



La Costituzione del corpo simile ad un tris di frutti, di che frutto sei ???

La Costituzione Epitica in MTC è rappresentata, per forma fisica, da un frutto "la pera" e sovente il soggetto con questa forma fisica è caratterizzato dagli occhi con un inde scuro, dinamico, sveglio, caviglia sottile, fianchi pronunciati. Piccoli suggerimenti per l'alimentazione di questa tipologia possono essere:

Colazione

Tè al limone o latte se ben tollerato oppure spremuta di pompelmo o arancia, pane con marmellata o miele e il caffè

Pranzo

Proteine con diverse preparazione come fettina panata, staccetto l'uovo in frittata con una verdura come carciofi, agretti o zucchine con una ricca insalata e un frutto

Cena

Proteine con diverse preparazione come fettina panata, staccetto l'uovo in frittata con una verdura come carciofi, agretti o zucchine con una ricca insalata e un frutto

Carboidrato tipo pasta, orzo, riso, fritto, patate... spaghetti in aglio e olio, o penne saltate in olio aglio e pomodoro, accompagnate da una verdura cotta e, ogni tanto a cena una sana frittura come carciofi in pastella o 2 patate fritte con una insalata verde e un frutto

La colazione dolce nutre l'energia un corpo attivo fin dal mattino mentre il carboidrato di sera stimola il riposo per effetto del triptofano in esso contenuto, la proteina a pranzo stimolando tramite il ferro e lo iodio gli organi legati e tiroide mantiene attivo il sistema nervoso conferendo la capacità di lavoro nelle ore diurne al soggetto che se ne beneficia. L'acqua di vegetazione delle verdure e gli zuccheri della frutta sostengono le funzioni corporee. La Costituzione Pancreatica rappresentata in MTC da "una mela" è caratterizzata da un punto vita molto largo e da una zona glutea più piatta, labbra carnose e ben disegnate, lo cchio ha un inde misto, un cocktail tra il marrone e l'azzurro. Questo soggetto deve essere sempre stimolato nelle sue funzioni con maggior apporto di proteine. Piccoli suggerimenti alimentari possono essere:

Colazione

Tè al limone o spremuta di pompelmo con pane con prosciutto crudo o un uovo strapazzato o se gradito del salmone affumicato

Pranzo

Proteina tipo pollo arrostito o arista di maiale ai ferri frittata di pesce con pin-

zioni di verdure crude e una verdura cotta come la cicoria o le becca o le cncifere

Cena

Carboidrato legato ad una piccola quantità di proteina come spaghetti con le vongole o tagliolini con i funghi con una insalata mista oppure una proteina come pesce o ricotta con verdura cruda e una verdura cotta

La colazione salata nel soggetto pancreatico garantisce un miglior equilibrio degli zuccheri già dal risveglio, mentre il carboidrato legato ad una quota proteica, come gli spaghetti con le vongole, forniscono un minor apporto di zuccheri dietetici lo iodio contenuto nel pesce stimola la funzione tiroidea attivando il metabolismo generale. La cicoria non interferisce con nessun alimento, ha un'azione depurativa e diuretica. L'acqua di vegetazione delle verdure crude sostiene i metabolismi stimolati.

La Costituzione Surnaleca rappresentata in MTC nella forma di "un grappolo d'uva" evidenzia un soggetto pieno di energie con spalle più rappresentative nel corpo... tonco importante con gluteo piatto, caviglie magre seno prospero. Il colore dell'iride va dall'azzurro al verde, questo soggetto ama mangiare di tutto ancor più ciò che si non essere adatto alla sua persona.

Colazione

Cappuccino e cornetto, yogurt e frutta, latte con fette biscottate con burro e marmellata o ricotta e miele

Pranzo

Staccetti con salvia o un pesce lessato, due uova strapazzate o ricotta, petto pollo ai ferri o un pesce al sale con verdure crude e un frutto come banana, ananas mandarini

Cena

Riso in aglio e olio o due patate al cartoccio, penne alla rabaibbiata o gnocchi burro e salvia, due patate fritte o crema di una verdura con una verdura cotta e una verdura cruda

La colazione privilegiata di questa costituzione prevede del latte e del burro, quota proteica e lipidica significativa per contrastare gli zuccheri e mantenere stabile la fame mattutina. Le uova, proteine nobili agevolano l'eliminazione dei liquidi perché non sovraccaricano la funzione renale e strapazzate stimolano il metabolismo del fegato. La salvia è un'erba aromatica antiossidante ricca di calcio e di estrogeni vegetali che negli staccetti potenzia l'effetto sedativo. Il carboidrato è consigliato senza glutine per favorire il funzionamento renale.