

Sommario

| | |
|--|------|
| Introduzione | |
| <i>di Luca Speciani</i> | XIII |
| Prefazione | |
| <i>di Lyda Bottino</i> | XIX |
| Capitolo 1 Le costituzioni: un po' di storia | 1 |
| Capitolo 2 I sei tipi costituzionali-ormonali | 5 |
| Il cocomero..... | 5 |
| Inquadrare costituzionalmente..... | 5 |
| Un po' di storia..... | 6 |
| Cronobiologia e fisiologia del cortisolo..... | 8 |
| Esaurimento surrenale = depressione | 9 |
| Il valore del filtro cognitivo | 10 |
| Il cocomero: caratteristiche fisiche e metaboliche..... | 11 |
| L'avocado..... | 12 |
| Caratteristiche fisiche..... | 12 |
| Caratteristiche psichiche | 13 |
| Caratteristiche biochimiche e metaboliche | 13 |
| Il sedano | 14 |
| Un "tipo" difficile | 14 |
| Caratteristiche fisiche..... | 15 |
| Caratteristiche psichiche | 15 |
| Caratteristiche metaboliche..... | 16 |
| L'arancia..... | 16 |
| Placido, mite e amante del cibo..... | 16 |

| | |
|---|-----------|
| Caratteristiche fisiche..... | 17 |
| Caratteristiche psichiche | 18 |
| Caratteristiche metaboliche..... | 18 |
| L'ananas..... | 19 |
| Un tipo selvatico | 19 |
| Caratteristiche fisiche..... | 19 |
| Caratteristiche psichiche | 20 |
| Caratteristiche metaboliche..... | 21 |
| Il glicine..... | 22 |
| Un sovrappeso stabile | 22 |
| Caratteristiche fisiche..... | 22 |
| Caratteristiche psichiche | 23 |
| Caratteristiche metaboliche | 24 |
| Capitolo 3 Qual è la tua costituzione? Un semplice test per individuarla | 25 |
| Capitolo 4 Per una fitoterapia costituzionale..... | 27 |
| Fitoterapia e terapia minerale costituzionale per il cocomero | 27 |
| Una fitoterapia per l'avocado | 29 |
| Il tarassaco, magia di primavera | 30 |
| Ribes nigrum: antiallergico per eccellenza | 30 |
| Una fitoterapia per il sedano..... | 32 |
| Rhodiola: un prezioso adattogeno | 33 |
| Gramigna: non solo infestante!..... | 33 |
| Equiseto: rinforzo osteoarticolare | 34 |
| Una fitoterapia costituzionale per l'arancia | 35 |
| La pilosella, drenante naturale | 36 |
| Banaba: giù glucosio e adipociti..... | 36 |
| Ulivo: ipotensivo e antidiabetico naturale..... | 37 |
| Una fitoterapia costituzionale per l'Ananas | 39 |
| Olio per massaggio connettivale..... | 40 |
| Gymnema: il "mangia zucchero"..... | 40 |
| Chufa: una farina sorprendente | 41 |
| Trifoglio rosso: fitoestrogeni per il riequilibrio..... | 42 |

| | |
|--|-----------|
| Una fitoterapia costituzionale per il glicine..... | 43 |
| Garcinia: per sprecare energia | 44 |
| Papaya: un aiuto alla digestione..... | 44 |
| Fucus vesiculosus: un'alga che produce calore | 44 |
| Capitolo 5 DietaGIFT, una dieta di segnale antinfiammatoria | 47 |
| Le regole pratiche della DietaGIFT | 51 |
| Una settimana di “beauty menu” | 54 |
| Capitolo 6 Le ricette della bellezza: colazioni e monopiatti | |
| <i>a cura di Lyda Bottino (foto originali dell'autrice)</i> | 57 |
| Colazioni da re..... | 57 |
| Colazione estiva | 57 |
| Barrette GIFT..... | 58 |
| Colazione GIFT a letto | 60 |
| Granola breakfast..... | 61 |
| Colazione pancake e frutti di bosco | 63 |
| Colazione con pancake e marmellata di lamponi e chia | 65 |
| Avocado toast | 67 |
| Colazione uova strapazzate | 68 |
| Il monopiatto GIFT: semplice e gustoso | 70 |
| Monopiatto avocado, avena e noci | 70 |
| Insalata greca..... | 71 |
| Monopiatto riso, gamberi e insalata | 73 |
| Monopiatto salmone, sedano e quinoa | 74 |
| Monopiatto pollo, broccoli e quinoa | 75 |
| Monopiatto tonno, riso e fagiolini..... | 76 |
| Monopiatto pollo, riso e zucca..... | 77 |
| Monopiatto pasta integrale, gamberetti e zucchine..... | 78 |
| Monopiatto salmone, finocchi e ceci... all'arancia..... | 79 |
| Capitolo 7 Il questionario di sovraccarico alimentare QuASA | 81 |
| Le schede dei principali gruppi alimentari..... | 84 |
| Non singoli cibi, ma gruppi alimentari | 84 |
| Cibi “nuovi” maggior rischio | 85 |
| Eliminare il sovraccarico | 90 |

| | |
|---|-----|
| Capitolo 8 Sei menu “costituzionali” | 91 |
| Menu cocomero | 91 |
| Menu avocado | 92 |
| Un menu per l’astenico sedano..... | 93 |
| Un menu per l’arancia..... | 93 |
| Un menu per l’ananas..... | 94 |
| Un menu per il glicine | 95 |
| | |
| Capitolo 9 Le quattro stagioni della bellezza | |
| <i>a cura di Lyda Bottino (foto originali dell’autrice)</i> | 97 |
| Bella tutto l’anno | 97 |
| Le regole della bellezza | 97 |
| La forma della bellezza in estate | 100 |
| La pelle e il sole..... | 100 |
| Perché sudiamo? | 103 |
| E per quanto riguarda il cibo? | 105 |
| L’estate per i diversi tipi costituzionali | 107 |
| La forma della bellezza in autunno..... | 108 |
| La tavola dell’autunno | 108 |
| Integrazione | 111 |
| Cosmetici | 111 |
| L’autunno per i diversi tipi costituzionali..... | 112 |
| La forma della bellezza in inverno | 113 |
| La tavola dell’inverno | 113 |
| La pelle e l’inverno | 114 |
| Le festività a tavola..... | 116 |
| E dopo le feste?..... | 121 |
| Muoversi in inverno: una pratica da eroi | 123 |
| Energy balls: energia per gli atleti | 124 |
| Proteggere il sistema immunitario durante l’inverno | 126 |
| Un po’ di “Hygge” | 128 |
| L’inverno per i diversi tipi costituzionali | 129 |
| La forma della bellezza in primavera | 130 |
| A tavola..... | 130 |
| Beauty routine | 136 |
| Integrazione | 138 |

| | |
|---|------------|
| Movimento..... | 138 |
| La primavera per i diversi tipi costituzionali | 138 |
| Capitolo 10 Movimento fisico per la tua bellezza | 143 |
| “Running and the evolution of Homo” | 144 |
| Programmare il cambiamento | 146 |
| Muscoliamo se mangiamo | 147 |
| Basta teorie: ora si parte | 149 |
| Il metodo delle fasi: gradualità e intensità | 151 |
| Un’esperienza personale (<i>a cura di Lyda Bottino</i>) | 153 |
| Perché muoversi tutti i giorni?..... | 153 |
| Alta o bassa intensità per dimagrire? | 153 |
| Scale per il rinforzo muscolare..... | 155 |
| Le ripetute!..... | 156 |
| Ma se poi ci prende la stanchezza?..... | 157 |
| E dopo la corsa, come reintegrare? | 158 |
| Una tabella per i più evoluti | 160 |
| Walker..... | 160 |
| Jogger..... | 162 |
| Runner | 163 |
| Capitolo 11 Psiche, meditazione, lifestyle, contatto con la natura | 167 |
| Psiche femminile: quante differenze! | 167 |
| Meditazione: liberi dal pensiero..... | 171 |
| Lifestyle: le nostre scelte quotidiane | 172 |
| Contatto con la natura: si ritorna a noi stessi..... | 180 |
| Capitolo 12 La bellezza è fatta di forme e di colori | 189 |
| Impariamo a valorizzarci | 190 |
| A) Colour Analysis (armocromia) | 190 |
| B) Body e facial shape: di che forma sei? | 196 |
| Capitolo 13 Completare il quadro: sport, psicoterapia, postura, abbigliamento, arredamento | |
| <i>a cura di Lyda Bottino</i> | 203 |
| Personal trainer | 204 |
| Psicoterapeuta..... | 204 |
| Fisioterapista..... | 204 |

| | |
|---|------------|
| Personal shopper abbigliamento | 205 |
| Arredatore d'interni | 206 |
| Capitolo 14 Il massaggio connettivale e l'armonizzazione posturale | |
| <i>a cura di Luca Speciani e Lucia Carulli</i> | 209 |
| Massaggio connettivale | 210 |
| La postura, fonte di salute, armonia, bellezza (<i>a cura di Lucia Carulli</i>) | 213 |
| La postura è tante posture..... | 215 |
| Approfondimento: Cenni di neurofisiologia della postura..... | 226 |
| Capitolo 15 L'agopuntura cutanea: detossificazione e drenaggio | |
| <i>a cura di Luca Speciani e Mariagrazia Oliveri</i> | 233 |
| Cos'è l'agopuntura cutanea | 233 |
| Qual è l'obiettivo dell'agopuntura cutanea? | 235 |
| Quando può essere applicata? | 235 |
| Agopuntura RimoDrena..... | 237 |
| La tecnica..... | 240 |
| Capitolo 16 RimoDrena: drenaggio e rimodellamento..... | 245 |
| Capitolo 17 La forma della bellezza: che fare?..... | 249 |
| Bibliografia e sitografia..... | 253 |
| Siti e riferimenti internet per approfondire | 253 |
| I nostri libri per approfondire | 256 |
| Gli autori..... | 261 |