



## GLI INTEGRATORI

### **Magnesio**

Migliora il tono dell'umore, agendo come "rilassante", per questo è indicato a chi soffre d'ansia.

- Assumetene una compressa al giorno, regolarmente, per due mesi.

### **Acerola (vitamina C naturale)**

La vitamina C è fondamentale in quanto protegge e mantiene giovani le pareti di tutti i vasi: vene, arterie, capillari linfatici. E' particolarmente raccomandata al BIOTIPO A attivo, che soffre di cattiva circolazione alle gambe.

- Prendetene una compressa a mattino e una a mezzogiorno, per due mesi.

### **Vitamina B6**

E' utile per regolare il metabolismo dei grassi, dei carboidrati e nella formazione di ormoni.

- Assumetene una compressa al giorno, prima di cena.

### **Baccello di fagiolo**

Ha proprietà diuretiche e attiva la circolazione sanguigna.

- Prendetene due compresse, due volte al giorno, prima dei pasti.

### **Tisana all'Achillea-composta**

Fatevi preparare dal vostro erborista la seguente tisana, composta da sette piante: achillea (10 g), biancospino (10 g), melissa (10 g), tarassaco (20 g), equiseto (15 g), spirea olearia (10 g), ruscus (25 g).

Il biancospino e la melissa hanno effetti rilassanti e calmanti; l'achillea riattiva la circolazione venosa; il tarassaco depura reni e il fegato; il ruscus, la spirea e l'equiseto sono buoni diuretici e drenanti dei liquidi.

- Preparatene un litro da bere durante la giornata con 4 cucchiari di erbe
- Cercate però di non berla dopo cena per non dovervi alzare di notte
- Se soffrite anche di stipsi aggiungete alla tisana anche 20 g di frangula
- Conservate in un luogo fresco

## I RIMEDI NATURALI E GLI ESERCIZI

### **Doccia alternata**

Questa doccia ha lo scopo di riattivare la circolazione del sangue. Il caldo della doccia infatti favorisce una dilatazione dei vasi sanguigni superficiali, mentre il freddo li fa contrarre.

Potrete effettuare questa doccia sia il mattino che la sera, preferibilmente lontano dai pasti.

- Con il getto della doccia a mano, iniziate le docciature sempre dalla parte destra del corpo progredendo dal basso verso l'alto

- Ripetete l'operazione 3 volte



### Bagno alternato alle braccia

E' un'applicazione ideale per tutti i disturbi circolatori.

- Vi occorreranno due bacinelle di plastica profonde
- In una bacinella metterete acqua calda (37-40° C) con due cucchiaini di zenzero in polvere e un pugno di sale, mentre nell'altra acqua piuttosto fredda (18-20° C).
- Immergete le braccia dapprima nell'acqua calda per tre-quattro minuti, poi nell'acqua fredda per quindici-venti secondi.
- Ripetete tre volte



### Respirazione con apnea

Va praticata per almeno cinque-dieci minuti, tutte le sere. Ha effetti rilassanti e aiuta a favorire il sonno. Questa respirazione, ispirata alla medicina cinese, è molto semplice.

- Sdraiatevi su un tappeto, con le braccia distese lungo i fianchi
- Espirate lentamente con la bocca fino a svuotare i polmoni, contando mentalmente fino a cinque
- Restate quindi in apnea con i polmoni vuoti per cinque secondi
- Poi inspirate lentamente sia con la bocca sia con il naso, sempre contando fino a cinque
- Appena i polmoni saranno pieni iniziate subito a svuotarli



### **Impacco con alghe e argilla**

Comperate 100 g di laminarie in polvere, 100 g di fucus in polvere, 100 g di betulla in polvere e 100 g di argilla e conservateli in sacchetti separati.

- Per preparare l'impacco mescolate tre cucchiai di laminarie, di fucus e di argilla con due cucchiai di betulla
- Impastate quindi con acqua tiepida fino a ottenere un composto piuttosto denso
- Aggiungete 10 gocce di olio essenziale di cannella, 10 gocce di olio essenziale di origano e 10 gocce di olio essenziale di cipresso
- Applicate un leggero strato sulle zone interessate
- Avvolgete quindi la parte trattata con una pellicola di plastica trasparente per alimenti e lasciate l'impacco per 30 minuti
- Alla fine lavate il tutto con una doccia energetica

Avvertirete subito un leggero calore e le parti trattate tenderanno ad arrossarsi.



### **Pediluvio alternato**

- Mettete in un secchio dell'acqua calda a circa 38° C con un pugno di sale grosso e due cucchiai di zenzero in polvere; in un altro secchio versate dell'acqua fredda
- Immergete le gambe fino al ginocchio nell'acqua calda per 4 minuti
- Poi immediatamente spostatele nell'acqua fredda e lasciatele per 20 secondi
- Ripetete due volte



## Bagno al sale integrale

Questo esercizio riattiva la circolazione, favorisce il rilassamento e la decontrazione dei muscoli. Praticate questa sequenza di cure naturali (bagno, frizione, esercizio) la domenica mattina, quando avete più tempo da dedicare a voi stessi.

- Riempite una vasca con acqua calda
- Aggiungete un kg di sale grosso integrale, 10 gocce di olio essenziale di cipresso, 10 di arancio dolce e 5 gocce di olio essenziale di melissa e rimanete in immersione per 20 minuti
- Dopo il bagno eseguite una frizione fredda su tutto il corpo. Dapprima immergete un panno di cotone in acqua fredda e aceto e aceto di mele e sfregate energicamente tutto il corpo, dal basso verso l'alto, iniziando dalla parte destra
- Avvolti nell'accappatoio e coperti da un plaid di lana, sdraiatevi e rimanete per almeno 10 minuti in completo relax
- Praticate un esercizio di rilassamento ispirato al training autogeno:
- Ponete le braccia distese ai lati del corpo. Respirate profondamente concentrando la vostra attenzione sul piede destro, per sentirlo progressivamente più pesante e gradevolmente caldo
- Risalite lentamente con il pensiero alla gamba espandendo il calore e la pesantezza su caviglia, polpaccio, ginocchio e coscia
- Passate poi al piede sinistro e ripetete lo stesso procedimento
- Lo stesso per gli arti superiori partendo dalla mano destra



## Esercizio della domenica pomeriggio

Con questo esercizio brucerete calorie e smaltirete i “cuscinetti” sulle gambe.

- Ogni tre passi sollevate la gamba destra flessa fino all'altezza della vita. Contemporaneamente portate le braccia in avanti distese
- Fate altri tre passi e ripetete l'esercizio con la gamba sinistra
- Ripetete per cinque volte
- Dopo posizionate le mani intorno alla vita e ogni tre passi eseguite una rotazione del busto, alternando una volta a destra e una a sinistra per un totale di dieci rotazioni.



Ora che avete dato uno sguardo a quali saranno gli integratori e i rimedi naturali che vi accompagneranno nella vostra “Dieta integrata”, passiamo alla tabella della 1° settimana.



**BIOTIPO A**  
*Attivo*

## LUNEDÌ

*Cereali*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'achillea, una compressa di magnesio, una compressa di acerola

### colazione

- un frullato di latte parzialmente scremato (g 150) con mela (g 150) e banana (g 150)

### spuntino

- 1 kiwi

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di acerola

### pranzo

- riso alla zucca, insalata (a volontà) di spinaci e funghi crudi conditi con succo di limone e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

### spuntino

- un frutto di stagione (g 200)

### prima di cena

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di vitamina B6

### cena

- brodo vegetale con riso (80 g), fagiolini (g 200) conditi con aglio, menta e due cucchiaini di olio extra vergine di oliva

---

## GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO A  
*Attivo*

## MARTEDÌ

*patate*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'achillea, una compressa di magnesio, una compressa di acerola

### colazione

- un frullato di latte parzialmente scremato (g 150) con pera (g 100) e kiwi (g 100)

### spuntino

- una spremuta di pompelmo (g 200)

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di acerola

### pranzo

- gnocchetti di patate al pomodoro e basilico, insalata di carote, finocchi e menta, succo di limone e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

### spuntino

- un frutto di stagione (g 200)

### prima di cena

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di vitamina B6

### cena

- patate (g 300) lessate e condite con erba cipollina, aceto di mele e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; insalata mista con aceto di mele e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

---

## GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO A  
Attivo

## MERCOLEDÌ

*legumi e cereali*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'achillea, una compressa di magnesio, una compressa di acerola

### colazione

- un frullato di latte parzialmente scremato (g 150) con mela (g 150) e banana (g 50)

### spuntino

- una spremuta di arancia (g 200)

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di acerola

### pranzo

- zuppa di ceci ammollati (g 100) con aglio, rosmarino, peperoncino e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; insalata (a volontà) di pomodori e rucola con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

### spuntino

- un frutto di stagione (g 200)

### prima di cena

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di vitamina B6

### cena

- zuppa di orzo e spinaci; insalata di indivia e finocchi con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

## GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO A  
Attivo

## GIOVEDÌ

*carni bianche*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'achillea, una compressa di magnesio, una compressa di acerola

### colazione

- un frullato di mela (g 200) con una carota e mezzo bicchiere di succo d'arancia

### spuntino

- una pera

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di acerola

### pranzo

- petto di tacchino in salsa dorata; insalata di radicchio rosso con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fetta di pane integrale di 50 g

### spuntino

- 2 fette d'ananas fresco (g 200)

### prima di cena

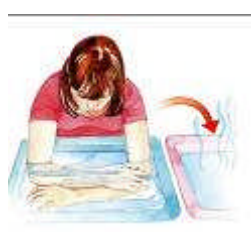
- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di vitamina B6

### cena

- zuppa di verdure (un piatto); prosciutto crudo sgrassato (g 80); insalata di indivia belga a volontà con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fetta di pane integrale di 50 g

---

## GLI ESERCIZI

 (prima di cena o prima di coricarsi)



**BIOTIPO A**  
*Attivo*

## VENERDÌ

*pesce*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'achillea, una compressa di magnesio, una compressa di acerola

### colazione

- un frullato di pera (g 200) con una carota e mezzo bicchiere di succo d'arancia

### spuntino

- una mela

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di acerola

### pranzo

- palombo alla griglia (g 200) profumato con alloro e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; bietole (a volontà) con pomodoro e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fetta di pane integrale di 50 g

### spuntino

- 2 fette d'ananas fresco (g 200)

### prima di cena

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di vitamina B6

### cena

- orata con salsa siciliana; insalata di soncino e carote con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fetta di pane integrale di 50 g

---

## GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO A  
*Attivo*

## SABATO

*latticini*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'achillea, una compressa di magnesio, una compressa di acerola

### colazione

- un frullato di mela (g 200) con una carota e mezzo bicchiere di succo d'arancia

### spuntino

- una pera

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di acerola

### pranzo

- passato di verdure (un piatto); stracchino (g 80); carote grattugiate (a volontà) condite con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fetta di pane integrale di 50 g

### spuntino

- 2 fette d'ananas fresco (g 200)

### prima di cena

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di vitamina B6

### cena

- finocchi al forno; insalata di cappuccina e rucola condita con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fetta di pane integrale di 50 g

---

## GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO A  
*Attivo*

## DOMENICA

*cereali e uova*

### colazione

- un frullato di pera (g 200) con una carota e mezzo bicchiere di succo d'arancia

### spuntino

- una mela

### pranzo

- penne integrali con ricotta e semi di sesamo; insalata mista (a volontà) condita con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

### spuntino

- un frutto di stagione (g 200)

### cena

- 2 uova in camicia; broccoletti (a volontà) con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fetta di pane integrale di 50 g

---

## GLI ESERCIZI

 (prima di cena o prima di coricarsi)