



la corretta alimentazione
nelle principali anomalie
di cute e capelli



Dott.ssa Beatrice Margani

dietista
specializzata in nutrizione
fisiologica e patologica

prefazione

Dott. Maurizio Siluri

TERRA  SOLE

“Se non hai medici cui affidarti, ecco i tuoi tre medici: una mensa lieta, la pace dell’anima e una dieta moderata”.

scuola medica

dal “canone di medicina interna dell’imperatore giallo”

Nei tempi antichi coloro che compresero il Tao, la retta via, si modularono seguendo lo Yin e lo Yang e vissero in armonia con le Leggi Universali.

Allora c’era la temperanza nel bere e nel mangiare. Le ore per alzarsi e per riposare erano regolari e non disordinate e senza regole.

Con questi mezzi gli antichi mantennero i loro corpi uniti ai loro spiriti così che compirono completamente il corso delle loro vite, raggiungendo i cento anni prima di trapassare....

consigli alimentari di base

Occorre nutrirsi senza eccedere ma anche senza sottoporsi ad eccessive restrizioni; il modo più semplice per farlo è mangiare solo quando si ha fame, fermandosi non appena si avverte il senso di sazietà.

La colazione e la cena dovrebbero essere molto leggere, il pranzo più consistente.

Sarebbe bene non mangiare al mattino se prima non si è liberato l’intestino; alla sera non ci si dovrebbe coricare prima di tre ore dalla fine del pasto.

E’buona norma alimentarsi sempre negli stessi orari, distanziando i pasti di almeno 4-6 ore e facendoli seguire da un breve riposo (evitando però il sonno) o da una passeggiata.

Per le persone fisicamente più forti sono sufficienti 1-2 pasti consistenti; per quelle più delicate fino a 5 pasti al giorno ma molto leggeri.

Molto importante è mangiare in un clima di armonia e serenità. E’importante anche un’attenta masticazione, senza fretta né eccessiva lentezza.

E’sconsigliato leggere, lavorare o guardare la televisione mentre si mangia.

Per favorire sia una buona digestione che l’assimilazione del cibo è consigliabile bere poco durante i pasti e evitare bevande e cibi bevande troppo caldi o troppo freddi.

Dott. Maurizio Siluri

qualcosa di me

Consulenza nutrizionale con formulazione di un regime alimentare personalizzato per la perdita di peso.

Consulenza nutrizionale per problemi metabolici legati a ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, iperglicemia, ipertensione.

Supporto nutrizionale in oncologia integrata.

Alimentazione e menopausa.

Valutazione di problemi digestivi e gastrointestinali con elaborazione di un regime alimentare adeguato.

Bio impedenziometria per valutare: massa magra, massa grassa, acqua corporea, metabolismo basale.

Test sul DNA, con semplice prelievo di saliva, per intolleranze alimentari, predisposizione a osteoporosi e malattie cardiovascolari, valutazione metabolica per sportivi (attitudine al tipo di sforzo, capacità di mobilitare i grassi, capacità anti-infiammatoria) per migliorare la preparazione atletica.

Consulenza nutrizionale per bambini e ragazzi.

Alimentazione fisiologica e patologica.

Educazione alimentare per gruppi (sport, gravidanza, allattamento,

La corretta alimentazione è un elemento fondamentale in un progetto di vita volto a mantenere oppure migliorare la salute e a prevenire le malattie.

dott.ssa
Beatrice Margani



Laureata con lode in Farmacia presso la Università di Bologna, dopo un periodo di ricerca svolto negli Stati Uniti presso la Facoltà di farmacia dell'Università di San Diego e laureata con Lode in Dietistica nel C.d.L. della facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Bologna, con tirocini formativi presso i principali ospedali della città (Sant'Orsola, Maggiore e Bellaria). Consulente ed esperta in fitoterapia per aziende che operano nel settore.

Alcuni suggerimenti per contrastare lo stress
in quanto responsabile di molte delle
anomalie di cute e capelli

stress

stile alimentare ordinato

- Una buona colazione
- Spuntino a metà mattina
- Consumare il pranzo non dopo le 13.30
- Mangiare una merenda non dopo le 17
- Cena non più tardi delle 20.30 (devono passare almeno 3 ore tra la cena e l'ora del sonno)
- Il sonno notturno è indispensabile: il pasto serale, anche se fondamentale, non deve mai superare per importanza il pranzo, la cena deve essere leggera per avere una digestione facile e efficiente: una digestione complessa ostacola il sonno: evitare cibi pesanti!
- Non bisogna neanche saltare la cena: la fame non aiuta il riposo!

alimenti SI

- Caffè solo nella prima parte della giornata.
- Cioccolato, non nelle 6 ore prima del sonno per chi soffre di insonnia.
- Alimenti ricchi in melatonina: erba medica, erbe officinali, orzo, avena, frumento, riso, mandorle e noci, spezie (senape nera, curcuma, zenzero), menta, olio extravergine di oliva, mela, fragole, pomodori, ciliegie, uva, semi di sesamo, papavero e lino, finocchio, cardo, girasole.
- Fonti di magnesio: semi di zucca, frutta secca, pesce, spinaci e verdura a foglie larghe, carciofi, datteri, riso integrale.
- Alimenti ricchi in triptofano: ricotta, semi di sesamo, riso integrale, datteri, banana, avena.
- Spezie: maggiorana, origano, basilico.
- Albicocca, mela.

alimenti NO

- Caffè, thè.
- Bibite energetiche, bibite contenenti caffeina e cioccolata.
- Bevande alcoliche.
- Glutammato: cibi pronti e dado da brodo.
- Fonti di tiramina: pancetta, cibo affumicato, vino, formaggi tipo cheddar, gorgonzola, roquefort, brie, pecorini, groviera, melanzane, crauti, salsicce ed insaccati, pesce poco fresco o conservato tipo aringhe tonno e caviale.
- Zuccheri semplici.

Associata ai nostri trattamenti personalizzati
l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale
nel controllo di questa alterazione

forfora

- correggere
l'alimentazione
- Fare 3 pasti principali e 2 spuntini.
 - Aumentare il consumo di frutta e verdura 5-7 porzioni al giorno.
 - Ridurre gli zuccheri semplici, aumentare i carboidrati complessi.
 - Introdurre pesce 2-3 volte a settimana.
 - Evitare grassi ed intingoli.
 - Controllare il ferro ematico.
 - Bere un corretto apporto di acqua quotidianamente (secondo linee guida: peso corporeo x 0,03).
- ripulire
l'organismo
- Bere 1-2 bicchieri di acqua la mattina appena svegli a digiuno.
 - Tra la frutta preferire quella drenante (ananas, cocomero...).
 - Tra la verdura preferire quella che va ad agire a livello epatico e renale: carciofo, cardo, finocchio, cipolla.
 - Bere tisane drenanti: betulla, tarassaco...
 - Evitare gli alimenti che affaticano il fegato: alcolici, grassi, fritti, formaggi grassi.
 - Ridurre gli alimenti ricchi in sale.
- riequilibrare
l'intestino
- Frutta e verdura che contengono fibre sono fondamentali.
 - Preferire cereali integrali (più ricchi in fibre e micronutrienti).
 - Eventuale integrazione con fermenti lattici.
 - Kefir, yogurt, miso.
 - Mantenere il transito regolare (verdura cruda e cotta, frutta anche cotta, acqua e attività fisica).
 - Acqua ricca in solfati e magnesio.
- alimenti SI
- Tè verde, caffè d'orzo, yogurt, kefir.
 - Cereali integrali: miglio, orzo, amaranto.
 - Stevia o zucchero di canna. Sale integrale o sale rosa dell'himalaya.
 - Fonti di zinco: legumi, nocciole, avena.
 - Fonti di allicina: aglio e cipolla.
 - Vitamine gruppo B: uova, vegetali, cereali integrali.
 - Grassi omega 3 e 6: pesce azzurro, salmone, semi oleosi, olio di lino.
- alimenti NO
- Caffè, altri tipi di tè.
 - Alcolici.
 - Cereali raffinati.
 - Zucchero bianco.
 - Sale comune.
 - Condire carne, pesce e verdure con succo di limone.
 - Grassi insaturi e idrogenati (margarina, olio di palma...).
 - Fritture.

Un fastidioso inestetismo a cui la sinergia tra prodotti specifici e alimentazione corretta possono porre rimedio

seborrea

- correggere l'alimentazione
- Fare 3 pasti principali e 2 spuntini.
 - Aumentare il consumo di frutta e verdura 5-7 porzioni al giorno.
 - Ridurre gli zuccheri semplici, aumentare i carboidrati complessi
 - Introdurre pesce almeno 2-3 volte a settimana.
 - Evitare grassi ed intingoli.
 - Verificare eventuali allergie o sensibilizzazioni (lattosio, nichel...).
 - Bere un corretto apporto di acqua quotidianamente (secondo linee guida: peso corporeo x 0,03).
- ripulire l'organismo
- Bere 1-2 bicchieri di acqua la mattina appena svegli a digiuno.
 - Tra la frutta preferire quella drenante (maggior contenuto in acqua: ananas, cocomero...).
 - Tra la verdura preferire quella che va ad agire a livello epatico e renale: carciofo, cardo, finocchio, cipolla.
 - Bere tisane drenanti: betulla, tarassaco...
 - Evitare gli alimenti che affaticano il fegato: alcolici, grassi, fritti, formaggi grassi.
 - Ridurre gli alimenti ricchi in sale: affettati, pizza, crescenta....
- riequilibrare l'intestino
- Frutta e verdura che contengono fibre sono fondamentali.
 - Preferire cereali integrali (più ricchi in fibre e micronutrienti).
 - Eventuale integrazione con fermenti lattici.
 - Kefir, yogurt, miso.
 - Mantenere il transito regolare (verdura cruda e cotta, frutta anche cotta, acqua e attività fisica). Acqua ricca in solfati e magnesio.
- alimenti SI
- Pesce azzurro.
 - Carni magre.
 - Olio extravergine di oliva.
 - Frutta e verdura di stagione.
 - Aceto.
 - Semi oleosi.
 - Cereali integrali.
- alimenti NO
- Zuccheri e dolci.
 - Grassi saturi (burro, pancetta, strutto...).
 - Frutti di mare.
 - Spezie irritanti (pepe, peperoncino...).
 - Latte e derivati.
 - Bevande alcoliche.
 - Alimenti lievitati.
 - Agrumi.

Un'anomalia sempre più frequente e fastidiosa
che siamo in grado di trattare
con risultati eccellenti

dermatite seborroica cute arrossata

- correggere
l'alimentazione
- Fare 3 pasti principali e 2 spuntini.
 - Aumentare il consumo di frutta e verdura 5-7 porzioni al giorno
 - Ridurre gli zuccheri semplici, aumentare i carboidrati complessi
 - Introdurre pesce almeno 2-3 volte a settimana
 - Evitare grassi ed intingoli
 - Verificare eventuali allergie o sensibilizzazioni (lattosio, nichel...)
 - Bere un corretto apporto di acqua quotidianamente (secondo linee guida: peso corporeo x 0,03)
- ripulire
l'organismo
- Bere 1-2 bicchieri di acqua la mattina appena svegli a digiuno.
 - Tra la frutta preferire quella drenante a maggior contenuto in acqua: ananas, cocomero...
 - Tra la verdura preferire quella che va ad agire a livello epatico e renale: carciofo, cardo, finocchio, cipolla.
 - Bere tisane drenanti: betulla, tarassaco...
 - Evitare gli alimenti che affaticano il fegato: alcolici, grassi, fritti, formaggi grassi.
 - Ridurre gli alimenti ricchi in sale: affettati, pizza, crescenta...
- riequilibrare
l'intestino
- Frutta e verdura che contengono fibre sono fondamentali
 - Preferire cereali integrali (più ricchi in fibre e micronutrienti)
 - Eventuale integrazione con fermenti lattici
 - Kefir, yogurt, miso
 - Mantenere il transito regolare (verdura cruda e cotta, frutta anche cotta, acqua e attività fisica).
 - Acqua ricca in solfati e magnesio
- alimenti SI
- Pesce azzurro.
 - Carni magre.
 - Olio extravergine di oliva.
 - Frutta e verdura di stagione.
 - Aceto.
 - Semi oleosi.
 - Cereali integrali.
- alimenti NO
- Zucchero e dolci.
 - Grassi saturi (burro, pancetta, strutto...).
 - Frutti di mare.
 - Spezie irritanti (pepe, peperoncino...).
 - Latte e derivati.
 - Alcolici.
 - Alimenti lievitati.

Associare i Bio attivi a un corretto regime alimentare produce risultati decisamente importanti su questa insidiosa anomalia

alopecia androgenetica

- correggere l'alimentazione
- Fare 3 pasti principali e 2 spuntini
 - Aumentare il consumo di frutta e verdura 5-7 porzioni al giorno
 - Ridurre gli zuccheri semplici, aumentare i carboidrati complessi
 - Introdurre pesce almeno 2-3 volte a settimana
 - Evitare grassi ed intingoli
 - Fare regolare attività fisica
 - Integratori con *Serenoa repens*
 - Mantenere un corretto peso corporeo
 - Non fumare
 - Bere un corretto apporto di acqua quotidianamente (secondo linee guida: peso corporeo x 0,03)
- alimenti SI
- Carne: pollo, tacchino, manzo, maiale, carne rossa, fegato.
 - Pesce: merluzzo, salmone, trota, tonno e dentici.
 - Verdure: tutte ma soprattutto peperoni, spinaci, patate, broccoli, asparagi, cime di rapa, carote, zucca, cavolfiore, pomodori, zucchine, cetriolo.
 - Frutta secca: noci, arachidi, anacardi, nocciole.
 - Semi oleosi: girasole, chia, kiwi, lino, canapa, mirtillo rosso, sesamo, zucca.
 - Pane integrale e cereali integrali (avena, teff...), riso integrale e grano saraceno.
 - Legumi: lenticchie, piselli, soia, soprattutto ceci.
 - Castagne, avocado, melone, cocomero.
 - Melograno, se possibile 1 al giorno.
 - Tè verde.
 - Latte e derivati.
 - Uova.
 - Cioccolato.
 - Peperoncino.
- alimenti NO
- Bevande alcoliche.

Oltre a un corretto regime alimentare occorre individuare le cause e trattarle con prodotti estremamente specifici

telogen
effluvium

- correggere l'alimentazione
- Fare 3 pasti principali e 2 spuntini
 - Aumentare il consumo di frutta e verdura 5-7 porzioni al giorno
 - Ridurre gli zuccheri semplici, aumentare i carboidrati complessi
 - Introdurre pesce almeno 2-3 volte a settimana
 - Evitare grassi ed intingoli
 - Evitare fonti di stress e praticare regolare attività fisica
 - Bere un corretto apporto di acqua quotidianamente (secondo linee guida: peso corporeo x 0,03)
- alimenti SI
- Cereali integrali e pane integrale.
 - Piselli.
 - Yogurt.
 - Lievito di birra.
 - Usare succo di limone per condire carne, pesce e verdure.
 - Carne: manzo, pollame, fegato.
 - Arance, avocado, castagne.
 - Aragoste, ostriche.
 - Uova.
 - Spezie: peperoncino.
 - Noci.
- alimenti NO
- Bevande alcoliche.

Per permettere a chi ne soffre di attenuare un'anomalia che costituisce un disagio estetico

iperidrosi

- correggere l'alimentazione
- Fare 3 pasti principali e 2 spuntini
 - Aumentare il consumo di frutta e verdura 5-7 porzioni al giorno
 - Ridurre gli zuccheri semplici, aumentare i carboidrati complessi
 - Introdurre pesce almeno 2-3 volte a settimana
 - Evitare grassi ed intingoli
 - Bere un corretto apporto di acqua quotidianamente (secondo linee guida: peso corporeo x 0,03)
- alimenti SI
- Bere molta acqua a temperatura ambiente.
 - Alimenti ricchi in calcio: yogurt, kefir, mandorle, fagioli, cavolfiore, quinoa, orzo.
 - Frutta e verdura in grande quantità.
 - Olio extravergine di oliva.
 - Alimenti poco elaborati e facilmente digeribili.
 - Alimenti ricchi in magnesio: cereali integrali, frutta secca, verdure a foglia verde.
 - Alimenti ricchi in potassio: banane, piselli, albicocche, fagioli, cavoli.
- alimenti NO
- Acqua o bevande calde o fredde.
 - Caffè e bevande contenenti caffeina.
 - Bevande gassate.
 - Grassi, cibi speziati, aglio, cipolla, verza.
 - Cibi e spezie piccanti.
 - Bevande alcoliche.
- ridurre
- Carni rosse.
 - Prosciutto crudo, salame, insaccati.
 - Fritti.
 - Sale (meglio usare sale rosa dell'Himalaya).

Oggi possiamo fare molto per contrastare
l'indebolimento dei capelli e la tipica
sudorazione eccessiva

in menopausa

- correggere
l'alimentazione
- Fare 3 pasti principali e 2 spuntini
 - Aumentare il consumo di frutta e verdura 5-7 porzioni al giorno
 - Ridurre gli zuccheri semplici, aumentare i carboidrati complessi
 - Introdurre pesce almeno 2-3 volte a settimana
 - Evitare grassi ed intingoli
 - Esporsi al sole (15 min di passeggiata a gambe e braccia scoperte tutti i giorni)
 - Evitare il sovrappeso
 - Fare regolare attività fisica
 - Bere un corretto apporto di acqua quotidianamente (secondo linee guida: peso corporeo x 0,03)
- alimenti SI
- Un bicchiere di vino o birra al giorno.
 - Latte e latticini, ottimi yogurt e kefir.
 - Cereali integrali, in particolare: quinoa, orzo.
 - Mandorle.
 - Cavolfiore, germogli.
 - Soia e legumi in generale.
 - Chiodi di garofano.
 - Semi di lino, semi di sesamo.
 - Frutta e verdura.
 - Carni bianche e magre.
 - Limone, aceto, aglio, peperoncino, erbe aromatiche.
- alimenti NO
- Dolci, zucchero, miele.
 - Burro, panna, margarina, strutto, besciamella, pancetta, lardo, grassi idrogenati.
 - Salse tipo maionese.
- ridurre
- Caffè, tè, cioccolato, bevande contenenti caffeina.
 - Carne rossa e salumi.

Un bell'esempio di sinergia in cui l'azione idratante viene portata sia dall'esterno che dall'interno dell'organismo.

cute secca e capelli secchi

- correggere l'alimentazione**
- Fare 3 pasti principali e 2 spuntini
 - Aumentare il consumo di frutta e verdura 5-7 porzioni al giorno
 - Ridurre gli zuccheri semplici, aumentare i carboidrati complessi
 - Introdurre pesce almeno 2-3 volte a settimana
 - Evitare grassi ed intingoli
 - Attenzione ai farmaci (diuretici e contraccettivi orali)
 - Attenzione a patologie (ipotiroidismo, diabete, allergie...)
 - Bere un corretto apporto di acqua quotidianamente (secondo linee guida: peso corporeo x 0,03)
- alimenti SI**
- Giusta quantità di acidi grassi insaturi, proteine e amminoacidi.
 - Abbondante frutta e verdura: mela, cetriolo, anguria, pomodoro, spinaci e lattuga, kiwi, agrumi.
 - Alimenti ricchi di omega 3: pesce, in particolare il salmone, olio di lino, semi oleosi.
 - Alimenti ricchi di omega 6: olio di borraggine, olio di vinaccioli, frutta secca, legumi.
 - Cereali integrali, in particolare grano saraceno.
 - Frutti di mare, in particolare le ostriche.
 - Alimenti ricchi di vitamina A: fegato, olio di fegato di merluzzo, albicocche disidratate, anguilla, carote, tarassaco, prezzemolo, burro, peperoncino, rucola, basilico.
 - Alimenti ricchi in carotenoidi: cereali, olii, verdura a foglia verde, patate dolci, zucca, spinaci, albicocche, peperoni, carote, crostacei e pesci, pomodoro, pompelmo rosa, arance rosse, cocomero.
- alimenti NO**
- Alimenti di difficile digestione, fritti, alimenti ricchi di grassi.
 - Bevande alcoliche, caffè.
- ridurre**
- Alimenti ricchi di sale: salumi, insaccati, formaggi stagionati.
 - Carne rossa.
 - Prodotti trasformati.

L'azione ristrutturante dei nostri prodotti
coadiuvata da un effetto rinforzante dovuto
a un efficace regime alimentare

capelli rovinati

- alimenti SI
- Cereali integrali, riso integrale, grano saraceno.
 - Carne, pollame, carne di maiale, carne rossa, carne di vitello, carne di agnello, fegato e frattaglie in particolare.
 - Pesce, salmone in particolare e crostacei.
 - Uova.
 - Legumi: soia, piselli, ceci.
 - Mandorle, noci, arachidi, anacardi, nocciole.
 - Banane, avocado, castagne, arance, kiwi.
 - Latte e derivati.
 - Semi: sesamo, zucca, girasole.
 - Verdura a foglia verde, broccoli, fagiolini, patate, pomodori, peperoni, spinaci, asparagi, carote, cime di rapa, funghi, cavolfiore, cipolle, aglio.
 - Oli vegetali: olio extravergine di oliva.
 - Cioccolato, peperoncino.
- alimenti NO
- Dieta vegetariana scorretta.
 - Alimentazione insufficiente, diete troppo strette.
 - Insufficiente apporto di frutta e verdura.
- ridurre
- Alcolici.
 - Caffè.