

MORFOLOGIA LINFATICA

Caratteristiche Costituzionali:

Statura medio - bassa.
Obesità ginoide.
Muscolatura debole, flaccida.
Tessuti infiltrati per
ritenzione idrosalina.
Colorito pallido.
Deficiente reazione
immunitaria

Alterazioni:

A) Costituzionali:

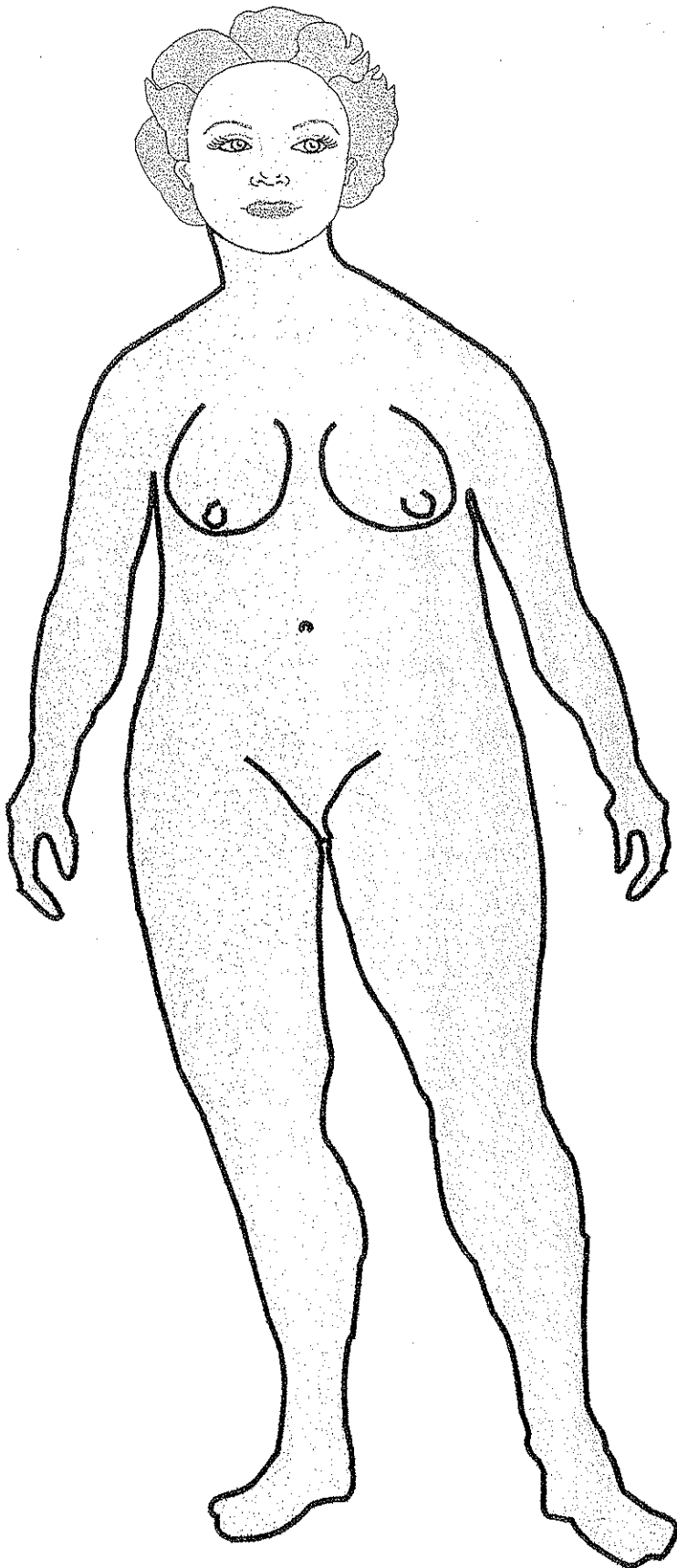
Insufficienza della circolazione
linfatica.

B) Ormonali:

Ipotiroidismo
Iposurrenalismo
Ipogonadismo.

Note Caratteriali

Comportamento pigro, lento
apatico, sedentario.
Metodico, amante della
tranquillità e dell'ordine.
Amabile e conciliante,
si impegna solo per motivi validi.



Elaborazione: Annamaria de Sennaro
Grafica: Torquato Aprea

COSTITUZIONE LINFATICA CARATTERISTICHE MORFOLOGICHE

Forma corporea:

Rotonda, pannicolo adiposo abbondante.
Peso superiore alla media.

Struttura ossea:

Statura inferiore alla media, gracile rispetto alla mole.
Arti corti rispetto al tronco.

Muscolatura:

Muscoli corti medi coperti dal pannicolo adiposo condizionano la velocità e l'agilità.
Le mani sono corte, molli e carnose.

Forme del viso:

Tondeggiante, di aspetto puerile, adipe nella zona sottomentoniera.

Colore della cute:

Pallido – Bianco alabastro.

Tipo di pelle:

Delicata, sottile, fredda, non drenata con ristagni di liquidi e tossine nel derma ed ipoderma, e non nutrita.

Tipo di collo:

Corto – tozzo, nuca sporgente talvolta con gobba di bisonte.

Occhi:

Azzurri grandi, spesso con edemi in zona preorbitale inferiore (borse)

Labbra:

Morbide, rosee, piccole, labbro inferiore proteso.

Capelli:

Chiari, sottili, diradati.

Temperatura pelle:

Fredda, umida.

Torace:

Tronco voluminoso, con adipe localizzato ai pettorali ed ai fianchi.

Seno:

Iposviluppato in relazione al corpo, ipototonico, cadente.

Spalle:

Strette in relazione al corpo, cadenti, adipose in zona sottoscapolare.

Bacino:

Largo, grosso, glutei voluminosi, pesanti, atoni, addome protuso, globoso, a grembiule.

Gambe:

Grosse, voluminose, edematose per ristagno idrosalino.

CARATTERISTICHE E POSSIBILI ALTERAZIONI FUNZIONALI DEL SOGGETTO LINFATICO.

La caratterizzazione funzionale della morfologia linfatica è data da un sistema linfatico carente, e da un sistema ormonale ipofunzionale.

Le alterazioni dell'uno o dell'altro innescano problematiche croniche di difficile soluzione, se non affrontate in modo globale fin dall'età della fanciullezza.

Il rimedio sarà di competenza medica (cure ormonali, dietetiche e fisiche).

La morfologia linfatica se non preventivamente curata, presenta in età adulta alterazioni ben definite:

Il rallentamento della circolazione linfatica assieme alla idrofilia cellulare predispone a fenomeni di liposclerosi (**Cellulite di tipo edematoso**).

La carenza del sistema linfatico spesso si accompagna ad un insufficiente sviluppo artero - venoso ed a fenomeni di insufficienza venosa facilitati dal sovrappeso, mentre vi è sempre presente una ipotensione arteriosa costituzionale.

Tutte le stasi circolatorie di questa morfologia portano inevitabilmente ad una diminuita funzione renale con diuresi diminuita e probabile litiasi renale.

Mentre le autointossicazioni ed il grande sviluppo costituzionale degli organi ipocondriaci (fegato e stomaco) con conseguente grande appetito e la cospicua assimilazione portano ad una corpulenza di tipo atonico ed a probabili problemi di litiosi biliare.

Alterazioni ormonali

Presenta una insufficienza globale della funzione ipofisaria:
Ipotiroidismo, ipogonadismo, iposurrenalismo.

Note caratteriali

Il carattere è senz'altro dipendente dal suo assetto ormonale che determina pigrizia, lentezza e sedentarietà fino all'apatia.

Cerca sempre di rimandare e s'impegna solo per validi motivi, in definitiva è amante della tranquillità, dell'ordine ed è conciliante nei rapporti umani.

Prevenzione e terapie estetiche

Per la globalità dei suoi problemi la morfologia linfatica deve giovare di interventi mirati innanzitutto di tipo dietetico per dirigere il suo metabolismo dall'Anabolismo (prima fase del metabolismo: trasformazione dei materiali nutritivi in tessuti viventi) verso il Catabolismo (trasformazione in energia dei materiali assimilati dai tessuti).

Consigli dietetici:

Per il suo rallentato metabolismo la persona che si identifica nella morfologia linfatica deve drasticamente adottare una dieta proteica per accelerare il metabolismo.

Il suo programma alimentare dovrà essere elaborato tenendo conto dei cibi consigliati e quelli vietati ed altresì suddivisi in tre pasti principali, di cui il principale sarà quello di mezzogiorno.

La cena invece, dovrà tenere conto del rallentato metabolismo ossidativo tipico della morfologia linfatica.

Cibi consigliati:

Cereali: Con moderazione.

Carni: Manzo e carni bianche (con moderazione).

Pesce: Pesci magri cotti alla griglia.

Molluschi: Scampi, Gamberi, Ostriche, Vongole e Cozze.

Latticini: Ricotta vaccina, e gli altri con moderazione.

Uova: sode o la coque con moderazione.

Verdure: Tutte escludendo cavoli, cavolini, broccoli e rape (contengono Tiocinati, inibitori degli ormoni tiroidei).

Legumi: sconsigliati poiché inibiscono l'assorbimento dello jodio.

Frutta: arancio, pompelmo, sconsigliati pesche, pere, avocado e cocco.

Bevande:

Sconsigliati: gli alcolici compresa la birra.

Consigliati: Tè verde, tisane, acque minerali non calciche.

Limitato l'uso del caffè, eventualmente Caffè d'orzo.

Limitare l'uso del sale per contrastare la ritenzione idrica.

Integratori:

Vitamine del gruppo B, Vitamina C, Vitamina E, Fosforo, Potassio, Ferro, Magnesio e zinco. *per la difesa imm e il cromosoma fa anche qd guasta*
 Amminoacidi ad effetto lipotropico: Metionina, Inositolo, Carnitina, Colina, Lisina.

Tisane:

Stimmi di mais, *cell.* Betulla, *arab.* Rusco, *diinfettante* Equiseto, Uva ursina; una tazza al mattino ed una alla sera.

Capsule di Fucus al mattino ed a mezzogiorno. *ORTOSIFON*

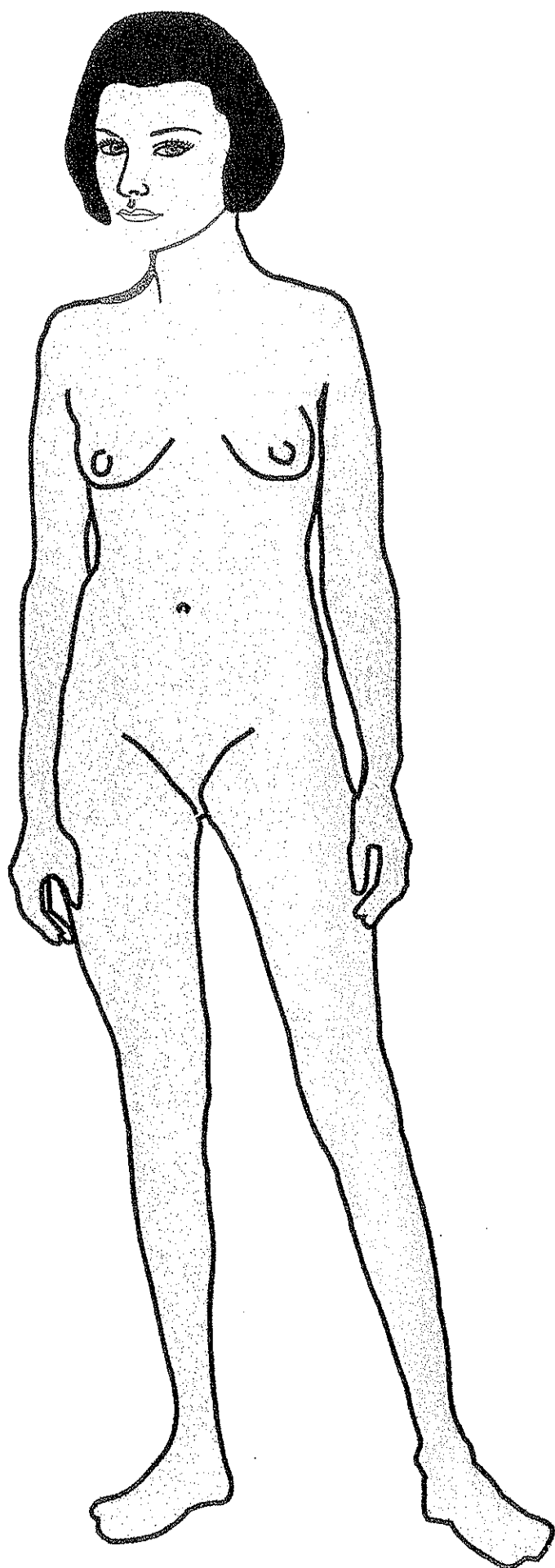
Naturalmente è di competenza strettamente medica la prescrizione dietetica e l'assunzione di ogni tipo di integratore alimentare, nonché l'analisi di eventuali intolleranze alimentari, come pure l'elaborazione della terapia fisica da seguire

Saranno certamente prescritte attività di tipo non competitivo in rispetto della sua fisiologia: Camminata, Corsa lenta, Nuoto, Ginnastica passiva.

Cure estetiche:

Linfodrenaggio metodo Vodder, Pressoterapia medicata, Fangoterapia con alghe, Avvolgimenti con sali, Massaggio metabolizzante.

MORFOLOGIA NERVOSA



Caratteristiche Costituzionali:

Costituzione magra - longilinea,
gracile.

Iposviluppo dell'apparato
osteo - muscolare.

Predisposizione alle atonie.

Pelle disidratata di colore cereo.

Debole reazione immunitaria.

Alterazioni:

A) Costituzionali:

Ipotensione

Astenia.

Anemia

Disturbi neurovegetativi:
disturbi intestinali.

B) Ormonali:

Ipotiroidismo

Iposurrenalismo

Ipogonadismo

Ipomenorrea.

Note Caratteriali

Emotività.

Ipersensibilità immaginativa ed
affettiva.

Paure, angosce, volontà
debole.

Idealista, sognatore.

Complesso di inferiorità.

Elaborazione: Annamaria de Gennaro

Grafica: Torquato Aprea

COSTITUZIONE NERVOSA CARATTERISTICHE MORFOLOGICHE

Forma corporea:

Longilinea, magra, scarna.

Struttura ossea:

Minuta.

Muscolatura:

Iposviluppata, atonica.

La mano è lunga, magra, poco muscolosa.

Dita lunghe e magre, talvolta con unghie a mandorla.

Forme del viso:

Triangolare con vertice in basso.

Colore della cute:

Cereo, giallino, dovuto alle ipovascolarizzazioni dei tessuti ed una predisposizione all'anemia.

Tipo di pelle:

Disidratata sottile.

Tipo di collo:

Lungo, scarno, magro, pomo d'Adamo prominente negli uomini.

Colore occhi:

Castano, neri, verde oliva.

Labbra:

Sottili, strette.

Capelli:

Secchi, sfolti, devitalizzati, facili all'incanutimento.

Temperatura pelle:

Fredda, secca.

Torace:

Lungo, stretto, rettangolare, talvolta con scapole alate.

Seno:

Piccolo, ipotonico.

Spalle:

Strette, minute.

Bacino:

Stretto, talvolta addome concavo, glutei ipotonici.

Gambe:

Magre, scarnie, piedi sottili.

CARATTERISTICHE E POSSIBILI ALTERAZIONI FUNZIONALI DEL SOGGETTO NERVOSO

La struttura costituzionale del soggetto nervoso è improntata ad una gracilità evidente dovuta alla struttura ossea minuta ed ad una muscolatura lunga, filante ed ipotonica.

Costituzionalmente è un ipotesoastenico.

Alterazioni costituzionali

A livello osseo si può verificare una lordosi dovuta allo sbilanciamento del bacino.

L'emopoiesi mediocre predispone ad un'anemia cronica.

L'astenia, l'insonnia e la fragilità nervosa sono dovute ad una carenza di vitamine del gruppo B.

Instabilità termica, distonia neurovegetativa (Alternanza di predominanza ortosimpatica o Vagotonica).

Disturbi della motilità gastrointestinale su base neurovegetativa.

Meteoropatia.

Il soggetto è sempre malaticcio, ma mai in modo grave.

Alterazioni ormonali

Distitiroidismo, Iposurrenalismo.

Note caratteriali

Estremamente emotivo e dotato di fervida immaginazione si scontra con la realtà e cade in crisi malinconiche.

L'ipersensibilità immaginativa ed affettiva ne fa uno spirito sognatore con tendenze artistiche.

L'impatto con la realtà: casa, famiglia, lavoro viene vissuto con ansia fino all'angoscia.

In definitiva per un buon vivere abbisogna di incoraggiamento e stima.

Prevenzione e terapie estetiche

Consigli dietetici:

Il soggetto nervoso malgrado un buon appetito, salvo nei periodi di crisi, ha una spiccata facilità al dimagrimento, pertanto abbisogna di integratori alimentari specifici e mirati.

Cibi consigliati:

Cereali: pane, pasta, riso.

Carni: rosse e fegato di vitello.

Pesce: tutti, in particolare ostriche e salmone.

Latticini: tutti se ben tollerati.

Uova: quattro alla settimana.

Verdure: Quelle ricche di ferro.

Frutta: Quelle ricche di vitamine e zucchero (Uva, fichi, banane, albicocche)

Legumi: Tutti (se compatibili con l'apparato gastrointestinale).

Cibi sconsigliati:

Cipolle.

Bevande:

Consigliate: Succhi di frutta, birra analcolica, tisane.

Integratori:

La prevenzione è diretta a fortificare il sistema nervoso ed ad integrare gli oligoelementi deficitari (dopo aver controllato eventuali allergie).

Miele, pappareale, polline, ferro gluconato e magnesio gluconato, complesso B, acido folico, Vit. C, Vit. E, Calcio.

Tisane:

Mattino:

Iperico, Equiseto, Luppolo.

Sera:

Melissa, Tiglio.

Naturalmente è di competenza strettamente medica la prescrizione dietetica e l'assunzione di ogni tipo di integratore alimentare, nonché l'analisi di eventuali intolleranze alimentari, come pure l'elaborazione della terapia fisica da seguire.

Cure estetiche:

Peeling, acido glicolico 8-10%

Idratazione: Total Body

Avvolgimenti con Alga spirulina, Luppolo, Ginseng.

Terapie sportive:

Il nuoto e la danza.

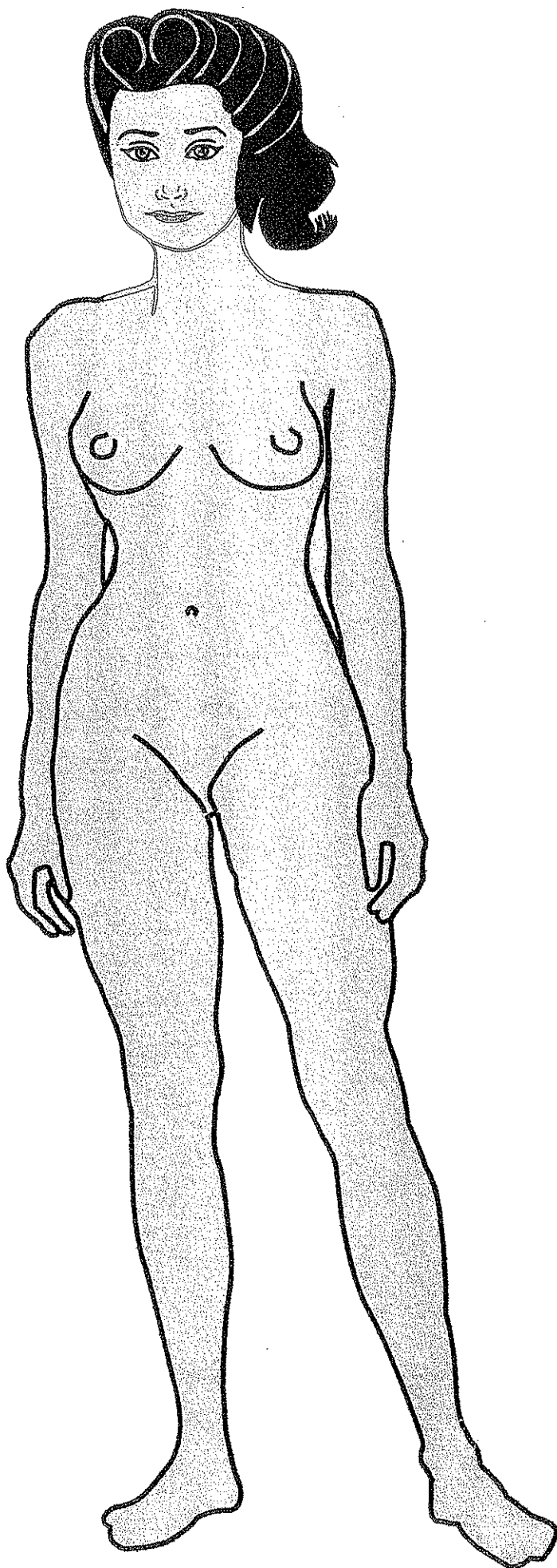
Terapia fisica:

Rilassante: Ayurvedico

Tonificante: Massaggio muscolare

Massaggio connettivale per le atonie: Viso, seno, glutei, gambe, cosce.

MORFOLOGIA BILIOSA



Caratteristiche Costituzionali:

Statura alta.
Struttura armoniosa.
Muscolatura ben disegnata,
sviluppata, tonica.
Colorito giallo - olivastro.
Ottima risposta immunitaria.
Equilibrio del sistema ormonale.

Alterazioni:

A) Costituzionali:

Disfunzioni dell'apparato
digestivo da problematiche
psicosomatiche.
Alterazioni del metabolismo
Lipidico.

B) Ormonali:

Moderato ipertiroidismo
Leggera attività surrenale
gonadica.

Note Caratteriali

Personalità forte e volitiva.
Dominatrice, tirannica
ed autoritaria.
Reazioni psicomotorie
rapide e vivaci.

Elaborazione: Annamaria de Gennaro
Grafica: Torquato Aprea

COSTITUZIONE BILIOSA CARATTERISTICHE MORFOLOGICHE

Forma corporea:

Armonica.

Struttura ossea:

Sviluppata.
Statura alta.

Muscolatura:

Sviluppata ed armonica.

Forme del viso:

Rettangolare tendente al quadrato.

Colore della cute:

Olivastro – Giallo.

Tipo di pelle:

Spessa ed untuosa, talvolta arida.

Tipo di collo:

Equilibrato.

Occhi:

Castani talvolta scuri.

Labbra:

Larghe, fini e sottili.

Capelli:

Scuri, robusti, untuosi.

Temperatura pelle:

Calda, secca, untuosa.

Torace:

Armonico, vita stretta.

Seno:

Tonico a pera.

Spalle:

Larghe, rettilinee.

Bacino:

Stretto, glutei, tonici.

Gambe:

Slanciate, armoniche.

CARATTERISTICHE E POSSIBILI ALTERAZIONI FUNZIONALI DEL SOGGETTO BILIOSO.

La statura in questa morfologia è alta; le forme sono armoniose ed equilibrate, il peso è leggermente inferiore alla media, ma si tratta di una magrezza tonica, essendo eccellente lo sviluppo osteo - muscolare.

Le reazioni neuro - muscolari sono ottime, infatti è spesso un appassionata sportiva, le cui reazioni psicomotorie manifestano forza, abilità e rapidità.

Alterazioni funzionali

Il soggetto appartenente a questa morfologia è predisposto a patologie a carico dell'apparato digerente.

Gli organi che più sono in sofferenza sono stomaco, intestino, acidità, gastrite, ulcera, colite, fegato e cistifellea.

In questa morfologia è molto compromesso il ruolo che fegato e cistifellea ricoprono nel nostro organismo:

funzioni di filtrazione, purificazione, disintossicazione, trasformazione e di riserva del materiale nutritivo (enzimi, vitamine, amminoacidi).

Alterazioni ormonali

L'ipofisi è in equilibrio di conseguenza è equilibrato il funzionamento delle altre ghiandole endocrine.

Talvolta si può riscontrare un leggero ipertiroidismo.

Note caratteriali

Il soggetto ha mente vivida.

E' impulsivo, è sicuro di se, sa che cosa vuole e lo vuole ottenere subito, è talvolta collerico e diviene scortese anche con le persone che stima.

E autoritario è riesce imporre le proprie idee.

Nei rapporti sentimentali gradisce ricevere più che dare.

E chiaro comunque che gli aspetti negativi del suo carattere sono influenzati anche dalle alterazioni costituzionali cui può andare soggetto:

Insufficienza biliare, digestione difficoltosa, cefalee digestive aggravate da diete incongrue.

Disfunzioni gastriche derivanti dalla predilezione per cibi grassi, salse, fritti, ed insaccati, abuso di caffè e talvolta alcoolismo, nonché dall'abitudine di cibarsi in fretta

Prevenzione e terapie estetiche

Consigli dietetici:

Cibi consigliati:

Cereali: Pasta e riso.

Carni: Carni bianche e magre.

Pesce: Pesci magri.

Latticini: magri con moderazione.

Uova: con moderazione preferibilmente il bianco.

Verdure: carciofo, cipolle, cicoria, tarassaco, bietole, finocchio.

Bevande: Acque minerali specifiche.

Cibi sconsigliati:

Carni di maiale e selvaggina

Molluschi

Formaggi grassi e stagionati

Verdure: broccoli, rape, cavoli ecc.

Bevande: Caffè, alcolici.

Integratori:

Vitamina A, Complesso B, B6, Vitamina E,.

Lievito di birra, Colina, Lecitina, Inositolo.

Tisane:

Tarassaco, Cardo mariano, Anice, Bardana.

Capsule di Boldo e Carciofo se vi è stipsi.

Naturalmente è di competenza strettamente medica la prescrizione dietetica e l'assunzione di ogni tipo di integratore alimentare, nonché l'analisi di eventuali intolleranze alimentari, come pure l'elaborazione della terapia fisica da seguire

Cure estetiche:

Peeling viso corpo all'Acido Glicolico oppure ai Sali del Mar Morto.

Fangoterapia argillosa disintossicante (impacco zona fegato)

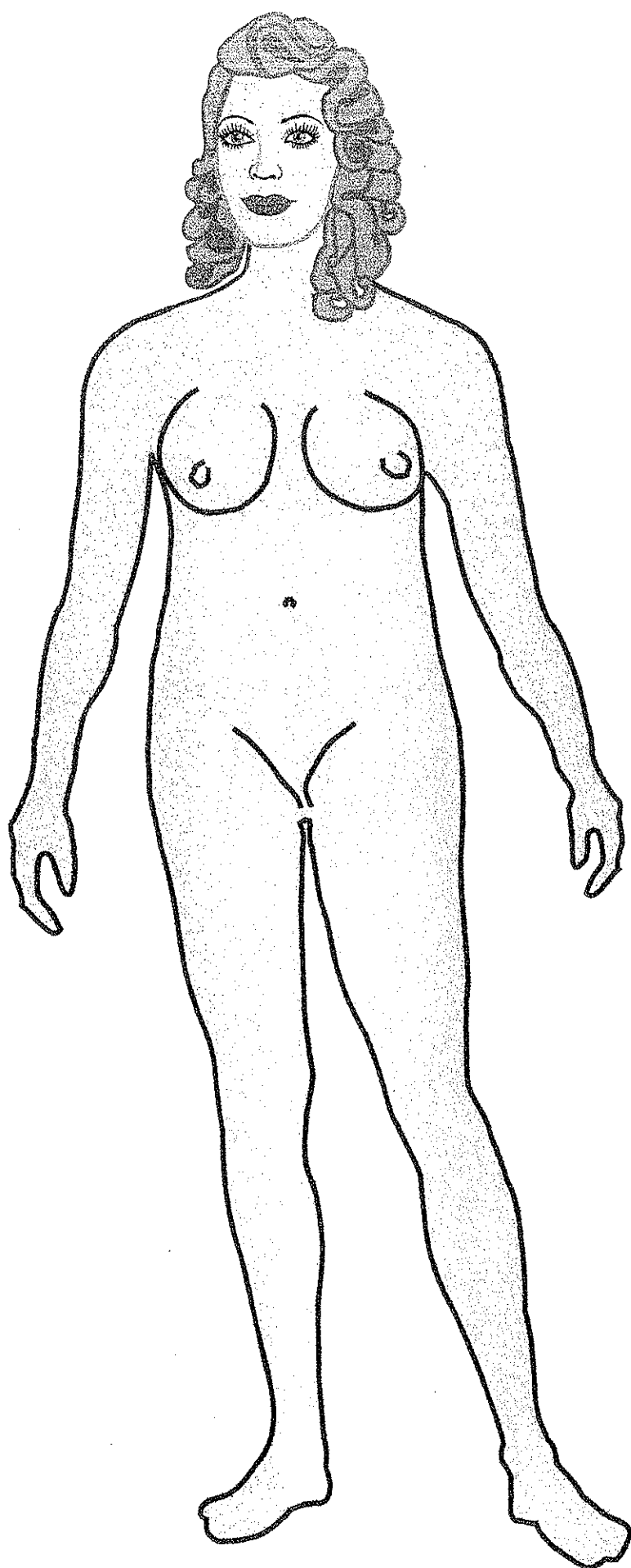
Digitopressione.

Riflesso – terapia plantare.

Massaggi drenanti muscolari.

Antistress: Ayurvedico.

MORFOLOGIA SANGUIGNA



Caratteristiche Costituzionali:

Statura medio - alta.
Struttura robusta.
Muscolatura tonica e soda.
Predominante la parte superiore.
Torace sviluppato,
vita larga.
Colorito roseo a volte
congesto.

Alterazioni:

A) Costituzionali:

Pletora.
Ristagno venoso linfatico.
Funzionalità renali rallentate.
Ipertensione.
Iperglicemia.
Ipercolesterolemia.

B) Ormonali:

Ipertiroidismo
Ipersurrenalismo
Ipergonadismo.

Note Caratteriali

Carattere vivace, impulsivo,
ottimista, simpatico, giovale.
Estroverso, concreto, è
un lavoratore instancabile.
Brillante e simpatica nei
rapporti d'amicizia.

Elaborazione: Annamaria de Gennaro
Grafica: Torquato Apreda

COSTITUZIONE SANGUIGNA CARATTERISTICHE MORFOLOGICHE

Forma corporea:

Robusta.

Adiposità di tipo tonico, localizzata nella metà superiore del corpo.

Dilatazione della gabbia toracica.

Peso leggermente superiore alla media.

Struttura ossea:

Robusta.

Muscolatura:

Consistente, soda; più massiccia nel tronco.

La mano è leggermente corta, muscolosa.

Forme del viso:

Esagonale, ovale.

Colore della cute:

Roseo – rosso congesto per eccessiva vascolarizzazione.

Tipo di pelle:

Sensibile delicato, con problemi di vascolarizzazione, eritema, eritrosi, couperose.

Tipo di collo:

Robusto.

Colore occhi:

Azzurri, verdi talvolta castani, possibili edemi periorculari.

Labbra:

Strette, taglio largo.

Capelli:

Biondo – rosso, castani di struttura media sottile.

Temperatura pelle:

Caldo - umida.

Torace:

Sviluppato, dilatato, predominante sulla metà inferiore del corpo.

Seno:

Rotondo, tonico.

Spalle:

Spalle larghe, imponenti.

Bacino:

Largo, vita larga, glutei massicci, talvolta piatti di forma maschile.

Gambe:

Magre in rapporto al corpo, talvolta robuste ma toniche.

CARATTERISTICHE E POSSIBILI ALTERAZIONI FUNZIONALI DEL SOGGETTO SANGUIGNO.

Le caratteristiche di questa morfologia sono la solidità, la potenza e la robustezza. Il cuore e l'aorta sono ben sviluppati così come il sistema vascolare. Ma proprio queste caratteristiche predispongono ad:

Alterazioni costituzionali

Pletora, ristagno venoso, linfatico, varici, ipertensione, arteriosclerosi, Iperuricemia, Iperglicemia, Ipercolesterolemia, per i sovraccarichi metabolici. La morfologia indica un soggetto a rischio a causa del carattere vivace ed ottimista che lo porta a credersi invincibile ed a ritenere che la sua potenza fisica lo ponga a riparo da tutto anche dagli accidenti fisici.

Alterazioni ormonali

Ipersurrenalismo, ipergonadismo.

Note caratteriali

La vivacità e la generosità sono le noti prevalenti della sanguigna. Ha un temperamento allegro, caloroso, ma anche saggio e concreto, non privo di sensibilità. Ha una figura carismatica tanto da diventare un punto di riferimento per il gruppo che generalmente si forma attorno a lei. La sua naturale resistenza la predispone ad uno sport di fondo e di resistenza, generalmente all'aria aperta.

Prevenzione e terapie estetiche

Le misure igieniche e dietetiche devono tenere conto delle caratteristiche e possibili alterazioni morfologiche del soggetto.

Consigli dietetici:

Improntata ad una gioiosa golosità questa morfologia deve operare un accurata scelta degli alimenti.

Cibi consigliati:

Cereali: Integrali, Soia e derivati.

Carni: Vitello e carni bianche (due volte la settimana).

Pesce: Pesci magri.

Latticini: magri e con moderazione.

Uova: Sode o la coque con moderazione.

Verdure: Gialle e verdi, cipolle e crescione.

Frutta: Mirtilli, lamponi, arance, fragole, kiwi, pompelmo, albicocche e ciliege.

Cibi sconsigliati:

Zucchero, dolci e cereali raffinati.

Carni rosse e selvaggina.

Formaggi grassi.

Insaccati.

Alcoolici assolutamente vietati.

Alimenti salati (Il regime alimentare è iposodico)

Bevande:

Consigliati: tisane, acque minerali non calciche.

Limitato l'uso del caffè, eventualmente Caffè decaffeinato.

Integratori:

Vitamine del gruppo B, Vitamina C, Vitamina E, Inositolo, Niacina, Bioflavonoidi (vitamina P), Potassio, Magnesio e Selenio.

Tisane:

Mattino:

Stimmi di mais, Rusco, Ginko Biloba, Uva ursina;

Capsule di Centella e Mirtillo

Sera:

Biancospino, tiglio, melissa.

Naturalmente è di competenza strettamente medica la prescrizione dietetica e l'assunzione di ogni tipo di integratore alimentare, nonché l'analisi di eventuali intolleranze alimentari, come pure l'elaborazione della terapia fisica da seguire.

Cure estetiche:

Linfodrenaggio metodo Vodder totale o parziale.

In presenza di gambe robuste: Pressoterapia medicata

Fangoterapia argillosa con vasoprotettori e con moderate fonti di calore.

Massaggio Orientale antistress.

Tuina.

Massaggio Ayurvedico.

Massaggio riflessogeno plantare.