. Molte Diete privative, squilibrate e non biotipizzate fanno perdere muscolo e il risultato è un dimagrimento in bruttezza, con la pelle cadente e il grasso sempre più evidente. È corretto perdere circa 400-500 g di grasso a settimana e via via l'acqua in eccesso, anche 1-2 kg a settimana (in base al Biotipo). Questo non coincide spesso con 1,5-2,5 kg sulla bilancia, anzi, spesso nelle prime fasi della Dieta biotipizzata si recupera massa muscolare laddove carente e la bilancia tradizionale segna un peso maggiore, nonostante i vestiti sembrino più larghi e l'aspetto sia migliore. Questo può gettare nello sconforto. Ecco perché è importante fare una valutazione della massa corporea tramite l'impedenziometria per svelare i dati che corrispondono al rimodellamento visibile.

4. Per quanto tempo devo fare la Dieta dei Biotipi?

Dovresti fare la Dieta dei Biotipi sino al raggiungimento dei tuoi obiettivi, ma una volta raggiunti molto probabilmente dovresti aver compreso che è la Dieta giusta per te, che ti fa sentire bene e stare in forma senza sacrifici. Quindi ti chiedo: "Per quanto tempo vuoi sentirti bene?". Se la risposta è: "Il più a lungo possibile", allora il mio consiglio è quello di seguirla sempre e di concederti i meritati sgarri. Ricordati ad esempio che se sei un Linfatico, una volta raggiunto il peso ideale puoi variare lo schema utilizzando quello del Sanguigno o del Bilioso, in modo alternato, ritornando di tanto in tanto a quello del Linfatico, per tenere sotto controllo quelle componenti genetiche e fisiologiche che possono farti accumulare troppi liquidi e grasso.

5. Perché non riesco a dimagrire (diminuire il peso) sulla bilancia, ma i vestiti sono più larghi?

È molto semplice, se i vestiti vanno più larghi, ma la bilancia tradizionale non segna variazioni di peso, vuol dire che è in atto la

ricomposizione corporea che puoi verificare con l'impedenziometria. Avrai sicuramente perso grasso e acqua mentre il muscolo sarà più tornito, segno che sei in recupero dalle fatiche estenuanti alle quali hai sottoposto il tuo corpo con Stress, alimenti e combinazioni alimentari sbagliati e magari troppo privativi. Aspetta qualche giorno e anche la tua bilancia ti darà soddisfazione.

6. Posso sgarrare nella Dieta?

Se senti la necessità di fare uno strappo alle regole scelte per la Dieta specifica per il tuo Biotipo, prima di cedere chiediti se è veramente necessario. Io dico sempre che *ne deve valere la pena*. Questo perché se ad esempio sei un Cerebrale Adrenalinico e con la Dieta del Cerebrale stiamo riportando equilibrio nella secrezione ormonale in risposta agli Stress e decidi di bere tre caffè in un giorno, rischi di avere ansia e agitazione, alterando i risultati raggiunti sino a quel momento. Se non ne puoi fare a meno, nessuno ti impedisce di farlo. Se sei un Bilioso-Epatico e stiamo ripulendo il tuo fegato e vuoi bere vino, birra o superalcolici per festeggiare qualsiasi cosa, ricordati che il tuo fegato soffrirà per qualche giorno a causa dell'alcool, quindi valuta in base a come ti senti e ricordati di prendere le tisane indicate per il tuo Biotipo per facilitare la pulizia. Per questi motivi la mia risposta è: "Sì, puoi sgarrare di tanto in tanto, ma valuta ogni volta se è veramente indispensabile". Se hai compreso a che cosa ti serve il cibo e che effetto ha sul tuo corpo, via via le tentazioni diventeranno un lontano ricordo.

7. Che cosa succede se sgarro nella Dieta?

Se sgarri nella Dieta non succede nulla di irreparabile, semplicemente rallenti il raggiungimento dei tuoi obiettivi, soprattutto se gli sgarri sono frequenti, più di 1 volta a settimana. Se sgarri con alimenti che per te sono negativi, tossici e ingolfanti, potresti impiegare molti giorni per recuperare il lavoro che avevi fatto. Basta tenerne conto. Però sappi che ogni volta che torni indietro, poi è sempre più faticoso andare avanti, perché il cibo sbagliato si comporta ogni volta come un pugnale che ferisce e ferite ripetute nello stesso punto lasciano cicatrici talvolta dolorose.

8. Quanto posso mangiare?

Puoi mangiare quanto ti serve perché non devi avere fame. Ti consiglio di non stressarti a pesare in modo categorico il cibo, ma di utilizzare il metodo proporzionale come indicato nella leggenda a p. 340. In questo modo potrai utilizzare come unità di misura le tue mani e le dita per comprendere quanto mangiare, ma lasciati supportare anche dagli utensili come il cucchiaio, il cucchiaino e la tazza per misurare gli ingredienti delle ricette. Con il metodo proporzionale, riuscirai orientativamente a coprire il tuo reale fabbisogno di nutrienti e se una volta dovessi mangiare di più perché hai aggiunto due noci alla manciata non ti preoccupare, perché magari alla successiva mangerai di meno.

9. Mi alleno assiduamente, come devo considerare le quantità?

Non devi avere fame e devi essere sempre supportato nell'allenamento. Impara ad ascoltare se il corpo ti chiede più cibo e quale, e adegua le quantità rispettando le associazioni dei macronutrienti indicati nel pasto che stai per consumare. Se ad esempio in un pasto sono previsti frutta, proteine, verdura e grassi e hai più fame del solito, aumenta le quantità di tutte le portate e non solo di una. In questo modo manterrai la giusta proporzione.

10. Devo pesare gli alimenti?

Non devi sempre pesare gli alimenti, ma puoi farlo se questo ti rende più tranquillo. Ovviamente in base al tuo Biotipo e all'attività fisica svolta dovrai adeguare le quantità. Il metodo proporzionale però ti solleva dallo Stress dei numeri. Personalmente trovo utile servirmi delle tazze e dei misurini.

11. Sono vegetariano e voglio diventare vegano, posso fare la Dieta dei Biotipi?

Se sei vegetariano o vegano puoi tranquillamente seguire la Dieta dei Biotipi. Negli esempi di ricette ne troverai con proteine vegetali. Non consumando prodotti di origine animale ti consiglio di procurarti proteine vegetali in polvere, aminoacidi ramificati e creatina. Sostituisci le porzioni di carne, pesce e uova con le proteine vegetali adeguandone la quantità.

12. Sono in gravidanza, posso fare la Dieta dei Biotipi?

In gravidanza è sempre bene chiedere un parere al proprio medico curante per qualsiasi motivo. Durante la gravidanza è bene mangiare in modo corretto e nelle quantità adeguate. Se dovesse essere necessario dimagrire è bene avere il consenso sanitario. In linea di massima, in condizioni normali, è possibile seguire la Dieta dei Biotipi per il Cerebrale che non prevede una ciclizzazione di nutrienti, garantendo un apporto costante degli stessi nell'arco della giornata.

13. Non mi piace il brodo di ossa di pollo e/o manzo, lo deve bere per forza?

Il brodo di ossa è un supporto potente alla Dieta dei Biotipi perché riduce l'infiammazione, aiuta a guarire il GUT, favorisce la combustine del grasso, aiuta a tonificare la pelle. Se non ti piace il gusto prova ad aromatizzarlo con cannella e scorza d'arancia. Se non vuoi berlo perché sei vegetariano o vegano, nessun problema, omettilo, ma assicurati di assumere aminoacidi in polvere.

14. Perché non posso mangiare glutine, lattosio, formaggi, mais e zucchero?

Durante la Dieta dei Biotipi sono stati omessi i cibi che secondo numerose e recenti ricerche scientifiche infiammano il corpo e soprattutto l'intestino, fanno ingassare e rallentano, se non addirittura bloccano il raggiungimento dei risultati. Questo non significa che non potrai più mangiarli, ma che mentre segui la Dieta dei Biotipi, omettendoli, dimagrirai prima. Il glutine e i latticini sono tra le principali cause della permeabilità intestinale che può causare endotossiemia sistemica con aumento di peso, delle malattie cardiovascolari e metaboliche. Eliminarli per un po' può farti solo bene. Ricorda poi che in Italia 7 persone su 10 sono intolleranti al lattosio (lo zucchero del latte) e questa intolleranza crea gonfiore, dolore addominale, cefalea e può peggiorare la disbiosi intestinale. Il mais è purtroppo OGM, peggiora la sensibilità insulinica e fa ingassare il fegato. Lo zucchero è considerato un veleno per il corpo perché infiamma e crea dismetabolismi, inoltre riduce l'ef-

ficienza del sistema immunitario subito dopo la sua assunzione. Può bastare lo zucchero naturale negli alimenti, non è necessario aggiungerlo e puoi sostituirlo con la stevia, l'érítrolo, il miele e lo zucchero di cocco che ha un basso indice glicemico, oppure con lo sciroppo d'acero che è anche disintossicante.

15. Tutti mangiano al fast food e consumano arachidi, patatine e insaccati, perché io no?

Nessuno ti vieta di mangiarli di tanto in tanto, pur sapendo che sono cibi che *sporcano* il corpo. Ma una volta riparato il metabolismo con la Dieta dei Biotipi, potrai concederti qualche sgarro che il corpo sarà in grado di compensare. Quello che fa molto male è l'eccesso, in tutto. Le arachidi contengono grassi che infiammano, le patatine industriali sono piene di acrilamide che è una sostanza cancerogena (meglio prepararle in casa con olio extravergine d'oliva o utilizzando una friggitrice ad aria), gli insaccati contengono nitriti che sono cancerogeni.

16. Posso bere il caffè?

Il caffè è tra i cibi no per il Biotipo Cerebrale perché lo innervosisce, gli fa aumentare le scariche di adrenalina e può peggiorare l'ansia. Io lo sconsiglio in generale durante i periodi di Reset Ormonale-Viscerale per poi reintrodurlo, senza zucchero, durante la Dieta dei Biotipi per il Bilioso non stressato, il Sanguigno non iperteso e il Linfatico, ma sempre con moderazione.

17. Come posso sostituire il caffè?

Puoi sostituire il rito del caffè con il caffè di cicoria solubile o da preparare, che è altamente depurativo e disintossicante, oppure con il Matcha tè che è ricco di antiossidanti. Evita il caffè decaffeinato che è trattato con solventi.

18. Posso bere il caffè d'orzo?

Il caffè d'orzo contiene glutine, pertanto nella fase del Reset Ormonale-Viscerale e durante la Dieta dei Biotipi è bene evitarlo. Reintrodicilo se non sei celiaco o sensibile al glutine una volta raggiunti i tuoi obiettivi, se non puoi farne a meno.

19. Come mi devo comportare se vado a cena fuori?

Se vai a cena fuori durante il Reset Ormonale-Viscerale o durante la Dieta dei Biotipi, puoi attenerti tranquillamente allo schema per quel giorno. Se hai carboidrati complessi, verdure, grassi e proteine, o solo verdure, grassi e proteine, scegli le tue portate in base a questo senza preoccuparti delle quantità assolute, l'importante è rispettare il più possibile le proporzioni. Non devi assolutamente rinunciare alla cena. Se dovessi andare in un posto che ha un menù che lascia poca scelta perché ricco di creme, intingoli, formaggi e farina, chiedi al servizio in sala di prepararti dei piatti semplici in cui riconosci gli ingredienti. Paghi, quindi puoi chiedere. Se sei ospite a cena da amici fai presente che in questo periodo non stai mangiando alcuni alimenti e, vedrai, sapranno farti trovare tanti piatti appetitosi. Se così non fosse, hai una buona occasione per rivalutare l'amicizia. Sono anche realista però, non si può dire sempre "No". E allora goditi la serata e poi aumenta i *Boost* per accelerare la disintossicazione.

20. Come devo comportarmi se ho un pranzo importante, una festa di compleanno, a Natale?

Per un pranzo importante, se non hai la possibilità di scegliere cosa mangiare, prediligi le portate in cui sono riconoscibili gli ingredienti ed evita le salse cremose e i dolci. Via libera a frutta, verdura e secondi piatti. Alle feste di compleanno generalmente c'è un tripudio di patatine, salatini, pizzette, dolci, bevande zuccherate e alcool (nelle feste per adulti), quindi vai alla festa con la pancia piena, mangia una porzione abbondante di proteine e due di verdure, bevi due bicchieri d'acqua e alla festa prediligi le chiacchiere al cibo, concedendoti di spizzicare i cibi solidi, evitando le bevande zuccherate. Il brindisi però non si nega a nessuno. A Natale se cucini tu o sei ospite, puoi preparare dei piatti che puoi sicuramente mangiare in quantità e assaggiare il resto. Ricordati di non rinunciare ad almeno 15 minuti di attività fisica e poi dal giorno seguente riprendi il tuo ritmo. Natale arriva una volta l'anno, si può tranquillamente festeggiare. Non dirò mai ai

miei pazienti di rinunciare alla vita sociale, anzi, li invito a partecipare e a condividere il cambiamento che hanno messo in atto.

21. Posso seguire il Re-Start insieme alla Dieta dei Biotipi?

Re-Start è il programma di quattro settimane per l'intestino che trovi su *Allenati, mangia e sorridi* (Edizioni LSWR), puoi seguirlo insieme alla Dieta dei Biotipi, scegliendo le portate in base alle indicazioni specifiche e ti leggerai i baffi per le ricette golose che ci troverai.

22. A che cosa servono i *Boost*?

I *Boost* sono dei potenziatori psico-fisici che mettono il turbo al Reset e alla Dieta dei Biotipi. Molti miei pazienti, una volta raggiunto il loro obiettivo, continuano a inserire i *Boost* nella propria vita perché fanno veramente la differenza. Mettono il turbo al programma, al mantenimento dei risultati e regalano tanta energia. I *Boost* per la Dieta dei Biotipi sono dei potenziatori opzionali, ma caldamente consigliati perché aggiungono potere al mosaico personalizzato che aiuta a fare la differenza. Sono un mix di rimedi scientifici, tecnici e pratici, ma anche popolari (i rimedi della nonna), dei quali ho verificato l'efficacia negli anni, anche in prima persona.

23. Devo fare tutti i *Boost*?

Scegli i *Boost* che preferisci e che ti fanno sentire meglio, inoltre cerca di utilizzarne almeno due al giorno.

24. Quante volte a settimana mi dovrei allenare?

La frequenza dell'allenamento dipende dal Biotipo costituzionale e Ormonale-Viscerale. Il Cerebrale dovrebbe allenarsi 2 massimo 3 volte a settimana a bassa intensità, il Bilioso può allenarsi 3-6 volte a settimana, il Sanguigno 4-6 volte, il Linfatico tutti i giorni.

25. Se ho dolori muscolari mi devo allenare ugualmente?

Se hai dolori muscolari o articolari in seguito all'allenamento, trauimi o patologie, aspetta la risoluzione del dolore prima di allenarti. Nel frattempo puoi fare esercizi di rilassamento e respirazione.

26. Sto prendendo farmaci, possono interferire? Li devo sospendere?

Se stai prendendo farmaci prescritti dal medico, non li sospendere. Alcuni farmaci possono rallentare o accelerare il dimagrimento. Informa il tuo medico curante che hai intrapreso una rivoluzione nella tua vita utilizzando il cibo. Potrà solo essere contento e nel caso adeguerà la tua terapia farmacologica. Se stai assumendo anticoagulanti, avvisa il medico, perché dovrà adeguarti le quantità di verdura.

27. Sono diabetico, posso fare la Dieta dei Biotipi?

Se sei diabetico di tipo 1 o 2 puoi fare la Dieta dei Biotipi, informa il tuo medico curante perché dimagrendo il tuo fabbisogno di farmaci antidiabetici potrebbe diminuire.

Molti miei nuovi pazienti con diabete di tipo 2 neodiagnosticato vedono in poco tempo la glicemia normalizzarsi senza farmaci. Se il cibo viene utilizzato come medicina, funziona tantissimo.

28. Posso iniziare la Dieta del Cerebrale se sono stressato, ma sono di un altro Biotipo?

Se sei stressato ti consiglio di fare il Reset Surrenalico che più ti si addice per tutto il tempo necessario, per poi passare alla Dieta del tuo Biotipo.

29. La mattina di solito non ho fame, faccio bene a saltare la colazione?

Se la mattina non hai fame, puoi saltare occasionalmente la colazione se sei un Linfatico o un Sanguigno-Linfatico, ma non uno degli altri Biotipi, soprattutto Cerebrale, pena l'attivazione dell'asse ormonale di sopravvivenza che ti farà stoccare grasso e consumare i muscoli. Meglio fare colazione. Semmai dimezza le porzioni, ma non saltarla.

30. Quante uova a settimana posso mangiare?

Le uova nelle quantità idonee non fanno ingrassare e non fanno aumentare il colesterolo. Il tuorlo è ricco di lecitina che abbassa il colesterolo e di vitamina K2 che è uno spazzino delle arterie, l'unica accortezza è lasciare il tuorlo crudo evitando di renderlo troppo sodo in cottura. Ne puoi anche mangiare due al giorno, a meno che tu non sia allergico.

31. Ho prurito in diverse parti del corpo, perché?

La pelle è un organo grande che segnala se qualcosa non va. Il prurito può dipendere da irritazioni o allergie da contatto (abiti, detersivi, creme, profumi ecc.), infezioni o accumulo di istamina, nichel o affaticamento renale, epatico ecc. Segnala il prurito al tuo medico.

32. Perché non devo contare le calorie?

Non devi contare le calorie perché non voglio che ti stressi in qualcosa di inutile.

A parità di calorie, meglio mangiare grassi sani al posto di zuccheri che infiammano, quindi attieniti alle porzioni e la tua vita sarà più semplice e felice, con meno Stress.

33. Sono dimagrito ma il peso si è bloccato, perché?

Dopo una prima fase di dimagrimento può capitare talvolta che si smetta di scendere di peso. Questo può succedere se è subentrato Stress, si sta mangiando meno di quanto consigliato, non sono stati seguiti i Reset per un tempo adeguato, è subentrata una malattia, hai avuto un trauma, sono stati fatti troppi sgarri in termini di alimenti ecc.

In questo caso bisogna fare un *check* onesto di cosa si può essere inceppato e ricominciare. Non bisogna continuare a fare le stesse cose, bisogna cambiare le carte in tavola in base a una valutazione oggettiva di ciò che è successo.

Io faccio sempre eseguire esami metabolici specifici ai miei pazienti, per essere sicura di individuare il Reset giusto e avere una fotografia quanto più possibile fedele della situazione ormonale-viscerale, che vado poi a integrare con la valutazione personale.

34. Non riesco a dormire, mi sveglio in continuazione, che cosa devo fare?

Se soffri d'insonnia è bene scoprirne le cause che possono essere consce, inconsce, organiche. Nel frattempo assumi la tisana A per favorire il sonno ed esegui il Pranayama (p. 300) rilassante mentre sei sdraiato a letto.

35. Quante ore devo dormire per ottimizzare il dimagrimento?

Per ottimizzare il dimagrimento bisogna dormire almeno 7 ore consecutive per gli uomini e 8 per le donne. Di notte e a digiuno vengono prodotti ormoni dimagranti e rigeneranti.

36. Se dormo male, ingrasso?

Se il sonno è disturbato si hanno continue scariche di adrenalina e poi di cortisolo con blocco degli ormoni dimagranti. Questa mancanza di rigenerazione e l'interruzione cronodinamica della corretta secrezione ormonale tendono a far aumentare di peso.

37. Quanta e quale acqua devo bere?

L'acqua è essenziale per la nostra vita e dobbiamo sceglierne la giusta quantità e qualità. Evitiamo il più possibile l'acqua in bottiglia di plastica perché può contenere ftalati che sono distruttori endocrini. Meglio acqua con un medio basso residuo fisso (<150 mg/dl) e povera di sodio. In base al peso, alla stagione e all'attività fisica svolta una quota ideale cade tra i 2-3,5 litri al giorno.

38. Che differenza c'è tra il pesce selvatico e di allevamento?

Il pesce di allevamento è nutrito con i cereali, gli stessi che fanno male anche a te, e trattato con farmaci, inoltre vive in vasche strette con scarso fluire delle acque. Il pesce selvatico mangia secondo natura ed è più ricco di Omega 3 che sono protettivi e antinfiammatori. Ricordiamoci di controllare le zone FAO di pesca per sapere se è una zona sicura, partendo però dal presupposto che oggi mari e oceani sono inquinati, dobbiamo scegliere il meno peggio.

39. Che differenza c'è tra la carne di allevamento intensivo e la carne da allevamento al pascolo?

La carne da allevamento intensivo è carne di un animale stressato, sottoposto a costrizione fisica, trattato con farmaci, ed è infiammata. La carne che deriva da allevamento al pascolo erbivoro è più magra, ricca di CLA (acido linoleico coniugato) che attiva il metabolismo, e spesso trattata con meno farmaci e con quelli che eventualmente consentono una certificazione di biologico.

40. Posso esagerare con la frutta secca-oleosa?

Con la Dieta dei Biotipi puoi mangiare più frutta secca-oleosa di quella che avresti mai immaginato. Puoi arrivare ad esempio anche a 40 g di mandorle al giorno, perché uno studio ha dimostrato che aiutano a perdere peso. Però ricorda di masticare molto bene la frutta secca e di non esagerare per non affaticare l'apparato digerente, come per tutti gli altri alimenti. Non la mangiare se sei allergico.

41. Ho di frequente un forte desiderio di dolci o salati, perché?

Prima di iniziare la Dieta dei Biotipi si ha frequente desiderio di dolci o salati a causa di squilibri di ormoni e neurotrasmettitori. Generalmente la carenza di serotonina fa ricercare dolci, cioccolato e zuccheri, mentre la carenza o l'alterazione degli elettroliti secondaria a Stress fa cercare i cibi salati. Con i Reset Ormonali-Viscerali e poi con la Dieta dei Biotipi il *Carb-Craving* per dolci e salati sparisce, lasciando il posto al gusto per il cibo al momento appropriato.

42. Posso bere vino, birra e alcolici?

Vino, birra e alcolici rientrano tra i cibi da evitare per il periodo del Reset e della Dieta dei Biotipi perché sovraccaricano il fegato, che invece abbiamo intenzione di aiutare, supportare e fortificare. Cerca di evitarli durante questo periodo e di reinserirli saltuariamente in occasioni per le quali valga la pena. Ricordati che hai la tisana E che ti aiuta a ripulire il fegato.

43. Posso tornare alla mia vecchia Dieta una volta raggiunto l'obiettivo?

Una volta raggiunto il tuo obiettivo sei libero di fare come credi meglio per te. Ricorda che il tuo vecchio modo di mangiare è quello che ti ha fatto ingrassare. La Dieta dei Biotipi è molto flessibile, puoi continuare a seguirla con la regola che io chiamo dell'80:20, ovvero per l'80% mangi seguendo la Dieta dei Biotipi, per il 20% sgarri senza ovviamente mangiare i cibi a cui sei allergico. In questo modo puoi riuscire a mantenere il peso e magari 2-3 volte l'anno puoi seguire due settimane di Reset specifico.

44. I sintomi e i segni specifici per ogni Biotipo indicano che sono malato o che mi ammalerò?

I sintomi e i segni riportati per ogni Biotipo sono indicativi della costituzione e della situazione ormonale-viscerale. Indicano una tendenza, ma non una malattia. Ti possono aiutare come bussola a capire se hai sintomi per cui valga la pena rivolgerti al medico. Le tabelle con i sintomi servono per fare autodiagnosi, sono solo indicative.

45. Ho bevuto latte che avevo tolto seguendo la Dieta dei Biotipi e sono stato male, perché?

Se bere il latte ti ha provocato dolore addominale, meteorismo, malessere generale ecc., potresti essere uno dei 7 italiani su 10 intolleranti al lattosio oppure potresti essere allergico alle proteine del latte. Puoi fare i test specifici per scoprirlo. Io prescrivo sempre ai miei pazienti il test per l'intolleranza genetica al lattosio. Il mio consiglio è quello di non bere latte e di assicurarsi del motivo del malessere.

Ad esempio io sono intollerante al lattosio e ti assicuro che vivo benissimo senza latte.

46. Se non bevo il latte e non mangio i formaggi, come faccio a prevenire l'osteoporosi?

Ormai è scientificamente dimostrato che il latte e i derivati non sono indispensabili per prevenire l'osteoporosi e che a causa dell'acidità che creano nel corpo possono in realtà favorirla. Meglio quindi assicurarsi la porzione di calcio da altre fonti, come la frutta oleosa e le verdure.

47. Posso mangiare cibi che non sono presenti nelle liste?

I cibi che non sono presenti nelle liste non sono stati dimenticati. Sono stati volutamente omessi, perché possono bloccare o rallentare il dimagrimento e sono spesso essi stessi la causa dell'ingrassamento.

Evitali il più possibile, ma non ti sentire in colpa se li dovessi mangiare di tanto in tanto. Ovviamente se hai allergie o sei celiaco evita tutto ciò che sai ti possa nuocere.

48. Devo mangiare solo cibi biologici?

La scritta “biologico” non corrisponde a “sano”. In linea generale la certificazione biologica dovrebbe garantire l’utilizzo di fito-chimici e farmaci non dannosi per l’ambiente, le piante, gli animali e l’uomo, ma i fatti di cronaca ci hanno dimostrato che non sempre è così. Spesso viene etichettato come biologico un cibo ricco di grassi idrogenati, zuccheri e conservanti cancerogeni solo perché l’ingrediente principale è di provenienza biologica. Ricordiamoci poi che l’aria e l’acqua piovana non sono certificabili biologiche. Impariamo a leggere le etichette per non farci ingannare, a cercare prodotti freschi locali recandoci anche sul luogo (aziende agricole ecc.). Si impiegherà magari del tempo a cercare i posti dove rifornirsi, ma si guadagnerà tanta salute e più tempo libero da malattie.

49. Qual è la durata minima e massima del Reset Ormonale-Viscerale?

Il Reset Ormonale-Viscerale ha una durata minima di una settimana per sortire effetti visibili e tangibili e può durare anche due-tre mesi, come ad esempio il Reset Estrogenico ed Epatico. La durata è soggettiva e dipende dalle condizioni iniziali della persona, dallo stato di Stress, lo stato di infiammazione, lo stato metabolico, il grasso da eliminare ecc.

Io ho pazienti che hanno necessità di seguire una settimana di Reset e poi possono passare alla Dieta dei Biotipi, mentre altri necessitano di tre mesi continuativi di Reset. Ognuno è un caso a sé.

50. Quante volte l’anno posso fare il Reset specifico per il mio Biotipo?

Puoi seguire il Reset specifico per il tuo Biotipo tutte le volte che ne senti la necessità e ricorda che anche questa può variare. Potresti dover fare il Reset Adrenalinico una volta e l’Estrogenico un’altra e così via, a seconda delle tue condizioni in quel momento. Potresti svegliarti gonfio perché hai indugiato con i carboidrati e allora alterna tre giorni di Reset Renale a quattro di Reset Gastro-Intestinale, e in una settimana i liquidi in ecces-

so andranno via e si riattiverà il metabolismo. Sono fortemente convinta che non esista un unico programma che vada sempre bene per tutti in qualsiasi momento. Credo sia più utile imparare a utilizzare gli strumenti a propria disposizione nel momento opportuno. Io generalmente consiglio, quando si segue già la Dieta dei Biotipi, di fare il Reset ai cambi stagione per “gettare via il vecchio e fare spazio al nuovo”.

Per qualsiasi altra domanda puoi contattarmi su www.serenamissori.it o www.ladietadeibiotipi.it e sulla mia pagina .

CONCLUSIONI

Spero tu abbia compreso una cosa fondamentale seguendo la Dieta dei Biotipi: **TI PUOI ABITUARE A STARE BENE!**

Se fino a oggi hai considerato normale stare male, così come tanti fastidi, disturbi, malesseri e ti sei concentrato solo sul grasso che ti mette a disagio quando ti guardi allo specchio, mi auguro tu ora sappia che il grasso è solo la punta dell'iceberg e che il corpo tenta infinite vie per comunicarti che devi fare qualcosa per nutrirlo nel modo corretto.

Ricorda: IL CORPO DIMAGRISCE QUANDO VUOLE ED È PRONTO A FARLO!

Mettilo in condizioni di farlo perché lo vuoi veramente.

Hai un potenziale enorme che è inespresso. Ricorda quello che ti ho detto all'inizio del libro: **non sei grasso, hai tanta energia potenziale!** È arrivato il momento di utilizzarla in modo consapevole per iniziare una nuova vita sana, più facile, più felice e con meno malattie.

Abbiamo fatto questo viaggio insieme e spero di averti fatto scoprire quanto è bello ascoltare i segnali del corpo, interpretarli e rispondere con azioni positive. Hai un corpo intelligentissimo, in grado di auto-ripararsi se gli fornisci i materiali per farlo.

Prenditi cura di te stesso e dei tuoi cari, perché la salute è l'unico bene prezioso che non puoi cedere o vendere a nessuno.

Ricorda che il cibo è la più potente delle medicine perché è quella che ti tiene in vita. Puoi scegliere cibo vero per nutrirti alla grande

mangiando di gusto, o cibo artefatto che accorcia la vita e ti rende dipendente. Il libero arbitrio è alla base delle scelte che fai. Nessuno può importi come nutrirti, fa' che sia il tuo corpo a scegliere e non ti ostinare a decidere solo in base alle mode o all'etica. Se hai scelto di nutrirti in un determinato modo, ma sei irrequieto e sempre alla ricerca di altro, vuol dire che non è il modo giusto per te. Scegli quello che fa veramente sentire bene il tuo corpo e impara a capire ciò che questo ti dice.

Unisciti al divertimento e alla gioia di riscoprire e conquistare la salute!
Per la Dieta dei Biotipi è stato ideato un hashtag ufficiale che è **#DietaDeiBiotipi**. Aggiungi questo hashtag ai tuoi post e io, il mio team e tutti coloro che seguono la Dieta dei Biotipi, potremo essere in contatto con te. È bello condividere le proprie esperienze.

Utilizza anche **#DietaDeiBiotipiRicette** per avere tante idee fantastiche in più su cosa mangiare.

Puoi cercarmi e seguirmi su **Facebook, facebook.com/dottoressaserenamissori**, dove troverai migliaia di persone che seguono questo percorso. Puoi anche seguirmi e taggarmi su **Twitter @SerenaMissori** e su **Instagram @dott.serenamissori**.

Buona salute!

Serena

APPENDICE

Come utilizzare l'Appendice

L'Appendice è uno strumento utilissimo dove troverai tantissime informazioni utili e preziose che ti consentiranno di organizzarti al meglio, tra cui: l'elenco dei cibi, le porzioni, le ricette e tutte le tabelle sempre a portata di mano. Quindi utilizzalo più che puoi per procedere con il Reset Ormonale-Viscerale e la Dieta dei Biotipi.

Prendi nota delle tue misure prima di iniziare la Dieta e poi ogni settimana, ma registra anche la tua percezione soggettiva dello stato di benessere nella Tabella A1 alla pagina successiva. Ti consiglio inoltre di fotografarti ogni settimana per valutare i progressi.

Legenda porzioni e metodo proporzionale

Potrai individuare le tue porzioni utilizzando il metodo proporzionale con i pugni, i palmi, le dita e con utensili come cucchiaio, cucchiaino e tazze (vedi schema pagina successiva). In questo modo in base alla costituzione e al sesso potrai avere una quantità adeguata di nutrienti.

Ricorda che non devi avere fame vera. Se hai fame per noia cerca di esserne consapevole, se hai una fame oggettiva perché non ti sei nutrito a sufficienza puoi stressarti e vanificare i risultati della Dieta dei Biotipi, quindi mangia il giusto. Nei giorni di mini digiuno aumenta la quota di liquidi e non praticare attività fisiche impegnative.

PORZIONI	
	una porzione di proteine
	una porzione di carboidrati
	una porzione di vegetali
	una porzione di frutta
	una porzione di grassi

OGGETTI PER MISURARE		
	250 ml	
	10 ml	
	5 ml	

Misure e Benessere

Tabella A1 – Registrazione e valutazione delle misure e del benessere.

	Inizio	Sett. 1	Sett. 2	Sett. 3	Sett. 4
Peso					
Circonferenza braccio destro/sinistro					
Circonferenza collo					
Circonferenza seno					
Circonferenza vita					
Circonferenza fianchi					
Circonferenza cosce destra/sinistra					
Come mi sento					

Lista del cibo consentito¹

Qui ci sono i principali cibi sani che non dovrebbero mai mancare nella tua Dieta, a prescindere dal Biotipo. Quando vai a fare la spesa assicurati di acquistare prodotti sicuri, certificati biologici, preferibilmente non conservati in confezioni di plastica, ma leggi sempre bene le etichette,

¹ Alcune voci della lista compaiono in più categorie, questo perché alcuni alimenti possono essere utilizzati sia come grassi sia come proteine sia come carboidrati complessi. Le porzioni di questi alimenti possono variare a seconda della categoria.

perché anche il biologico riserva insidie. Mentre fai il Reset Ormonale-Viscerale specifico e poi la Dieta dei Biotipi, prediligi i cibi della lista rispetto ad altri. Quando fai il Reset Ormonale-Viscerale ricorda di controllare l'elenco dei cibi essenziali dai quali sceglierne almeno 5 al giorno. Aggiorna la tua dispensa in base a queste indicazioni e crea la nuova dispensa liberandoti del cibo che non ti occorre. Non lo devi gettare. avere la possibilità di scegliere cosa mangiare è un lusso che non tutti possono concedersi. c'è sempre chi ha bisogno di cibo e non può acquistarlo.

Tabella A2

LISTA DEI CIBI CONSENTITI		
VEGETALI - Porzioni: 1-2 tazze		
Asparagi	Fagiolini	Radicchio
Barbabietola rossa e foglie (cruda-cotta)	Finocchio	Rape
Bietola	Funghi	Ravanelli
Broccoletti	Germogli (tutti i tipi eccetto la soia)	Rucola-Rughetta
Broccoli	Indivia	Sedano comprese le foglie
Carciofi (freschi, sott'olio)	Insalatina (valeriana, songino, misticanza)	Sedano rapa
Cardi	Lattughe (tutti i tipi eccetto iceberg)	Spinaci
Carote	Melananza	Spirulina
Cavoletti di Bruxelles	Pastinaca	Taccole
Cavolfiore	Peperoncini (nota: tutti i peperoni e le spezie piccanti sono da evitare in caso di malattie autoimmunitarie in fase attiva)	Tarassaco
Cavolo (qualsiasi tipo, compresi i fermentati crauti e kimchi)	Peperoni	Vegetali di mare/ Alghe (dulse, hijiki, fuco, kombu, nori)
Cavolo nero	Piselli	Verdure a foglia verde
Cavolo riccio	Pomodori	Verdure fermentate (tutti i tipi, come i crauti, kimchi e sottaceti coltivati)
Cetrioli (freschi, sott'aceto senza zucchero, fermentati)	Porri	Zucca estiva (tutti i tipi)
Cicoria	Rabarbaro	Zucca invernale (tutti i tipi)
Cipolle (rosse, gialle, bianche, scalogno)		Zucchine
Daikon (ravanello bianco)		



 FRUTTA* - Porzioni: 1 tazza (frutti piccoli) o 1 pezzo 		
 ↓ Frutta a basso Indice Glicemico (0-49)		
Arance	Kumquat	Pere, tutti i tipi
Bacche di Goji	Lime	Pesche
Ciliege	Limoni	Pomodori
Fichi d'India	Mele, tutti i tipi	Prugne
Fragole	Mirtilli	Uva
Gelsi	More	
 ↑ Frutta ad alto Indice Glicemico (50-100)		
Albicocche	Kiwi	Papaia
Ananas	Lampone	Pompelmo (non assumere in concomitanza con i farmaci)
Anguria	Mandarini	
Cachi	Mango	
Clementine	Melograno	
Fichi (solo freschi)	Melone	
  CARBOIDRATI COMPLESSI - Porzioni: 1 tazza di cereali cotti; 1/2 tazza legumi cotti; 1 patata media dolce 		
Amaranto	Grano saraceno e pasta	Pasta di legumi (lenticchie, ceci, fagioli)
Avena / farina d'avena	Legumi (no arachidi e soia)	Pasta di riso integrale
Farina di castagne	Miglio	Patate dolci (batate)
Farina di ceci	Orzo (no se celiaco o sensibile al glutine e solo dopo il Reset)	Quinoa
Farina integrale (no se celiaco o sensibile al glutine e solo dopo aver raggiunto l'obiettivo)	Pane dei cereali e pseudo-cereali consigliati	Riso (basmati, integrale, rosso, selvatico, nero)
Farro (no se celiaco o sensibile al glutine e solo dopo il Reset)		Tapioca, come addensante nelle ricette
		Teff
DOLCIFICANTI - Porzione: 1 cucchiaino, una manciata		
Datteri	Stevia	Zucchero di cocco
Miele	Uva sultanina	
Sciroppto d'acero	Xilitolo	

 PROTEINE

Proteine animali - Porzioni: circa 120-180 grammi di carne (palmo senza le dita in base al sesso e alla costituzione) o 150-250 grammi di pesce (palmo con le dita in base al sesso e alla costituzione), uova un pugno (sode) 

Agnello	Gamberetti	Prosciutto senza nitriti
Aragosta	Maiale solo se da allevamento a ghiande	Salmone selvatico (affumicato, fresco o surgelato)
Calamari	Pancetta senza nitriti	Tacchino biologico
Carne di manzo (tutti i tagli magri, allevata al pascolo)	Pesce (non di allevamento, no pesce spada e tilapia no cozze e vongole)	Tonno (fresco, surgelato o in scatola)
Cavallo	Pollo biologico	Uova (massimo 2-4)
Coniglio		
Faraona		

Proteine vegetali - Porzioni: 1 tazza di legumi cotti; ¼ tazza noci crude

Burro di noci (mandorle, anacardi, nocciole)	Legumi (no arachidi, no soia) Funghi	Noci e semi (mandorle, sesamo, noci, noci del Brasile, semi di lino ecc.) Quinoa
--	---	---

 GRASSI SANI - Porzioni: 1 tazza di latte; 1/4 tazza di noci e semi o cocco grattugiato; 1/4 tazza di olive; 2-3 cucchiali di olio; 2 cucchiali di burro di noci o di semi 

Avocado - ½ medio	Hummus	Olio di cocco
Burro di sesamo, di cocco, di anacardi, di mandorle, di zucca, di nocciole (no arachidi)	Latte di anacardi	Olio di sesamo
Cocco fresco o in scaglie	Latte di cocco	Olio extravergine d' oliva
Ghee (burro chiarificato indiano, è senza lattosio e proteine)	Latte di mandorla	Olive
	Maionese senza amido di mais	Semi di lino, di chia, di papavero, di zucca ecc.
	Noci, mandorle, anacardi, nocciole, noci di Macadamia ecc. e semi	

* Tutti i frutti possono essere freschi o surgelati. L'IG è l'Indice Glicemico: la capacità dei carboidrati contenuti negli alimenti di innalzare la glicemia (glucosio presente nel sangue).

Quando è prevista la frutta a colazione, pranzo o cena, consumarla per prima o inserirla nella ricetta, non mangiarla per ultima.



ERBE, SPEZIE, CONDIMENTI E CIBI VARI - Porzioni: senza limite		
Aceto di mele	Dolcificanti (stevia o xilitolo betulla), miele, sciroppo d'acero (con moderazione)	Sottaceti
Aceto balsamico senza zucchero		Semi di sesamo, lino, papavero, zucca, chia ecc.
Aceto di riso		Spezie (cannella, coriandolo, cumino, curcuma, noce moscata), Caienna, pepe, peperoncino in polvere, paprika ecc.
Aceto di cocco	Erbe aromatiche (secche o fresche, basilico, alloro, semi di sedano, aneto, menta, origano, prezzemolo, rosmarino, dragoncello, timo ecc.)	Spirulina
Acqua filtrata o di bottiglia di vetro (2,5-3 litri al giorno)	Gomma xantana	Tabasco
Agar Agar	Infusi vari	Tisane
Aglio	Pepe nero, rosa, bianco	Vaniglia estratto
Brodi fatti in casa (tacchino, pollo, carne rossa, ossa, vegetale)	Sale marino integrale o sale rosa	
Cacao in polvere	Scorza di limone	
Caffè di cicoria		
Curcuma		
Dado vegetale senza glutammato e soia		

Elenco dei cibi no

Cibi no per il Cerebrale

- Alge ricche di iodio
- Arachidi
- Banane
- Cacao (valutare se tollerato)
- Caffè
- Cioccolata al latte
- Cioccolata fondente (valutare se tollerata)
- Formaggi freschi
- Formaggi stagionati
- Merendine
- Succhi di frutta
- Tè tradizionale (sì il Matcha tè)
- Vino
- Zucchero bianco e di canna

Cibi no per il Bilioso

- Arachidi
- Caffè (con moderazione)
- Cioccolata al latte
- Formaggi freschi
- Formaggi stagionati
- Merendine
- Succhi di frutta
- Zucchero bianco e di canna

Cibi no per il Sanguigno

- Arachidi
- Formaggi freschi
- Formaggi stagionati
- Liquirizia (in caso di ipertensione arteriosa)
- Merendine
- Pasta, pane e pizza di grano
- Succhi di frutta
- Zucchero bianco e di canna

Cibi no per il Linfatico

- Arachidi
- Brioche
- Cibi in scatola salati
- Formaggi freschi
- Formaggi stagionati
- Gelati
- Insaccati
- Liquirizia
- Merendine
- Pasta, pane e pizza di grano
- Succhi di frutta
- Zucchero bianco e di canna

Elenco delle ricette

Ananas e crema di mandorle (2 porzioni)

- 1 tazza di ananas a cubetti (anche il torsolo)
- 2 cucchiai di crema di mandorle
- 1 cucchiaino di cannella

Mescolare la cannella alla crema di mandorle, intingerci i cubetti di ananas e mangiare.

Biscotti alle mandorle e avena della dottoressa Serena

18-24 biscotti, preparazione: 5 minuti, cottura: 12 minuti

- 1+½ tazza di fiocchi d'avena (gluten free è meglio)
- 4-5 cucchiai di burro di mandorle
- ½ tazza di zucchero di cocco
- 2 cucchiai di olio di cocco
- 1 cucchiaino di sale integrale o rosa
- ½ cucchiaino di semi di vaniglia

Accendere il forno a 160 °C ventilato. Frullare 1 tazza di fiocchi d'avena e trasferire in una ciotola, aggiungere i restanti ingredienti e mescolare con le mani, impastare. Formare piccoli biscotti tondi e posizionarli su una teglia rivestita di carta forno. Inforntare e cuocere per 12 minuti. Far raffreddare e gustare.

Ceci in umido con salvia e insalatina con mela rossa (2 porzioni)

- 2 tazze di ceci cotti (o 2 barattoli)
- ½ tazza di bone broth (brodo di ossa o di pollo o vegetale senza glutammato)
- 5-6 foglie di salvia
- 2 tazze di insalata al taglio
- 1 mela rossa
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- sale rosa, pepe, peperoncino q.b.

In una padella scaldata il brodo insieme alla salvia, aggiungere i ceci, sale, pepe, peperoncino e cuocere un paio di minuti. Mettere l'insalata in una ciotola, tagliare a fettine o cubetti la mela e condire con sale e aceto. Servire.

Crema di lenticchie decorticcate e porro (2 porzioni)

- 1 tazza di lenticchie decorticcate crude
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 1 mazzetto di prezzemolo tritato
- 1 peperoncino fresco o secco
- sale rosa q.b.
- 1 cucchiaiino di curcuma
- 1 porro lavato e tagliato a rondelle
- 4 tazze di brodo vegetale senza glutammato o di pollo o manzo
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva

In un tegame unire tutti gli ingredienti eccetto il prezzemolo e cuocere a fuoco medio per 12-15 minuti dal bollore. Servire con il prezzemolo tritato. Ottimo anche come pasto da asporto per il pranzo del giorno successivo, si può preparare in eccedenza e conservare in frigorifero o congelare le monoporzioni.

Frittelle di batata alla cannella e spinaci con spremuta d'arancia (2 porzioni)

- 1 batata media (*patata arancione americana*)
- 1 tazza di spinaci crudi, lavati e tagliati
- 4 uova
- 1 pizzico di sale rosa
- 1 cucchiaiino di curcuma
- 1 cucchiaiino di pepe
- ½ cucchiaiino di cannella
- ½ cucchiaiino di peperoncino
- ¼ di cucchiaiino di noce moscata
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva o di cocco
- 2 arance (*succo e scorza*)

Grattugiare la batata, unire tutti gli ingredienti in una ciotola (eccetto l'arancia) e mescolare sino a ottenere una pastella (aggiungere poca acqua se occorre). Scaldare l'olio in una padella, cuocere un paio di minuti per lato la pastella deposta a cucchiaiate formando piccole frittatine. Servire con la spremuta d'arancia e guarnire le frittatine con la scorza dell'arancia.

Gelato al cioccolato o ai frutti di bosco

2 persone, preparazione: 1 minuto

- 4 banane tagliate a rondelle congelate
- 150 ml di latte di mandorle non zuccherato
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino di cacao o mezza tazza di frutti di bosco congelati

Frullare tutti gli ingredienti e servire in una coppa.

Guacamole e sedano (2 porzioni)

- 1 avocado
- succo di 1 limone o lime
- sale rosa
- 1 cucchiaino di peperoncino macinato
- 1 spicchio d'aglio grattugiato
- 4 gambi di sedano lavati e tagliati

Pelare e rimuovere il nocciolo dell'avocado, metterlo in un frullatore insieme al succo di limone, sale, peperoncino, aglio e frullare. Utilizzare la crema ottenuta per intingere i gambi di sedano e gustare. In frigorifero si conserva massimo due giorni.

Insalata di ananas, cetrioli e salmone selvatico affumicato

(2 porzioni)

- ¼ di ananas
- 2 cetrioli
- 2 confezioni di salmone selvatico affumicato
- 1 mazzetto di erba cipollina
- 1 peperoncino fresco o secco
- sale rosa q.b.
- 1 limone (succo e scorza)
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Tagliare l'ananas a fettine sottili e il cetriolo lavato e con la buccia a rondelle, sminuzzare il salmone, tagliare il peperoncino e condire tutti gli ingredienti con il succo e la scorza di limone, il sale e l'olio.

Insalata di tonno e pompelmo

(2 porzioni)

- 2 palmi di tonno in vetro all'olio sgocciolato (circa 300 g)
- 2 pompelmi medi sbucciati e tagliati a cubetti
- scorza di un pompelmo
- insalatina mista
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio d'aceto di mele
- sale rosa q.b.
- spezie a piacere

Unire tutti gli ingredienti e gustare.

Pancake alla barbabietola con crema di mandorle (2 porzioni)

- 2 barbabietole rosse medie a pezzetti
- 4 cucchiai di farina di quinoa o di riso integrale
- 3 uova
- 1 cucchiaino di cacao
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio di crema di mandorle

Frullare tutti gli ingredienti eccetto l'olio e la crema di mandorle, scaldare l'olio in una padella e versare il composto creando piccole cialde da cuocere da ambo i lati. Guarnire con la crema di mandorle.

Pancake con spinaci (2 porzioni)

- 1 pugno di farina d'avena
- acqua 250 ml
- ½ cucchiaino di cannella
- 2 pugni di spinaci
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- 1 cucchiaio di olio di cocco o ghee (vedi p. 374)
- 2 uova

Frullare tutti gli ingredienti a eccezione dell'acero sino a ottenere una pastella, scaldare una padella antiaderente, meglio se di ghisa.

Versare in piccoli cerchi, far cuocere per un minuto, girare, continuare la cottura per un minuto, procedere sino a finire la pastella, spennellare con lo sciropello d'acero. 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.

Pancake d'avena con mirtilli e carote (2 porzioni)

- 1 tazza di fiocchi d'avena
- 1 tazza di mirtilli freschi o congelati
- 1 carota grattugiata
- stevia a piacere
- succo di mezzo limone e scorza
- 3 uova
- 200 ml di latte di mandorle non zuccherato o acqua

Frullare tutti gli ingredienti eccetto i mirtilli e il limone, scaldare una piccola padella e versare via via il composto formando delle cialde da cuocere da ambo i lati per circa 1 minuto.

In un tegamino schiacciare i mirtilli con una forchetta, aggiungere il succo di limone (anche la scorza) e cuocere mescolando per qualche secondo. Utilizzare la composta di mirtilli per guarnire i pancake.

Pasta di riso integrale con broccoletti e petto di pollo con spezie (2 porzioni)

- 2 tazze di pasta di riso integrale (a crudo)
- 1 mazzetto di broccoletti lavati e tagliati
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di peperoncino
- 1 cucchiaino di curcuma
- ½ cucchiaino di pepe nero macinato
- sale rosa q.b.
- 2 petti di pollo tagliati a cubetti o listarelle
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 limone (succo e scorza)

Lessare la pasta, nel frattempo scaldare una padella con 2 cucchiai d'olio, aggiungere l'aglio tritato, il peperoncino, il pepe, la curcuma e mescolare qualche secondo, aggiungere i broccoletti e il sale e saltare in padella per circa 5 minuti. Scaldare un'altra padella o una piastra e cuocere i cubetti di pollo. Aggiungerli poi ai broccoletti. Scolare la pasta e versare nella padella con il resto degli ingredienti, far saltare un minuto circa e servire. Buona anche fredda.

Pizza

2 porzioni, preparazione: 2 minuti, cottura: 7-10 minuti

- 1 tazza di farina senza glutine e senza mais
- 2 cucchiai di fiocchi d'avena frullati
- 1 cucchiaino di polvere lievitante per salati
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaio di olio
- ½ tazza di acqua

Per il condimento: A piacere (pomodoro, origano, funghi, rughetta, peperoni, zucchine, cipolle ecc.).

Accendere il forno a 180 °C e ungere con poco olio una padella di 28 cm di diametro. In una ciotola mescolare gli ingredienti sino a formare una palla lavorabile. Stendere con le mani l'impasto sulla padella. Accendere il fuoco e cuocere 2 minuti poi girare la base e cuocere per un minuto. Guarnire e infornare per 7 minuti. I tempi di cottura possono variare in base al forno.

Pollo al curry con finocchi e limone

(2 porzioni)

- 2 porzioni di pollo a cubetti
- 1 cucchiaio di curry
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva o cocco
- sale rosa
- pepe
- peperoncino
- 2 finocchi
- succo e scorza di un limone

Scaldare l'olio in un tegame insieme al curry, aggiungere il pollo, il sale, il pepe e il peperoncino, cuocere per circa 10 minuti. Servire con finocchio tagliato a fettine e condito con succo e scorza di limone.

Pollo al forno con cavolfiore e spezie

(2 porzioni)

- 4 cosce di pollo
- 1 cavolfiore
- succo e scorza di 1 limone
- 2 cucchiali di olio extravergine d'oliva o ghee
- 2 cucchiali di farina di cocco
- 1 cucchiaino di curcuma
- ½ cucchiaino di peperoncino
- ½ cucchiaino di pepe
- sale rosa q.b.

Accendere il forno a 180 °C ventilato. Tagliare il cavolfiore in piccoli pezzi, metterlo in una teglia ricoperta di carta forno insieme alle cosce di pollo, aggiungere gli altri ingredienti precedentemente uniti in una ciotolina e massaggiare tutte le parti. Inforpare e cuocere per 35-40 minuti. Sfornare e servire. Buono anche freddo.

Polpette di manzo con verdure spezziate (2 porzioni)

- 1 tazza di manzo macinato
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 1 mazzetto di prezzemolo tritato
- 1 peperoncino fresco o secco
- sale rosa q.b.
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 limone (succo e scorza)
- 1 uovo
- 2 tazze di verdure di stagione cotte e saltate in padella

In una ciotola mescolare tutti gli ingredienti eccetto le verdure. Formare delle polpette di uguali dimensioni e cuocere in forno a 180 °C per 25-30 minuti. Servire con la verdura. Ottimo come pasto da asporto per il pranzo del giorno successivo.

**Porridge d'avena alla cannella con crema di mandorle e finocchi
(2 porzioni)**

- 1 pugno di fiocchi d'avena
- 400 ml di latte di mandorle non zuccherato
- 1 cucchiaino di cannella
- stevia (no eritrolo) a piacere
- 1 finocchio
- 2 cucchiai di crema di mandorle

In un pentolino mettere il latte con i fiocchi d'avena, cuocere per due minuti, aggiungere la cannella e la stevia, servire e accompagnare con finocchio intinto nella crema di mandorle.

Purea di cavolfiore e mela, tonno e succo di limone (2 porzioni)

- 1 cavolfiore
- 2 mele
- 2 palmi di tonno in vetro all'olio sgocciolato
- succo di un limone
- 1 cucchiaio di olio di cocco
- sale e pepe
- acqua q.b.

Cuocere al vapore il cavolfiore, frullarlo con acqua, olio, sale e pepe, adagiare la purea su un piatto e servire insieme al tonno sgocciolato condito con limone e la mela a fettine.

Quinoa flat bread con uova sode e funghi (2 porzioni)

- 1 tazza di farina di quinoa
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- acqua q.b.
- 4 uova sode
- una tazza di funghi
- un mazzetto di prezzemolo
- 1 pizzico di sale

In una ciotola mescolare la farina, il sale, l'olio e l'acqua poco alla volta sino a ottenere un composto liscio e sodo. Pressarlo con le mani o

con il mattarello sino a formare un cerchio stendendo su carta forno. Scaldare una padella antiaderente, meglio se di ghisa, e cuocere il *flat bread* da ambo i lati per pochi minuti. Nel frattempo sbucciare le uova sode, tagliare i funghi dopo averli puliti e cuocerli in padella per un paio di minuti in poco olio. Salare e aggiungere il prezzemolo tritato. Servire il pane con le uova e i funghi.

Torta al cocco con glassa al cioccolato e arancia

12 porzioni, teglia da 20 cm, preparazione: 5 minuti, cottura: 45 minuti

Ingredienti per la torta:

- 1 tazza (250 ml) di farina di cocco
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale rosa o integrale
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 8 uova
- $\frac{1}{2}$ tazza di olio di cocco (sciolto a bagnomaria in inverno)
- $\frac{1}{2}$ tazza di sciroppo d'acero
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di semi di vaniglia

Ingredienti per la glassa:

- $\frac{1}{2}$ tazza di cacao amaro (meglio se crudo)
- $\frac{1}{4}$ di tazza di olio di cocco (sciolto a bagnomaria in inverno)
- 2 cucchiali di sciroppo d'acero
- 1 pizzico di sale rosa o integrale
- scorza di 1 arancia biologica
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di semi di vaniglia

Preparazione torta:

Accendere il forno a 180 °C ventilato. Coprire con la carta forno una teglia da 20 cm. In una ciotola mescolare gli ingredienti secchi. In una ciotola a parte e con la frusta elettrica o in una planetaria montare uova, olio e acero per circa 3 minuti. Aggiungere gli ingredienti secchi e mescolare eliminando i grumi. Versare il composto nella teglia e infornare per 30-35 minuti. Chiudere il forno e lasciar riposare la torta all'interno per 10 minuti prima di far raffreddare.

Preparazione glassa:

In inverno va preparata quando si vuole servire la torta perché l'olio di cocco tende a solidificarsi.

In estate si può preparare e conservare, anche a temperatura ambiente, per alcuni giorni. In una ciotola mescolare tutti gli ingredienti (in estate omettere la scorza d'arancia) e poi spalmare sulla torta fredda.

Zuppa di lenticchie e cavolo nero (2 porzioni)

- 2 tazze di lenticchie cotte o 2 barattoli o 1 tazza secche (raddoppiare i tempi di cottura)
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 1 tazza di polpa di pomodoro (se tollerato) o 1 tazza di acqua
- 400 ml di acqua o brodo di ossa (pollo o manzo)
- sale rosa q.b.
- 1 cucchiaiino di peperoncino
- 1 cucchiaiino di curcuma
- ½ cucchiaiino di pepe
- 2 tazze di cavolo nero lavato e tagliato
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva

In un tegame far scaldare l'olio e rosolare l'aglio, aggiungere tutti gli ingredienti e cuocere circa 15 minuti dal bollore (6 minuti con la pentola a pressione). Servire calda o fredda.

Zuppa di lenticchie e sedano (2 porzioni)

- 2 tazze di lenticchie cotte o 2 barattoli
- 4 coste di sedano tagliate finemente
- 2 carote tagliate a rondelle
- 1 cipolla tritata
- 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva o di cocco
- 1 barattolo di polpa di pomodoro
- 1 cucchiaiino di peperoncino
- sale rosa q.b.
- pepe q.b.
- brodo di ossa o pollo o vegetale o acqua q.b.

In un tegame far scaldare l'olio, la cipolla, la carota e il sedano, aggiungere tutti gli ingredienti e far cuocere a bollore 5-8 minuti. Servire calda, ma è buona anche fredda.

I frullati

Frullato GUT (1 porzione)

- 1 cucchiaio di semi di chia
- 1 cucchiaio di semi di lino
- 1 mela rossa o 1 tazza di frutti di bosco congelati
- 1 costa di sedano
- 1 limone intero (rimuovere i semi)
- 3 cucchiai di semi di zucca non salati
- ½ cucchiai di cannella
- stevia (opzionale)
- 300 ml di acqua

Frullare tutti gli ingredienti e bere (d'inverno si può utilizzare acqua calda).

Frullato proteico (2 porzioni)

- 2 mele
- 1 cucchiaio di semi di lino
- 10 mandorle
- 1 manciata di spinaci o cavolo riccio
- 2 misurini di proteine in polvere vegetali (o Whey delattosate se tollerate o idrolizzate di manzo)
- 1 cucchiai di cannella
- 2 cucchiai di fiocchi d'avena
- 250 ml di latte di mandorle o cocco non zuccherato

Frullare tutti gli ingredienti e bere. Si conserva per 12 ore, è ottimo anche come sostituto del pasto.

Frullato proteico ai frutti di bosco (2 porzioni)

- 1 tazza di frutti di bosco congelati o freschi
- 1 cucchiaio di semi di lino
- 10 mandorle
- 1 manciata di spinaci o cavolo riccio

- 2 misurini di proteine in polvere vegetali (o Whey delattosate se tollerate o idrolizzate di manzo)
- 1 cucchiaino di cannella
- 2 cucchiai di fiocchi d'avena
- 250 ml di latte di mandorle o cocco non zuccherato

Frullare tutti gli ingredienti e bere. Si conserva per 12 ore, è ottimo anche come sostituto del pasto.

Frullato R (1 porzione)

- 1 limone (succo e scorza)
- 6 gherigli di noce
- 1 tazza di frutti di bosco freschi o congelati
- $\frac{1}{4}$ di avocado
- 1 cetriolo con la buccia (se biologico)
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di cannella
- 1 tazza di latte di cocco o mandorle non zuccherato e senza carragenina

Frullare tutti gli ingredienti e bere (d'inverno si può scaldare il latte).

Le tisane

Tisana A

- 300 ml di acqua
- 1 cucchiaio di biancospino
- 1 cucchiaio di tiglio
- 1 cucchiaio di melissa
- 1 cucchiaio di passiflora (opzionale in base all'intensità dei sintomi ansiosi e dell'insonnia)

Portare l'acqua a 70 °C, mettere in infusione per 5 minuti, filtrare e bere.

Tisana C

- 1 cucchiaio di biancospino
- 1 cucchiaio di tiglio
- 1 cucchiaino di cannella
- 300 ml di acqua

Portare l'acqua a 70 °C, mettere in infusione per 5 minuti, filtrare e bere.

Tisana E

- 1 cucchiaio di menta secca
- 1 cucchiaio di cardo mariano
- 1 cucchiaio di radice di tarassaco
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- stevia (opzionale)
- 300 ml di acqua

Portare l'acqua a 70 °C, mettere in infusione per 5 minuti, filtrare e bere.

Tisana Estro

- ½ cucchiaino di pepe di Cayenna
- ½ cucchiaino di zenzero secco
- 1 cucchiaio di agnocasto
- 1 cucchiaio di foglie di tarassaco
- stevia (opzionale)
- 300 ml di acqua

Portare l'acqua a 70 °C, mettere in infusione per 5 minuti, filtrare e bere.

Tisana Fast

- ½ cucchiaino di pepe di Cayenna
- ½ cucchiaino di zenzero secco
- 1 cucchiaio di tè verde
- 300 ml di acqua

Portare l'acqua a 70 °C, mettere in infusione per 5 minuti, filtrare e bere.

Tisana GUT (per 3 tazze)

- 3 cm di zenzero fresco (tagliato o grattugiato) o 2 cucchiaini secco
- 1 cucchiaio di menta secca
- 3 cucchiaini di cannella in polvere
- 2 cucchiali di semi di lino

-
- 2 cucchiai di radice di liquirizia (omettere se soffri di ipertensione)
 - 1 cucchiaio di radice di tarassaco
 - 1 litro di acqua

Versare tutti gli ingredienti in una pentola, portare a ebollizione, chiudere e lasciare in infusione per 30 minuti. Filtrare e conservare in frigorifero, si può riscaldare. Puoi portarti al lavoro le porzioni del giorno in un thermos.

Puoi prepararne per 3 giorni e poi ripetere la procedura. L'infuso risulterà gelatinoso e marrone per via del gel di semi di lino e della cannella, lo puoi diluire e berne di più.

Tisana R

- 3 limoni (succo e scorza)
- 1 cucchiaio di semi di finocchio
- 1 cucchiaio di semi di cumino o di sedano
- 1 cucchianino di pepe di Cayenna
- 1 cucchiaio di prezzemolo secco
- 1 cucchiaio di foglie di tarassaco
- cranberry (il contenuto di due capsule)
- stevia a piacere
- 1000 ml di acqua

Portare l'acqua a ebollizione, mettere in infusione tutti gli ingredienti eccetto il succo di limone, lasciar riposare 15 minuti, filtrare e aggiungere il succo di limone.

Consumare o conservare in frigorifero o in un thermos. Si può preparare per due giorni.

Tisana T

- ½ cucchianino di pepe di Cayenna
- ½ cucchianino di olio di cocco
- 1 cucchiaio di caffè di cicoria solubile
- 250 ml di acqua

Scaldare l'acqua a 70 °C, mescolare tutti gli ingredienti e bere.

Le zuppe

Zuppa GUT (6 porzioni = 6 tazze per tre giorni)

- 2 cipolle o 4 cipollotti interi
- 1 cavolfiore sminuzzato
- 2 spicchi d'aglio
- 1 litro di brodo vegetale senza glutammato o brodo di ossa (pollo/manzo)
- 1 cavolo rosso sminuzzato
- 4 coste di sedano più le foglie
- 4 zucchine o 2 finocchi (in base alla stagione)
- 2 carote o 1 tazza di zucca con la buccia tagliata
- 1 cucchiaino di origano secco
- 1 cucchiaino di rosmarino secco
- 1 cucchiaino di timo secco
- 1 cucchiaino di sale rosa

Mettere tutti gli ingredienti in una pentola e cuocere 30 minuti dal bollore a fiamma media. Frullare con un frullatore a immersione. Buona calda e fredda. Si può cucinare in eccedenza e conservare in frigorifero o in freezer. Ottimo rimedio per il bruciore gastrico e l'irritazione intestinale.

Zuppa R

(3 porzioni - 1 per il pranzo e 2 per la cena)

- 1 finocchio o 2 zucchine (in base alla stagione)
- 1 batata
- 1 daikon
- 1 cipolla rossa
- 6 coste di sedano
- 2 carote
- 1 spicchio d'aglio
- 8 tazze di acqua
- 1 mazzo di cavolo nero o 2 barbabietole rosse
- 1 mazzetto di prezzemolo

Lavare e tagliare a pezzetti gli ingredienti, cuocere in una pentola per 30 minuti eccetto il prezzemolo. Frullare e aggiungere il prezzemolo. Si può preparare per 2-3 giorni doppiando o triplicando conservando le dosi in frigorifero oppure per tutti i 7 giorni e congelando in monoporzione.

Diete

Reset

Tabella A3

SCHEMA SETTIMANALE PER IL RESET SURRENALINICO ED ESSAURITO (Nei giorni 1-3-5 i grassi: mezza porzione)						
Giorni	1	2	3	4	5	6
Colazione	Carboidrati complessi Vegetali Grassi ½ porzione proteine	Frutta (alto IG) Vegetali Proteine Grassi	Carboidrati complessi Vegetali Grassi ½ porzione proteine	Frutta (alto IG) Vegetali Proteine Grassi	Carboidrati complessi Vegetali Grassi ½ porzione proteine	Frutta (alto IG) Vegetali Proteine Grassi
Snack	Frutta (basso IG) Verdura	Frutta (basso IG) Verdura	Frutta (alto IG) Grassi	Frutta (alto IG) Grassi	Frutta (basso IG) Verdura	Frutta (alto IG) Grassi
Pranzo	Proteine Vegetali Frutta (basso IG) Grassi	Frutta (alto IG) Grassi Proteine Vegetali	Proteine Vegetali Frutta (basso IG) Grassi	Frutta (alto IG) Grassi Proteine Vegetali	Proteine Vegetali Frutta (basso IG) Grassi	Frutta (alto IG) Grassi Proteine Vegetali
Snack	Frutta (basso IG) Grassi	Frutta (basso IG) Grassi	Frutta (basso IG) Grassi	Frutta (basso IG) Grassi	Frutta (basso IG) Grassi	Frutta (basso IG) Grassi
Cena	½ porzione carboidrati complessi Proteine Grassi	Proteine Vegetali Frutta (basso IG) Grassi	½ porzione carboidrati complessi Proteine Grassi	½ porzione carboidrati complessi Proteine Grassi	Proteine Vegetali Frutta (basso IG) Grassi	Proteine Vegetali Frutta (basso IG) Grassi

Tabella A4

SCHEMA SETTIMANALE PER IL RESET SURRENALICO CORTISOLICO		
Giorni	1-5	6-7
Colazione	Frutta (alto IG) Vegetali Proteine	Carboidrati complessi Vegetali Grassi Proteine
Snack	Frutta (alto IG) Grassi	Frutta (basso IG) Grassi
Pranzo	Frutta (basso IG) Grassi Proteine Vegetali	Carboidrati complessi Proteine Vegetali
Snack	Grassi vegetali	Grassi vegetali
Cena	Proteine Vegetali Mezzo frutto (basso IG)	Proteine Vegetali Grassi

Tabella A5

SCHEMA SETTIMANALE PER IL RESET TIROIDEO GIORNI 1-7				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Frutta (basso IG) o carboidrati complessi Proteine Vegetali	Grassi	Proteine Vegetali Grassi	Frutta (basso IG) Grassi	Proteine Vegetali Grassi

Tabella A6

SCHEMA SETTIMANALE PER IL RESET ESTROGENICO GIORNI 1-2 (Attenzione, no grassi)				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Carboidrati complessi Frutta (basso IG) Proteine Vegetali	Proteine Vegetali	Frutta (basso IG) Carboidrati complessi Proteine Vegetali	Frutta (basso IG)	Proteine Vegetali

Tabella A7

SCHEMA SETTIMANALE PER IL RESET ESTROGENICO giorni 3-7				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Grassi Proteine Vegetali Frutta (alto IG)	Grassi Proteine Vegetali	Grassi Proteine Vegetali	Proteine Vegetali Frutta ½ Grassi	Proteine Vegetali (doppi) ½ Grassi

Tabella A8

SCHEMA SETTIMANALE PER IL RESET EPATICO GIORNI 1-7				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Carboidrati complessi Proteine Vegetali ½ Grassi	Tisana	Frutta (basso IG) Proteine Vegetali ½ Grassi	Tisana	Proteine Vegetali ½ Grassi

APPENDICE

Tabella A9

SCHEMA SETTIMANALE PER IL RESET RENALE GIORNI 1-7				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Frullato R Tisana R	Frutta (basso IG) Acqua	Tisana R Proteine Vegetali Grassi Zuppa R	Frutta (basso IG) Acqua	Tisana R Proteine Grassi Zuppa R (doppia)

Tabella A10

SCHEMA SETTIMANALE PER IL RESET GASTRO-INTESTINALE 1 GIORNI 1-7				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Frullato GUT Tisana GUT Brodo	Frutta (basso IG) Grassi	Tisana GUT Zuppa GUT Carboidrati complessi Proteine Grassi Vegetali e vegetali fermentati (vedi p. 373)	Frutta (basso IG) Grassi	Tisana GUT Proteine Grassi Zuppa GUT Brodo

Tabella A11

SCHEMA SETTIMANALE PER IL RESET GASTRO-INTESTINALE 2 GIORNI 1-7				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Frullato GUT Tisana GUT Brodo	Brodo	Tisana GUT Zuppa GUT Carboidrati complessi Proteine Grassi Vegetali e vegetali fermentati (vedi p. 373)	Brodo	Tisana GUT Proteine Grassi Zuppa GUT Brodo

Tabella A12

SCHEMA SETTIMANALE PER IL RESET GASTRO-INTESTINALE 3 GIORNI 1-3-5-6-7				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Frullato GUT Tisana GUT Brodo	Brodo	Tisana GUT Zuppa GUT Carboidrati complessi Proteine Grassi Vegetali e vegetali fermentati (vedi p. 373)	Brodo	Tisana GUT Proteine Grassi Zuppa GUT Brodo

Tabella A13

SCHEMA SETTIMANALE PER IL RESET GASTRO-INTESTINALE 3 GIORNI 2-4				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Frullato GUT Tisana GUT Brodo	Brodo	Brodo	Brodo	Brodo (se fame aggiungere ½ verdura, ½ proteine, ½ grassi)

Diete per i Biotipi costituzionali

Tabella A14

SCHEMA SETTIMANALE CEREBRALE	
Colazione	Acqua e limone, carboidrati complessi, frutta (alto IG), proteine, grassi, verdura opzionale
Snack	Frutta (basso IG), grassi
Pranzo	Carboidrati complessi, proteine, verdura, grassi
Snack	Frutta (basso IG), grassi
Cena	½ carboidrati complessi, proteine, grassi, verdura, tisana A o GUT
Riepilogo giornaliero	1 Acqua e limone  2 Porzioni e mezza di carboidrati complessi 1 Frutto (alto IG) 2 Frutti (basso IG) 5 Porzioni di grassi 3 Porzioni di proteine 3 Porzioni di verdura 1 Tisana A e/o tisana GUT  Bevi 2-3,5 litri di acqua/tisane/brodo

Tabella A15

SCHEMA SETTIMANALE BILIOSO	
Colazione	Acqua e limone, carboidrati complessi, frutta (alto IG), proteine, grassi, verdura opzionale
Snack	Frutta (basso IG), grassi
Pranzo	Carboidrati complessi, proteine, verdura, grassi
Snack	Frutta (basso IG), grassi
Cena	Proteine, grassi, verdura, tisana A o GUT (in base alle esigenze)



Riepilogo giornaliero	1 Acqua e limone  2 Porzioni di carboidrati complessi 1 frutto (alto IG) 2 frutti (basso IG) 5 Porzioni di grassi 3 Porzioni di proteine 3 Porzioni di verdura 1 Tisana A o tisana GUT  Bevi 2-3,5 litri di acqua/tisane/brodo
------------------------------	--

Tabella A16

SCHEMA SETTIMANALE SANGUIGNO	
Colazione	Acqua e limone, carboidrati complessi o frutta (alto-basso IG), proteine, grassi, verdura opzionale
Snack	Frutta (basso IG), grassi, proteine
Pranzo (giorni 1-3-5-7)	Proteine, verdura e grassi
Pranzo (no grassi giorni 2-4-6)	Carboidrati complessi o frutta (basso IG), proteine, vegetali, non aggiungere grassi
Snack	Grassi, proteine, verdura opzionale
Cena	Proteine, grassi, verdura, tisana E o altra in base alle esigenze
Riepilogo giornaliero	1 Acqua e limone  1-2 Porzioni di carboidrati complessi 2-3 Frutti (alto-basso IG) 4 Porzioni di grassi 5 Porzioni di proteine 3-4 Porzioni di verdura 1 Tisana E o altra tisana  Bevi 2-3,5 litri di acqua/tisane/brodo

Tabella A17

SCHEMA SETTIMANALE LINFATICO	
Colazione	Acqua e limone, tè verde, tisana R, frutta (basso IG), proteine, grassi, verdura
Snack	Acqua e limone, tè verde
Pranzo (giorni 1-3-4-6-7)	Proteine verdura e grassi
Pranzo (giorni 2-5 no grassi)	Proteine, verdura
Snack	Tè verde o tisana R
Cena (giorni 2-5 no grassi)	Proteine, grassi, verdura (doppia porzione), tisana R o altra in base alle esigenze
Riepilogo giornaliero	2 Acqua e limone  2 Tè verde 1 Frutto basso IG 1-3 Porzioni di grassi 3 Porzioni di proteine 4 Porzioni di verdura 3 Tisana R o altra tisana  Bevi 2-3,5 litri di acqua/tisane/brodo

Diete per i Biotipi Misti

Tabella A18

SCHEMA DIETA BIOTIPO "A PERA" CEREBRALE/BILIOSO-LINFATICO *							
Giorni	1	2	3	4	5	6	7
Tipologia	DC-B	DC-B sino a pranzo L sino a cena	DC-B	DC-B a colazione e spuntino mattutino DL sino a cena	DL sino a cena (se tolerata in termini di umore)	DC-B a colazione e spuntino mattutino DL sino a cena	Dieta del Cerebrale/ Bilioso

* DC-B = Dieta del Cerebrale/Bilioso; DL = Dieta del Linfatico

Tabella A19

SCHEMA DIETA BIOTIPO SANGUIGNO-LINFATICO*							
Giorni	1	2	3	4	5	6	7
Tipologia	DS	DL	DS	DL	DL	DL	DS

* DS = Dieta del Sanguigno; DL = Dieta del Linfatico

Mini digiuno

Tabella A20

MINI DIGIUNO CEREBRALE 1-2 giorni a settimana				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
DC	DC	DC	DC	 Brodo o  acqua e limone

DC = Dieta del Cerebrale, p. 229.

Tabella A21

MINI DIGIUNO BILIOSO 1-3 giorni a settimana				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
DB	DB	DB	DB	 Brodo o  acqua e limone

DB = Dieta del Bilioso, p. 237.

Tabella A22

MINI DIGIUNO SANGUIGNO 2 giorni a settimana				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
 Brodo o  acqua e limone	DS o  Brodo o  acqua e limone	DS	DS o  Brodo o  acqua e limone	 Brodo o  acqua e limone

DS = Dieta del Sanguigno, p. 245.

Tabella A23

MINI DIGIUNO LINFATICO 2-3 giorni a settimana consecutivi o non consecutivi				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Brodo + acqua e limone	Brodo + tisana	Brodo	Brodo + tisana	Brodo

Olio di cocco

Prescrivo l'olio di cocco così spesso che i miei pazienti pensano che io possieda una piantagione di cocco. Purtroppo non è così! Lo prescrivo perché è incredibilmente benefico per la salute.

L'acido laurico nell'olio di cocco leviga la pelle (io lo utilizzo per struccarmi e dopo la doccia sulla pelle bagnata) e aiuta per i problemi della pelle quali acne, eczema e psoriasi.

L'olio di cocco aumenta il metabolismo, aiuta a bruciare i grassi più velocemente e può migliorare i livelli di colesterolo e trigliceridi.

Sembra anche che l'aggiunta di olio di cocco nella Dieta possa aiutare a combattere e contrastare una crescita eccessiva di *Candida albicans* nell'intestino (p. 167)¹.

Ecco dunque come io lo utilizzo abitualmente:

- * **Oil pulling** (p. 288).
- * **Struccante**: metti poco olio di cocco su un dischetto di cotone inumidito e procedi con la rimozione del *make up*. Rimuove anche quello *waterproof*.
- * **Olio Anti-Aging**: applicare una piccola quantità sulla pelle bagnata del viso e del corpo e massaggiare.
- * **Condimento e olio di cottura**: in padella, al forno, nelle zuppe.
- * **Frullati**: aggiungine un cucchiaio al tuo frullato preferito.

1 Un nuovo studio dei ricercatori della Tufts University ha mostrato che l'olio di cocco riduce drasticamente i livelli di candida nell'intestino e affermano che gli effetti sono così impressionanti che nei pazienti affetti da candida potrebbe essere utilizzato in alternativa ai farmaci antifungini.

Stevia, dimagrimento e GUT Microbiota

Quando un nuovo paziente mi chiede se può continuare a utilizzare lo zucchero, la mia risposta è: "Perché non troviamo delle alternative gradevoli e più sane?". A seconda del grado di infiammazione sistemica, delle problematiche di cui si soffre, dei chili da perdere, dei muscoli da costruire, delle rughe da ridurre ecc., le alternative possono essere molteplici. A tal proposito, ultimamente l'attenzione delle persone è sulla stevia, che promette dolcezza senza calorie.

La stevia regala un modo per soddisfare il desiderio di dolce senza sensi di colpa. Ma la domanda che sorge spontanea è: la **stevia** è veramente così benefica o ha un lato oscuro come lo zucchero e i dolcificanti artificiali?

In primis, vediamo che cosa è la stevia.

La stevia è una pianta che contiene due principi: stevioside e rebaudioside, che la rendono molto dolce. È possibile acquistare la stevia in diverse forme (polvere, liquido, compresse) composte da:

- * **Foglia verde:** contiene sia stevioside sia rebaudioside ed è minimamente trasformata. È molto dolce, ma ha un retrogusto amaro.
- * **Estratti di stevia** sottoposti a raffinazione per ridurre l'amarezza. Contengono una quantità variabile di stevioside e rebaudioside, nonché alcuni additivi.

Non ho incluso i derivati della stevia. Questo perché contengono poca stevia e sono in gran parte costituiti da altri ingredienti come l'*eritrolo* che può dare mal di testa, diarrea e meteorismo. **Cerchiamo di capire quindi se la stevia ci torna utile per la perdita di peso.**

Come specialista endocrinologa e nutrizionista so che una delle chiavi più importanti per rimanere magri e sani è quella di spezzare la dipendenza biochimica dagli zuccheri. Vediamo i **vantaggi della stevia** che, per fortuna, sono molti. Ecco alcuni esempi:

- * sembra possa ridurre il rischio di cancro al seno;
- * sembra aiuti ad abbassare i livelli di glucosio nel sangue nei diabetici tipo 2;
- * sembra possa aiutare a ridurre la pressione sanguigna nelle persone con ipertensione lieve;
- * ha effetti antinfiammatori;
- * ha proprietà antiossidanti.

Questa lista contribuisce anche a spiegare perché alcune culture hanno usato la stevia per secoli sia come dolcificante, sia come rimedio popolare per una vasta gamma di problemi di salute, che vanno dalle malattie circolatorie al diabete. Grazie a questi benefici, **la stevia è meglio dello zucchero o dei dolcificanti artificiali** e, fintanto che non si esageri, questo dolcificante può sicuramente essere parte di una Dieta sana, basta evitare i prodotti con additivi e assicurarsi di non soffrire di disbiosi intestinale per non alterare il Microbiota.

Utilizzando una grande quantità di stevia si possono verificare alcuni **effetti negativi sui nostri batteri intestinali**. Ad esempio, un recente studio (vedi Bibliografia essenziale a p. 383) ha rilevato che questa ha inibito la crescita dei batteri benefici *Lactobacillus reuteri*. I batteri intestinali alterati sono intimamente connessi con l'assunzione di cibo, l'infiammazione cronica silente, l'aumento di peso e la steatosi epatica.

Quindi il mio consiglio è: moderazione!

Tè verde, dimagrimento ed effetto antiossidante

Il tè verde è uno di quei prodigi che la natura ci mette a disposizione per prenderci cura di noi stessi. Ma non tutti sanno che per sfruttarne al massimo le caratteristiche sarebbe opportuno osservare una corretta modalità di preparazione. *Come si prepara il tè verde?*

Abitualmente quando si parla di tè verde tutti pensano all'infusione di tè in acqua bollente. Bisognerebbe portare l'acqua a una temperatura che non superi i 70 °C e poi lasciare in infusione le foglie o i filtri fra i 3 e i 5 minuti. Temperature maggiori e un tempo di infusione prolungato possono alterarne le proprietà benefiche. La temperatura più alta distrugge le "catechine" contenute nel tè e l'infusione che supera i 5 minuti lo rende amaro.

Matcha green tea

Il *Matcha green tea* possiede un livello di antiossidanti 6,2 volte superiori alle bacche di goji, 7 volte rispetto al cioccolato fondente, 17 volte rispetto ai mirtilli e 60,5 volte rispetto agli spinaci.

Prevenzione del cancro

Il tè verde contiene potenti antiossidanti chiamati catechine che spazzano via i radicali liberi in eccesso. La più potente catechina presente è l'EGCG (epigallocatechin gallate), che sembra avere un effetto anti-cancro.

Uno studio del 2003 dell'Università del Colorado ha confermato che bere 1 tazza di *Matcha green tea* apporta una quantità di EGCG 137 volte maggiore rispetto al tè verde convenzionale.

Effetto Anti-Aging

Il tè verde combatte l'infiammazione, l'ossidazione, l'Aging e riduce l'LDL.

Perdita di peso

Il consumo di tè verde incrementa la termogenesi dall'8-10% al 35-43% della spesa energetica giornaliera. Uno studio ha dimostrato che fare esercizio fisico immediatamente dopo aver bevuto *Matcha green tea* aumenta la termogenesi del 25% durante l'esercizio.

Tè verde, rilassamento e funzioni cerebrali

Il *Matcha green tea* contiene 5 volte il contenuto di L-teanina rispetto al tè verde convenzionale. L-teanina è un aminoacido con proprietà psicoattive, capace di indurre l'attività alpha nel cervello e quindi funziona come rilassante e Anti-Stress. Il *Matcha green tea*, quindi, a dispetto del tè convenzionale, non esercita un'attività eccitante sul sistema nervoso simpatico peggiorando ad esempio ansia e tachicardia, ma rappresenta un valido aiuto in caso di Stress, surmenage e desiderio di perdere peso.

Vegetali fermentati

I vegetali fermentati sono ricchi di probiotici, fondamentali per il benessere del GUT (intestino), del GUT Microbiota (popolazione intestinale), del sistema immunitario ed endocrino. La fermentazione lattica che si sviluppa durante la preparazione, consente di rendere più assimilabili le vitamine e i minerali e le fibre stesse dei vegetali, rendendoli digeribili

anche per chi tende ad avere gonfiore in seguito all'ingestione di verdura. Si possono preparare in casa con pochissimi ingredienti, sono saporiti, sazianti, economici e si conservano per mesi in frigorifero. Consumarne una piccola porzione (circa 30 g) al giorno è un buon modo per assumere probiotici ed evitare o migliorare la disbiosi intestinale.

Ricetta base vegetali fermentati

Lavare e tagliare i vegetali (un tipo o più di uno per creare un mix), quindi asciugarli. Pesare 3 g di sale integrale per ogni 97 g di acqua. Mettere i vegetali in un barattolo di vetro sterilizzato dotato di tappo a vite o chiusura ermetica, pressarli, riempire il barattolo con l'acqua e il sale nella quantità necessaria a coprire il tutto. Chiudere il barattolo. Riporlo in un luogo lontano da fonti dirette di luce. Lasciare fermentare da 3 a 7 giorni (a seconda della temperatura: in estate la fermentazione è più veloce). Durante la fermentazione si produrranno bolle di gas all'interno del barattolo che saranno visibili e udibili. Non si svilupperà botulino perché la fermentazione avviene in ambiente acido, che ne impedisce la formazione. Trascorso il tempo necessario, aprire il barattolo e assaggiare, se il sapore è gradevole e leggermente acetoso, i vegetali e il liquido di fermentazione sono pronti per essere consumati. Una volta aperto il barattolo, conservare in frigorifero sino a sei mesi.

Per ulteriori spiegazioni e ricette ti rimando al mio libro *Allenati, mangia e sorridi. Riequilibra l'intestino e torna in forma con il programma Re-Start* (LSWR Edizioni).

Ghee o ghi o burro chiarificato

Il ghee è un burro senza lattosio e senza proteine (caseine) se non in tracce. La chiarificazione del burro è un processo antico di oltre cinquemila anni, è conosciuto in tutto il mondo ed è utilizzato soprattutto in India. Nei Paesi orientali nei quali si attribuisce valore sacro al cibo si è soliti dire che più il ghee è vecchio, più è in grado di curare malattie anche importanti. Viene considerato il metodo di ringiovimento per eccellenza, è utile per migliorare la digestione e l'assimilazione del cibo che ingeriamo.

In India si racconta sia un potente Rasayana (che promuove la longevità) in grado di agire sul midollo e il tessuto nervoso. Utile per gli studenti, per favorire l'apprendimento, la concentrazione e la memoria. Nonostante sia un grasso, secondo alcuni autori, è il migliore alimento che si possa consumare per rafforzare il fegato. Aiuta a disintossicare l'organismo. Si può produrre in casa e conservare sino a sei mesi (in frigorifero d'estate e a temperatura ambiente in inverno).

Procedimento: in un pentolino portare a ebollizione a fuoco moderato un panetto di burro biologico non salato e tagliato a cubetti. Via via che sulla superficie compare una schiuma biancastra, eliminarla con un colino e un cucchiaio. Quando il burro sarà privo di "schiumetta", versare in un contenitore di vetro e lasciare raffreddare. Chiudere e conservare. Ottimo per cucinare perché non si brucia e ha un elevato punto di fumo, si può aggiungere ai frullati e si può utilizzare come cosmetico per la pelle.

Bone broth o brodo di ossa

Il brodo di ossa 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 di ossa 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 di ossa, si estrae 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 di ossa è un vero e proprio *superfood*.

Per quanto riguarda la digestione, il brodo di ossa è lenitivo e aiuta a ridurre velocemente i problemi gastro-intestinali 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 di ossa quindi rappresenta una buona strategia Anti-Aging e dimagrante perché agisce su più fronti.

Ricetta per il brodo di ossa della dottoressa Serena

- 500 g-1kg 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

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 freddare 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 di ossa con brodo vegetale e integratori a base di collagene, glicina, glicosaminoglicani (GAG), glucosamina, acido ialuronico, condroitin solfato, sali minerali. In questo modo si evita un alimento di origine animale.

La spirulina

La spirulina è un'alga acquatica ricca di vitamine, minerali, proteine e acidi grassi. Contiene più di tre volte le proteine presenti nei fagioli a parità di peso, e la quantità di calcio che si può assorbire è superiore a quella contenuta nel latte di circa 8 volte.

La spirulina ha 34 volte più ferro degli spinaci e contiene circa più di 20 volte il betacarotene presente nelle carote. Le sue proprietà nutrizionali vengono apprezzate negli ambiti più svariati fin dai tempi antichi. Le proteine presenti nella spirulina sono ad alto valore biologico, nello specifico, la spirulina contiene tutti e 8 gli aminoacidi essenziali (valina, leucina, isoleucina, lisina, treonina, fenilalanina, metionina e triptofano).

Inoltre contiene il betacarotene, il precursore della vitamina A con azione antiossidante; le xantofille, sostanze che agiscono sulla pressione sanguigna; la zeaxantina, anche questa ad azione antiossidante; la ficocianina, ad azione immunizzante.

I lipidi contenuti sono grassi “buoni”, ossia quelli che non vanno a incrementare i livelli di colesterolo e trigliceridi, ma che li vanno a contrastare. Gli acidi grassi appartenenti a queste categorie sono quelli mono e poli insaturi, come ad esempio l'acido linoleico (appartenente agli Omega 6), lo stearidonico e il docosaecanoico (appartenenti agli Omega 3). La spirulina è utile come rinvigorente, ricostituente, energizzante e tonico.

Non ha un sapore gradevole e si presta bene a essere incorporata in frullati e dolci. Ecco la mia ricetta preferita con la spirulina.

Green Boost

- 1 cucchiaino di spirulina in polvere
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino di cacao crudo
- 1 banana
- 1 manciata di spinaci
- 250 ml di latte di mandorle

Frullare tutti gli ingredienti e gustare.

Organizzazione

Per avere successo nella vita non basta solo la fortuna, ma serve anche ORGANIZZAZIONE.

L'organizzazione aiuta a ottimizzare il tempo, le risorse economiche, le risorse personali, a far conseguire risultati tangibili e certi. Senza organizzazione vige il caos. Se inizi la Dieta dei Biotipi senza aver rimesso ordine nelle tue idee e comportamenti, potresti avere le stesse difficoltà che di fatto incontri ogni giorno, come non sapere ciò che hai in dispensa e per questo comprare alimenti in esubero, avere il cibo che va a male nel frigorifero, non sapere cosa preparare per cena se non all'ultimo minuto, finendo con il mangiare sempre le stesse cose, per poi cedere ai cibi poco salutari, ma compensatori dell'insoddisfazione che hai stipato negli scaffali.

L'organizzazione è la chiave di tutto.

In base al Reset, alla Dieta dei Biotipi e ai *Boost* scelti, sai sempre quali sono i cibi consigliati. 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. Puoi cuocere quinoa o riso in più così come i legumi, il brodo o la carne, tagliare le verdure e conservarle.

In questo modo risparmierai tempo e denaro.

Pentole e metodi di cottura

Io preferisco cucinare con l'acciaio inox, la ghisa smaltata, il pyrex, il cocciò, l'acciaio rivestito con materiale antiaderente senza PTFE o PFOA. Utilizzo la carta forno ed evito l'alluminio (fogli, pentole, teglie e padelle). Ottime le vaporiere elettriche, quelle da posizionare sulle pentole in acciaio, vetro o bamboo.

Molto utile la pentola a pressione anche elettrica, lo Slow Cooker (pentola di cocciò elettrica a cottura lenta), il forno elettrico o a gas.

Lo Slow Cooker per me è stato una rivelazione, posso preparare la cena la mattina prima di uscire di casa, metto gli ingredienti nella pentola, imposto la cottura e il timer e al mio ritorno la cena è pronta e in caldo. Lo utilizzo quasi sempre per preparare il brodo di ossa, metto a cuocere la sera e la mattina è tutto pronto.

Evita di abbrustolire le pietanze, l'imbrunimento è segno di presenza di AGE (prodotti di glicosilazione avanzata dannosi per la salute) e acrilammide, che è una sostanza cancerogena.

Per le verdure preferisco la cottura rapida a vapore, perché le verdure così rimangono croccanti, oppure le immergo per qualche minuto in acqua bollente. Molte verdure come le zucchine, il cavolfiore, il cavolo e i broccoletti sono ottime anche crude.

Attivare i cereali, gli pseudo-cereali, le noci e i legumi

Cereali, pseudo-cereali, noci (mandorle, nocciola, noci del Brasile, noci pecan, noci ecc.) e legumi sono protetti naturalmente contro l'attacco di parassiti e sostanze nocive dai fitati, sostanze che li mantengono allo stato quiescente, dormiente, in attesa del risveglio e della germogliazione. I fitati hanno un effetto antinutriente che ostacola l'assorbimento di alcuni minerali, ma hanno anche un effetto antisidante e chelante il ferro quando in eccesso e sembrano essere utili anche in caso di patologie oncologiche.

È buona norma però, onde evitare di non assorbire nutrienti utili per la salute, attivare i cibi che li contengono mediante l'ammollo e la tostatura.

È possibile quindi mettere in ammollo le noci dalle 6 alle 8 ore prima di consumarle o ricavarne il latte vegetale (trovi la ricetta su www.serenamissori.it), mettere in ammollo i cereali e gli pseudo-cereali per 8-12 ore, ad esempio si può mettere in ammollo il riso la mattina prima di uscire di casa e cucinarlo la sera, oppure è possibile tostare in forno i vari tipi di noci a 80 °C per 30 minuti, oppure possiamo far germogliare i legumi in particolar modo le lenticchie o metterli in ammollo per 12 ore prima della cottura.

Aggiungendo 1 cucchiaio di aceto di mele all'acqua dell'ammollo il processo di attivazione si velocizza riducendo i tempi.

Le noci messe in ammollo possono essere successivamente tostate per renderle croccanti.

Per le noci consiglio di attivarne una buona quantità da conservare poi in un barattolo di vetro a chiusura ermetica.

I miei migliori consigli per cucinare in anticipo e conservare le pietanze

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 scritto, 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 e www.ladietadeibiotipi.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. Io preferisco i contenitori di vetro perché non rilasciano tossine, ma se vuoi utilizzare quelli di plastica va bene, purché siano BPA free e styrene free così come i sacchetti di plastica.

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 alla tua forma di 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, $\frac{1}{3}$ di tazza e $\frac{1}{4}$ 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 (p. 373) 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. Cuoci i legumi o se preferisci utilizza quelli già pronti.

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.

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.

Tabella A24 - Schema base settimanale.

Giorno	lun	mar	merc	giov	ven	sab	dom
Colazione							
Snack							
Pranzo							
Snack							
Cena							

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- A. Gelli, S. Missori, *Anti-Aging e Anti-Stress per tutti*, Edizioni LSWR, Milano 2016.
- A. Gelli, *Metodologie Anti-Aging ed Anti-Stress*, Libellula edizioni, Tricase 2013.
- S. Missori, *Allenati, mangia e sorridi*, Edizioni LSWR, Milano 2015.
- L. Pinessi et al., *Neurology book. Clinica e terapia*, Edi. Ermes, Milano 2016.
- J.E. Hall, *Fisiologia medica*, Elsevier, Milano 2012.
- F. Monaco, *Endocrinologia clinica*, SEU, Roma 2011.
- D.G. Gardner, *Greenspan's endocrinologia generale e clinica*, Piccin Nuova Libraria, Padova 2009.
- F.H. Netter, *Atlante di anatomia umana*, Edra, Milano 2014.
- G.M. Pontieri et al., *Patologia generale e fisiopatologia generale*, Tomo I, Piccin Nuova Libraria, Padova 2015.
- C.K. Mathews, *Biochimica*, Piccin Nuova Libraria, Padova 2014.
- SH. Hong et al., *Urinary bisphenol A is associated with insulin resistance and obesity in reproductive-aged women*, Clin Endocrinol (Oxf), 2016 Nov 1.
- K. Miyake et al., *Lectin-Based Food Poisoning: A New Mechanism of Protein Toxicity*, PLoS ONE, 2(8): e687.
- J. Lee, *Natural Progesterone, The Multiple Roles of a Remarkable Hormone*, BLL Publishing, 1993.
- J. Lee, V. Hopkins, *What Your Doctor May Not Tell You About Menopause*, (revised edition), Warner Books, 2004.

- T. Endo et al., *Effects of estradiol and an aromatase inhibitor on progesterone production in human cultured luteal cells*, Gynecol Endocrinol., 1998 Feb, 12(1), pp. 29-34.
- F. Ohtake et al., *Modulation of oestrogen receptor signalling by association with the activated dioxin receptor*, Nature 423, pp. 545-50, 29 May 2003.
- A. Mardinoglu et al., *The gut Microbiota modulates host amino acid and glutathione metabolism in mice*, Mol Syst Biol., 2015 Oct 16, 11(10), p. 834.
- A. Kurioka et al., *MAIT cells: new guardians of the liver*, Clin Transl Immunology, 2016 Aug 19, 5(8), e98, 2016.
- S. Paul, *Stevioside induced ROS-mediated apoptosis through mitochondrial pathway in human breast cancer cell line MCF-7*, Nutr Cancer., 2012, 64(7), pp. 1087-1094.
- S. Gregersen et al., *Antihyperglycemic effects of stevioside in type 2 diabetic subjects*, Metabol., 2003.
- M.-H. Hsieh, *Efficacy and tolerability of oral stevioside in patients with mild essential hypertension: a two-year, randomized, placebo-controlled study*, Clin Ther., 2003.
- C. Boonkaewwan, A. Burodom, *Anti-inflammatory and immunomodulatory activities of stevioside and steviol on colonic epithelial cells*, J Sci Food Agric., 2013 Dec, 93(15), pp. 3820-3825.
- C. Bender et al., *Study of Stevia rebaudiana Bertoni antioxidant activities and cellular properties*, Int J Food Sci Nutr., 2015, 66(5), pp. 553-558.
- I. Denina et al., *The influence of stevia glycosides on the growth of Lactobacillus reuteri strains*, Lett Appl Microbiol., 2014 Mar, 58(3), 278-284.