

**ALIMENTAZIONE: QUESTIONE DI SCELTE E DI PASSI**



**IL TEMPIO  
DEL BENESSERE**

**“Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo”**

*Ippocrate*



# COME PUÒ IL CIBO ESSERE UNA MEDICINA?

OGNI ALIMENTO È UN INSIEME DI PRINCIPI ATTIVI

I principi attivi più conosciuti appartengono alle categorie delle vitamine, minerali, aminoacidi, antiossidanti, acidi grassi, glucidi (...).

Sostanze note per interagire con i processi biochimici dell'organismo INFLUENZANDO lo stato della SALUTE.

**SPEGNERE I SINTOMI  
SENZA INDAGARE  
LE CAUSE**

*significa*

**IGNORARE I MESSAGGI  
INVIATI DAL CORPO**

Il **cerchio alla testa** può essere sedato con un analgesico, ma se fosse causato da un eccesso di tossine o una carenza di ferro o un insufficiente apporto di acqua o semplicemente da una colazione non adeguata?

I dolori **osteoarticolari-muscolari** possono essere sedati con un antinfiammatorio, ma se la causa fosse una carenza di magnesio o un accumulo di tossine o un abuso di alimenti pro-infiammatori?

**SE SEI INTERESSATO** ad acquisire pillole di consapevolezza e semplici strumenti pratici per **AIUTARE CHI È ALLA RICERCA DI RIAPPROPRIARSI DEL PROPRIO BENESSERE** SEGUICI NELLE PROSSIME PUBBLICAZIONI MENSILI CHE PROPORREMO NEI MESI A SEGUIRE.





## TOSSINE

«L'IMMONDIZIA» CHE INQUINA IL NOSTRO TEMPIO E MINACCIA IL BENESSERE.

### DISINTOSSICARE

per rimuovere i piccoli disturbi quotidiani, prevenire le malattie, vivere in salute.

**VANTAGGI:** purificando il sangue, cellule, tessuti e organi si rigenerano. L'organismo si libera dalle scorie ed è più ricettivo a recepire i benefici di integrazioni nutrizionali specifiche, fitoterapiche o di altro genere.

## GENNAIO

1^ USCITA  
EMICRANIA

2^ USCITA  
GLI ALIMENTI RI-EQUILIBRANTI

3^ USCITA **PERSONALIZZAZIONE**  
LO STRUMENTO: l'interpretazione psico-fisica del sintomo e le strategie percorribili

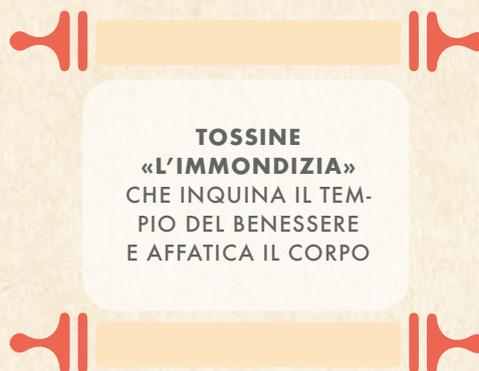
## FEBBRAIO

1^ USCITA  
EMORROIDI

2^ USCITA  
GLI ALIMENTI RI-EQUILIBRANTI

3^ USCITA **PERSONALIZZAZIONE**  
TEST: quanto raffinato mangi?





## COSA SCATENA L'EMICRANIA?

### I diversi tipi di mal di testa: emicrania e cefalee

L'emicrania è una delle forme croniche di mal di testa più diffuse nella popolazione. Metà della testa che diventa pulsante, il dolore che aumenta se ti muovi, nausea o addirittura vomito e magari il bisogno di isolarti in un luogo tranquillo perché non sopporti la luce e i rumori: se soffri di emicrania è un copione che conosci bene. Quello che forse non sai è che alcuni cibi possono innescare la crisi: rispetto ad altre cefalee (come cefalea da sinusite, cefalea a grappolo, cefalea tensiva) l'emicrania può essere scatenata da determinati alimenti così come, seguendo un regime alimentare equilibrato, è possibile diminuire in maniera significativa tanto la frequenza quanto la durata.

#### CEFALEA DA SINUSITE:

il dolore di norma dietro la fronte e/o gli zigomo



#### CEFALEA TENSIVA:

contrazione localizzata dei muscoli del collo che può diramarsi e manifestarsi anche frontalmente



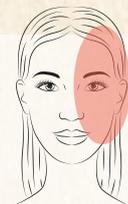
#### CEFALEA A GRAPPOLO:

il dolore è dentro e intorno ad un occhio



#### EMICRANIA:

dolore, nausea, variazioni visive



## GLI ALIMENTI CHE SCATENANO L'EMICRANIA

«Sono quelli che contengono istamina o che ne favoriscono la produzione da parte dell'organismo», spiega Antonio Maria Pasciuto, presidente dell'Associazione italiana di medicina ambiente e salute. «La maggioranza delle persone metabolizza questo mediatore chimico al meglio ma una certa percentuale lo fa poco o per nulla, per colpa di **un'insufficiente produzione di diaminossidasi (DAO)**», l'enzima che ha il compito di "neutralizzare" l'istamina e che studi scientifici hanno dimostrato essere carente nel maggior numero delle persone che soffrono di emicrania.

Se l'istamina si accumula nell'organismo, dà il via a una serie di fenomeni a carico dei vasi sanguigni che irrorano il cervello, scatenando il mal di testa. Proprio per questo, **favorire la detossificazione e evitare i cibi a rischio può diventare la mossa vincente per mettere alle corde l'emicrania.**

Ecco quali sono i cibi nemici dell'emicrania:

- **Salumi e insaccati:** salsicce, würstel, prosciutto cotto e crudo, mortadella, bresaola possono favorire l'insorgere di emicrania «Se rimangono troppo a lungo in frigorifero o li conservi male, diventano ancora più a rischio perché durante la loro degradazione si forma ulteriore istamina», sottolinea il dottor Pasciuto.
- **Pesce in salamoia o in scatola:** come tonno, sgombro, acciughe, sardine, aringhe e frutti di mare
- **Formaggi:** soprattutto stagionati sia a pasta dura che molle e quelli fusi
- **Alcuni ortaggi:** spinaci, melanzane, pomodori, patate e cavoli sono un concentrato di istamina
- **Alcuni frutti:** banane, kiwi, agrumi, ananas e fragole contengono sostanze come la tiramina e la serotonina, che alterano il metabolismo del mediatore incriminato, oppure inducono l'organismo a produrre più istamina
- **Bevande fermentate:** come il vino e la birra
- **Altri alimenti:** arachidi, lievito di birra, cioccolato, alimenti in scatola, dadi per brodo, cola, estratto di lievito, alimenti che contengono solfiti.



### ATTENZIONE AL GLUTINE

È consigliato porre attenzione anche agli alimenti fonte di **GLUTINE**: frumento, farro, orzo, kamut, avena, segale e tutti gli alimenti derivati e preparati con le relative farine (pasta, pane, crackers, biscotti, ecc...)

Leggete attentamente le etichette dei cibi confezionati poiché tali farine ed il glutine sono utilizzati come addensanti per la preparazione di molti alimenti pronti (salse, budini, salumi, hamburger, besciamella, alimenti in scatola, bevande come cioccolato, birra, ecc.). Il consiglio è di preferire cereali e pseudo cereali alternativi, preferibilmente integrali e senza glutine (quali miglio, quinoa, amaranto, grano saraceno, teff, ecc.) e alimenti preparati con le farine provenienti da questi, avendo cura di variare frequentemente la tipologia. Ricordiamo che le tossine, in qualità di sostanze irritanti, possono aggravare la crisi di emicrania, pertanto ideale è evitare gli alimenti che inquinano (intossicano) l'organismo. Il disturbo infatti, può dipendere da un sovraccarico del fegato.

Avvertenza. Nessuna delle informazioni riportate può essere interpretata come consiglio medico né vuole sostituirsi ad alcun tipo di terapia medica, farmacologica o psicologica. Il lettore si assume la responsabilità dell'uso delle informazioni fornite.

**NELLA PROSSIMA PUBBLICAZIONE...**

**«EMICRANIA: GLI ALIMENTI RI-EQUILIBRANTI»**

