

perdere peso secondo il proprio

# MICROBiotipo



LINFATICO  
SANGUIGNO  
BILIOSO  
CEREBRALE

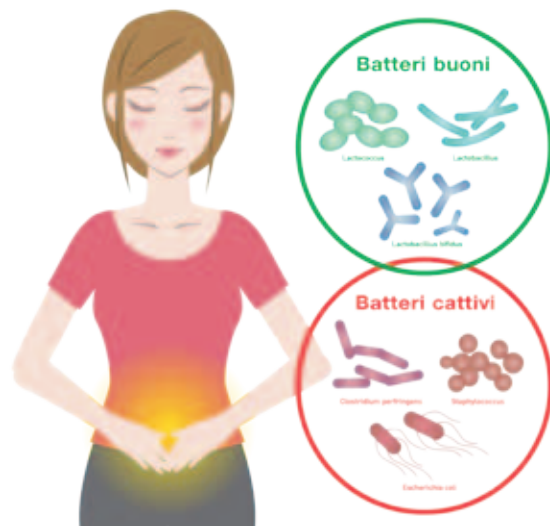
La tua costituzione e la tua microflora parlano di te.  
La soluzione studiata per te e su di te per dimagrire  
e scoprire "LA CHIAVE DEL TUO BENDESSERE".

# MICROBiotipo

Il **Test di sensibilità agli alimenti** viene eseguito in farmacia con un CREA-V-TEST e consente di rivedere e correggere abitudini alimentari sbagliate non basandosi su calcoli chilocalorici o su peso degli alimenti. Diventa più semplice e liberante seguire un piano alimentare così costruito.

## Ruolo del microbiota

L'analisi della flora batterica, tramite campione di feci inviate ad un laboratorio, permette di valutare la proporzione tra FIRMICUES (flora buona) e BACTERIOIDES (flora patogena) che è strettamente correlata all'aumento di peso, all'assimilazione, alla modulazione dell'appetito e della fame nervosa. Le ricerche più recenti dimostrano che l'alterazione della composizione del



microbiota può “attivare” una predisposizione all'obesità e ad altre malattie metaboliche attraverso diversi meccanismi:

- un aumento della permeabilità intestinale con conseguente infiammazione metabolica;
- un maggior accumulo energetico dalla dieta;
- una compromissione della sintesi degli acidi grassi a catena corta;
- l'alterazione del metabolismo degli acidi biliari e conseguenti disordini dell'omeostasi degli

## CEREBRALE

Viso triangolare, cute sottile, occhi vividi ed attenti, muscolatura asciutta ed esile, temperamento iperattivo e vigile. Tendenza all'ansia, alla tachicardia, all'agitazione ed all'insicurezza ma anche alla sindrome del primo della classe.



Generalmente il cerebrale è molto sensibile e si lascia influenzare in positivo ed in negativo dal giudizio altrui. Tende ad avere livelli di adrenalina e cortisolo (ormoni dello stress e della reazione agli eventi) leggermente più alti della media, fino ad arrivare a valori sovra fisiologici.

## BILIOSO

Viso ovale, muscolatura tonica ben proporzionata e non esagerata, ossatura media, acutezza mentale, buon equilibrio psico-fisico, forza e resistenza, sono le caratteristiche peculiari del bilioso.



Lo psico biotipo bilioso è per così dire il più fortunato di natura. Possiede i pregi del biotipo cerebrale in forma e la forza nonché la resistenza fisica del biotipo sanguigno senza averne i difetti se non in modo lieve.

## SANGUIGNO

Volto squadrato, ossatura robusta, muscolatura ben rappresentata, temperamento spesso irascibile, tendenza alla pressione arteriosa alta, se fuori forma addome globoso e duro, ecc.. sono le caratteristiche psico-fisiche principali del biotipo sanguigno medio, sia maschile sia femminile.

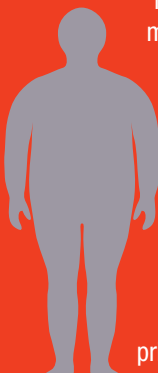


Il sanguigno puro sopporta molto bene la fatica fisica e lo stress in generale, quando è in forma; se fuori forma può manifestare malattie in modo marcato e all'improvviso come il diabete mellito, l'infarto del miocardio, l'ictus, ecc.

## LINFATICO

Un po' abbondante con le misure, l'adipe è molle e cadente, ha un bel doppio mento ed un addome a grembiule, le caviglie sempre gonfie, i fianchi preponderanti, le vene delle gambe molto evidenti e soprattutto la pigrizia domina la sua vita. Può essere un biotipo linfatico puro o con alcune componenti linfatiche.

Se non si provvede quanto prima potrebbe incorrere in gravi patologie.



zuccheri e dei lipidi.

Se si evidenzia uno stato di disbiosi (fermentativa o putrefattiva), la scelta degli alimenti (carboidrati o proteine) o di integratori specifici (prebiotici e probiotici) ha un ruolo determinante per la salute della flora intestinale, al mantenimento del peso corporeo e al controllo dei fattori associati all'obesità o aumento del peso.

## I 4 biotipi fondamentali

Ippocrate (460-370 a.C.), medico greco, può essere considerato il padre della classificazione costituzionale.

A tutt'oggi, con gli ultimi studi aggiornati e tenendo conto delle differenti scale di classificazione biotipologica, i biotipi morfologici di Ippocrate sono considerati fondamentali.

Essi risultano essere:

**Cerebrale**  
**Bilioso**  
**Sanguigno**  
**Linfatico**

La loro classificazione è in relazione alle individuali caratteristiche fisiche e psico-morfologiche. In base ai differenti tipi di metabolismo e alla tendenza ad accumulare liquidi, si possono classificare questi biotipi seguendo una scala che va dalla massima idrofilia (tendenza alla ritenzione idrica), tipica del linfatico, alla massima idrofobia (scarsa capacità di trattenere liquidi) tipica del cerebrale.



Scopri a quale categoria appartieni o se in realtà sei un mix di più categorie.

Per informazioni e  
prenotazioni:



via Garibaldi, 29  
CAPRIANO DEL COLLE (BS)  
tel. 030 9745048  
[www.farmaciacoppini.it](http://www.farmaciacoppini.it)

 [farmacia.coppini](https://www.facebook.com/farmacia.coppini)

#### **ORARI FARMACIA**

Lun-Sab  
8.30 - 12.30  
15.00 - 19.00

- Scheda di valutazione  
(peso, massa grassa e magra, ritenzione di liquidi, circonferenza vita)
- Anamnesi psico-morfologica
- Test Intolleranze Alimentari
- Analisi microbiologica della flora batterica
- Piano Alimentare
- Controlli successivi gratuiti

