



GLI INTEGRATORI

Alge Kelp

Queste alghe, di cui fanno parte sia le alghe brune che le laminarie, danno una piacevole sensazione di sazietà e regolano l'intestino. Le Kelp sono ricche di iodio, bromo, magnesio, vitamina C ed E.

- Assumetene 2 compresse al mattino e 2 a mezzogiorno la prima settimana; 2 e 3 la seconda; 3 e 3 la terza settimana, per ritornare a 2 e 2 la quarta.

Non presentano controindicazioni se non per chi soffre di ipertiroidismo accertato.

Guaranà

I semi di questa pianta sono ricchi di guaranina e di caffeina, ad azione "eccitante" sul sistema nervoso. Le sue proprietà sono molte: stimola il tono dell'umore, riattiva la circolazione.

- Assumetene 2 compresse al mattino e 2 a mezzogiorno. Se soffrite di ipertensione prendetene una al mattino e una 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

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.

Tisana all'Angelica-composta

Fatevi preparare la seguente tisana composta da sette erbe: angelica (10 g); iperico (10 g); ginepro (20 g); ortica (15 g); solidago (10 g); frangula (20 g); gramigna (15 g).

- Preparatene un litro da bere durante la giornata con 4 cucchiaini di erbe
- Cercate però di non berla dopo cena per non dovervi alzare di notte
- Conservate in un luogo fresco
-

I RIMEDI NATURALI E GLI ESERCIZI

Automassaggio

Questo massaggio ha lo scopo di farci prendere consapevolezza con il nostro addome, di conservare e attivare la flessibilità dei muscoli addominali, di migliorare le funzioni digestive e di riattivare la circolazione favorendo il drenaggio dei liquidi

- Mettetevi supini con le ginocchia flesse e l'addome rilassato
- Con la mano sinistra sostenete il polso destro e con quattro dita della mano destra esercitate una pressione sulla pancia partendo dal fianco destro (lungo il colon) fino a quello sinistro
- A ogni espirazione dovete premere con le dita e lasciare invece mentre inspirate
- Ripetete tre volte
- Poi spargete alcune gocce di olio essenziale di pino attorno all'ombelico.
- Appoggiate il palmo della mano sinistra sulla pancia e sopra la mano destra. Quindi massaggiate per un minuto in senso orario attorno all'ombelico, con movimento lento e profondo.



Respirazione percettiva

- Seduti su una sedia e scalzi piantate per bene i piedi sul pavimento
- Coprite l'ombelico con le mani e sentite la vostra pancia
- Iniziate espirando profondamente emettendo una "f". l'addome si contrae e lo percepite sotto le vostre mani
- Rilassate l'addome ed inspirate
- Praticate l'esercizio per 10 minuti
- Rilassatevi per una decina di minuti
- Adesso ripetete il tutto, ma velocemente, come l'ansimare di un cane dopo la corsa
- Infine rilassatevi



Fasciatura addominale

Viene praticata nella zona del corpo che va dalle costole fino alla fine dei glutei. E' un impacco utile nei gonfiori addominali.

- Come prima cosa stendete sul letto un panno di lana e appoggiate sopra un telo di cotone leggermente più piccolo
- Fasciate la zona addominale con un telo che avrete prima imbevuto in acqua tiepida e due pugni di sale e poi strizzato bene
- Sdraiatevi sul telo di cotone asciutto e avvolgetelo su quello umido
- Dopo pochi minuti l'iniziale sensazione di fresco verrà sostituita da un piacevole calore emanato dal vostro corpo
- Riposate per 20 minuti e praticate l'esercizio di respirazione completa descritto in seguito



Tonificazione addominale

Questo esercizio è utile per tonificare l'addome, punto debole del BIOTIPO B. Se viene eseguito con costanza, rinforza la cintura muscolare dell'addome e favorisce il rilassamento

- Mettetevi in ginocchio e respirate profondamente contraendo bene l'addome
- A polmoni vuoti tirate in dentro l'addome il più possibile e poi ispirate nuovamente
- Primi giorni ripetete l'esercizio per cinque-sette volte al giorno, poi anche fino a 15 volte
- Alla fine rilassatevi eseguendo respirazioni lente e profonde per 10 minuti



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.



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.

- Scaldate 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



Esercizio della domenica pomeriggio

La domenica pomeriggio sarebbe salutare fare una bella passeggiata all'aperto per ossigenare bene i polmoni.

- Mettetevi a terra, carponi, con le mani e le ginocchia appoggiate al terreno
- Arcuate lentamente la schiena e tirate indietro la pancia, contraendo al massimo i muscoli. Mantenete questa posizione contando fino a 20 e rilasciate i muscoli raddrizzando la schiena
- Ripetete il ciclo per almeno 8 volte



BIOTIPO B
Passivo

LUNEDÌ'

Carni bianche

appena svegli

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di guaranà, 2 compresse di kelp

colazione

- una tazza di orzo o di tè; 2 fettine di pane integrale (g 100) con un velo di marmellata d'arance (g 20)

spuntino

- una spremuta di pompelmo (g 200)

prima di pranzo

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di guaranà, 2 compresse di kelp, 2 compresse di glucamannano

pranzo

- petto di pollo (g 150) al limone e salvia con un cucchiaino d'olio; insalata di pomodori e rucola (a volontà) condita con un cucchiaino di olio extravergine di oliva; una fetta di pane integrale (g 60)

spuntino

- un frutto di stagione (g 200)

prima di cena

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di glucomannano, una compressa di zinco

cena

- zuppa di verdure (un piatto); spezzatino di pollo con capperi; carciofi (a volontà) bolliti con aglio e prezzemolo e un cucchiaino di olio

GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO B
Passivo

MARTEDI'

Pesce e uova

appena svegli

- una tazza di tisana all'asperula, una compressa di magnesio, 2 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

colazione

- una tazza di orzo o di tè; 2 fettine di pane integrale (g 100) con un velo di marmellata d'arance (g 20)

spuntino

- 2 kiwi (g 200)

prima di pranzo

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di guaranà, 2 compresse di kelp, 2 compresse di glucamannano

pranzo

- merluzzo al pomodoro (200 g) aglio e origano; insalata mista (a volontà) condita con aceto, un pizzico di senape e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fettina di pane integrale (60 g)

spuntino

- 2 fette di ananas fresco (g 150)

prima di cena

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di glucomannano, una compressa di zinco

cena

- zuppa di verdure (un piatto); frittata di zucchine; cicoria al limone con un cucchiaino di olio

GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO B
Passivo

MERCOLEDI'

latticini

appena svegli

- una tazza di tisana all'asperula, una compressa di magnesio, 2 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

colazione

- una tazza di orzo o di tè; 2 fettine di pane integrale (g 100) con un velo di marmellata d'arance (g 20)

spuntino

- un'arancia intera o spremuta (g 200)

prima di pranzo

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di guaranà, 2 compresse di kelp, 2 compresse di glucamannano

pranzo

- stracchino (100 g); insalata di carote, finocchi e sedano (a volontà) condita con aceto di mele e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fettina di pane integrale (60 g)

spuntino

- un frutto di stagione (g 200)

prima di cena

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di glucomannano, una compressa di zinco

cena

- zuppa di verdure (un piatto); ricotta (g 150); bietole (a volontà) con pomodoro, peperoncino e con un cucchiaino di olio

GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO B
Passivo

GIOVEDÌ'

cereali

appena svegli

- una tazza di tisana all'asperula, una compressa di magnesio, 2 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

colazione

- una tazza di orzo o di tè; un vasetto di yogurt magro (g 150) con una mela (g 150) a pezzetti

spuntino

- un'arancia intera o spremuta (g 200)

prima di pranzo

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di guaranà, 2 compresse di kelp, 2 compresse di glucamannano

pranzo

- spaghetti integrali (g 80) con pomodoro, aglio e maggiorana e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; insalata di lattuga a volontà e cipollina fresca e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

spuntino

- 2 fette di ananas fresco (150 g)

prima di cena

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di glucomannano, una compressa di zinco

cena

- risotto con carciofi; broccoletti a volontà conditi con aglio, peperoncino e un cucchiaino di olio

GLI ESERCIZI

(prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO B
Passivo

VENERDI'

pesce

appena svegli

- una tazza di tisana all'asperula, una compressa di magnesio, 2 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

colazione

- una tazza di orzo o di tè; 2 fettine di pane integrale (g 100) con un velo di marmellata d'arance (g 20)

spuntino

- 2 kiwi (g 200)

prima di pranzo

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di guaranà, 2 compresse di kelp, 2 compresse di glucamannano

pranzo

- palombo (150 g) al pomodoro con 4 olive nere, aglio, prezzemolo e un cucchiaino di olio; patate bollite (200 g) condite con un cucchiaino di olio

spuntino

- un frutto di stagione (g 200)

prima di cena

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di glucomannano, una compressa di zinco

cena

- passato di verdure (un piatto); sogliola agli agrumi; insalata di indivia a volontà e rucola condita con aceto di mele e un cucchiaino di olio

GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO B
Passivo

SABATO

Carni bianche

appena svegli

- una tazza di tisana all'asperula, una compressa di magnesio, 2 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

colazione

- una tazza di orzo o di tè; 2 fettine di pane integrale (g 100) con un velo di marmellata d'arance (g 20)

spuntino

- spremuta di pompelmo (g 200)

prima di pranzo

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di guaranà, 2 compresse di kelp, 2 compresse di glucamannano

pranzo

- petto di tacchino cotto con rosmarino, vino bianco e un cucchiaino di olio (150 g); zucchine cotte con polpa di pomodoro con un cucchiaino di olio; una fetta di pane integrale (g 60)

spuntino

- 2 fette di ananas fresco (g 150)

prima di cena

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di glucomannano, una compressa di zinco

cena

- passato di verdure (un piatto); costoletta di maiale con erbe aromatiche; insalata mista con aceto di mele e un cucchiaino di olio

GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO B
Passivo

DOMENICA

Carni rosse

colazione

- una tazza di orzo o di tè; una fetta di crostata con marmellata (g 80)

spuntino

- 2 kiwi (g 200)

pranzo

- Filetto di manzo (g 150) alla griglia; funghi a volontà trifolati con aglio, prezzemolo e un cucchiaino di olio; una fetta di pane integrale (g 60)

spuntino

- Un frutto di stagione (g 200)

cena

- passato di verdure (un piatto); hamburger di manzo con erbe aromatiche; insalata mista con aceto di mele e un cucchiaino di olio

GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)



Esercizio della domenica pomeriggio
