

SERENA MISSORI

Con la prefazione e la collaborazione di
Alessandro Gelli

LA DIETA DEI BIOTIPI



B I O T I P I

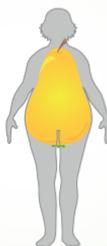
CEREBRALE



LINFATICO



SANGUIGNO



BILIOSO

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

EDIZIONI
LSWR

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
LSWR

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 Aleotti

© 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 dall'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.edizioniilswr.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 GROUP.

*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 positivo, 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 <i>trigger</i> 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
Estrogeni	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-VISCERALI	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-VISCERALI	171
La regola delle 3 R: Rimuovi, Ripara, Rigenera	172
I <i>Boost</i>	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 ingrassare	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 shankhprakashalana	288
Laghu shankhprakashalana versione breve	290
Le 5 asana di Laghu shankhprakashalana	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 giovanile, 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. Grosso 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'entra 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:

“Dottoressa, 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 fanno 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 adipe 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 dimagrita 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 "Ahi!" 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 adipe. 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 accorgerrai 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'endotossitemia 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 lipotropici aiutano a sgrassare il fegato, a scindere il grasso e a metabolizzarlo. Molti cibi lipotropici sono ricchi di colina, una delle maggiori sostanze lipotropiche 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