



GLI INTEGRATORI

Zinco

Regola il ricambio dei nuclei delle cellule e mantiene l'integrità della pelle. Tonifica il sistema nervoso, quindi è indicato a chi spesso si sente stanco e ha bisogno di più carica vitale.

- Prendetene una compressa al giorno per 30 giorni. Non superate la dose perché un eccesso di zinco interferisce con l'assorbimento di altri minerali, in particolare del ferro.

Spirulina

È una microalga blu che cresce in acqua dolce ed è un'ottima fonte di vitamine del gruppo B, Sali minerali fra cui ferro, zinco, magnesio e potassio. Aiuta a limitare l'appetito consentendoci di limitare i cibi ingeriti.

- Assumetene due compresse appena svegli e prima di pranzo.

Glucomannano

Procura un senso di sazietà e forma un velo attorno agli alimenti ostacolando l'azione degli enzimi digestivi e riducendo in parte l'assorbimento dei cibi.

- Ingerite 2 compresse con due bicchieri di tisana un'ora prima dei pasti

Vitamina B1

Se manca può comparire un senso di debolezza muscolare. Aiuta ad avere più energia sia fisica che mentale.

- Assumetene una compressa al giorno e non superate la dose consigliata

Tisana al Cardo Mariano-composto

Fatevi preparare la seguente tisana: 10 g di cardo mariano, 10 g di cipresso, 20 g di ononide, 10 g di gramigna, 20 g di ruscus, 20 g di frangula, 10 g di eleuterococco. Il cardo mariano e la frangula depurano il fegato e aiutano l'intestino; il cipresso riattiva la circolazione; la gramigna, il ruscus e l'onoide depurano i reni; l'eleuterococco è un buon tonico.

- Aggiungete ad un litro d'acqua 4 cucchiaini delle erbe
- Fate bollire per un minuto, lasciate riposare il decotto per 20 minuti, filtrate e bevete

I RIMEDI NATURALI E GLI ESERCIZI

Frizione secca

- Spazzolate tutto il corpo energicamente con un guanto di crine, dal basso verso l'alto, iniziando sempre dalla parte destra
- Poi frizionate con un panno imbevuto in acqua fredda e aceto di mele iniziando dal braccio destro
- Passate poi a quello sinistro, al petto, alle gambe, alla schiena, ai glutei. Rinnovate la pezzuola con acqua fredda più volte

- Ricordate che il massaggio deve essere veloce e il corpo bagnato
- Dopo la frizione, al caldo, concedetevi un piccolo riposo



Respirazione con trattenimento d'aria

Questa respirazione migliora l'ossigenazione delle cellule, rinforza la circolazione del sangue e tonifica l'intero organismo.

- Sdraiatevi su un tappeto e con le braccia lungo i fianchi immettete l'aria nei polmoni dapprima con il naso e poi con la bocca, contando fino a cinque
- Trattenete il respiro per cinque secondi
- Espirate con la bocca lentamente cercando di rilassare tutti i muscoli
- Continuate per 5-10 minuti



Impacco di sale

I reni sono, per gli orientali, i depositari della nostra energia, sia fisica che mentale. Questo semplice rimedio è utile quando ci sentiamo stanchi.

- Scaldare in una pentola (con il coperchio) 1 kg di sale marino grosso
- Mettetelo in una federa da cuscino e applicatelo nella zona dei reni

Questo calore vi farà sentire più carichi di energia: ne scoprirete i benefici col tempo



Bagno tonificante

- Riempite una vasca con acqua calda e aggiungete 1 kg di sale marino integrale, 20 gocce di olio essenziale di rosmarino (effetto tonificante), 20 di olio essenziale di menta e 20 di pino (effetto tonico e rinfrescante)
- Il bagno non deve durare più di 10 minuti
- Dopodichè procedete con delle spugnature fredde su tutto il corpo con un panno bagnato in acqua fredda e aceto di mele, iniziando dal basso verso l'alto



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 cucchiari di laminarie, di fucus e di argilla con due cucchiari 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 energica

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



Esercizio della domenica pomeriggio

La domenica pomeriggio sarebbe salutare fare una bella passeggiata all'aperto per ossigenare bene i polmoni. Questo è particolarmente importante per il BIOTIPO A passivo, che tende ad essere sempre stanco e svogliato: camminare serve anche a recuperare energie!

- Seduti, con le mani appoggiate a terra, stendete il più possibile le gambe, ben aderenti al suolo
- Flettete le ginocchia avvicinandole al petto e poi stendete di nuovo le gambe per 5 volte
- Fate una piccola pausa e ripetete il ciclo per 3 volte
- Infine sciogliete le gambe con piccolissimi movimenti rotatori



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
passivo

LUNEDÌ

Cereali

appena svegli

- una tazza di tisana al cardo mariano, 2 compresse di spirulina, una compressa di zinco

colazione

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

spuntino

- 1 kiwi (g 150)

prima di pranzo

- una tazza di tisana, 2 compresse di glucomannano, 2 compresse di spirulina

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, 2 compresse di glucomannano, 1 compressa di vitamina B1

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
passivo

MARTEDI'

patate

appena svegli

- una tazza di tisana al cardo mariano, 2 compresse di spirulina, una compressa di zinco

colazione

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

spuntino

- spremuta di pompelmo (g 200)

prima di pranzo

- una tazza di tisana, 2 compresse di glucomannano, 2 compresse di spirulina

pranzo

- gnocchetti di patate con pomodorino e basilico; insalata di carote e finocchi con 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, 2 compresse di glucomannano, 1 compressa di vitamina B1

cena

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

GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO A
passivo

MERCOLEDI'

Legumi e cereali

appena svegli

- una tazza di tisana al cardo mariano, 2 compresse di spirulina, una compressa di zinco

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, 2 compresse di glucomannano, 2 compresse di spirulina

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, 2 compresse di glucomannano, 1 compressa di vitamina B1

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
passivo

GIOVEDÌ'

Carni bianche

appena svegli

- una tazza di tisana al cardo mariano, 2 compresse di spirulina, una compressa di zinco

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, 2 compresse di glucomannano, 2 compresse di spirulina

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

- un frutto di stagione (g 200)

prima di cena

- una tazza di tisana, 2 compresse di glucomannano, 1 compressa di vitamina B1

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
passivo

VENERDI'

Pesce

appena svegli

- una tazza di tisana al cardo mariano, 2 compresse di spirulina, una compressa di zinco

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, 2 compresse di glucomannano, 2 compresse di spirulina

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, 2 compresse di glucomannano, 1 compressa di vitamina B1

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
passivo

SABATO

latticini

appena svegli

- una tazza di tisana al cardo mariano, 2 compresse di spirulina, una compressa di zinco

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, 2 compresse di glucomannano, 2 compresse di spirulina

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

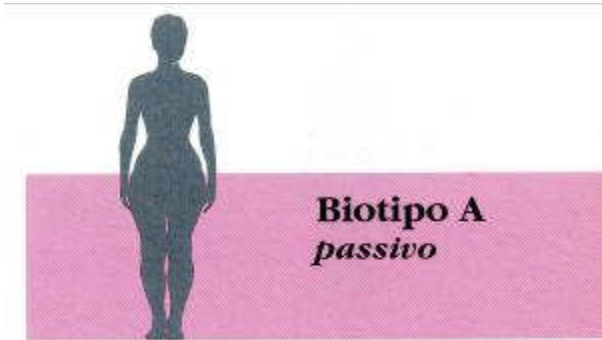
- una tazza di tisana, 2 compresse di glucomannano, 1 compressa di vitamina B1

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
passivo

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

- pennette 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 ESECIZI (prima di cena o prima di coricarsi)

