

# NUTRIRE i CAPELLI



Quando penso a come nutrire i Capelli, mi vengono subito in mente fiale, lozioni, balsami e quant'altro, reminescenze di decenni di cattiva pubblicità; di fatto nutrire i CAPELLI significa **non mangiare qualcosa di specifico** per il capello, ma in realtà fare il modo che tutto l'organismo sia nutrito adeguatamente, con i giusti apporti nutritivi, senza pillole magiche, integratori, bustine, erbe officinali....BASTA !!

pag 1

Rappresentiamo il Paese conosciuto in tutto il mondo anche per la nostra cucina, per la **dieta mediterranea** e per gli idonei alimenti da consumare, su come cucinarli miscelando gli ingredienti giusti, vantiamo una grande capacità di scelta che nessun popolo al mondo possiede, abbiamo una tradizione e una svariata cultura nel settore, produciamo prodotti agro-alimentari che tutti ci invidiano, possiamo affermare con certezza di essere un Paese leader in campo alimentare ..... NOI abbiamo GUSTO !! ... E tutto questo, non potrà mai stare in qualche pillola integrativa o in qualche lozione miracolosa.

Per tutte queste ragioni credo che la soluzione sia adottare una dieta più corretta e genuina vertendo le nostre scelte alimentari su FRUTTA e VERDURA di stagione, più carni, più pesci, più pane buono, più uova fresche – il consiglio è sempre quello di consumare cibi sani.

Invece di pensare a cosa possa mancare nella Mia alimentazione quotidiana, sarebbe meglio valutare ciò che c'è in più, ossia l'eccesso che supera la nostra richiesta di fabbisogno nutritivo giornaliero. Non sarà qualche *mandorla* in più a rafforzare i capelli, ma l'equilibrio di tutti i nutrienti e di tutti gli alimenti.

Ecco siamo arrivati al dunque, non bisogna integrare nulla, solo evitare di ingolfarsi, con troppe varietà di cibo a ogni pasto, un piatto che abbia un buon gusto non rappresenta necessariamente un giusto apporto nutritivo per tutto il nostro corpo; alleggeriamo le nostre pietanze, basta con troppi formaggi, con un uso eccessivo di oli, glasse ecc... alla fine percepiremo solo il gusto del condimento e non dell'alimento principe del piatto.

Oggi voglio soffermarmi sul rispetto che merita il nostro ventre, non è un sacco da riempire coccolando solo le nostre papille gustative, ma è un organo, che lavora giorno e notte senza tregua, trasformando quello che mangiamo in energia da bruciare; invece spesso dopo i pasti accusiamo “il classico gonfiore”, magari da curare con altre pillole ????

**Noi siamo quello che mangiamo**.....lasciamolo Digerire in santa pace.

Integratori per capelli, ... Bhua !!! ... le solite “Americanate” !!!!

pag 2

## POCHE REGOLE MA CHIARE

1

**BERE MOLTA ACQUA.** Almeno 10 bicchieri di acqua minerale al giorno.

2

**VARIARE SPESSO GLI ALIMENTI.** Ognuno ha proprietà nutritive diverse. La giusta regola è variare ogni giorno e mangiare di tutto. Più è varia l'alimentazione più sarà completa e meglio ci nutrirà. Alternate piatti asciutti con piatti in brodo. *Prefrire i cibi di stagione.*

3

**EVITARE I CIBI CONSERVATI ED ELABORATI.** Ridurre i cibi marinati, affumicati, fritti, industriali. Ridurre il sale ed il consumo spropositato di alcool.

4

**RICORDARE CHE NESSUN INTEGRATORE SOSTITUISCE L'ALIMENTO "VERO".** Gli integratori non aiutano, se non in rari casi, mangiare i "veri" alimenti aiuta molto di più.

5

**EVITATE CIBI FUORI PASTO – MANGIATE AD ORARIO.** Se Mangiate in continuazione, la pancia lavora sempre e la testa non funziona bene. Bastano 4 o 5 pasti al giorno.

6

**MASTICATE LENTAMENTE.** Indispensabile ai fini di una corretta digestione. 10-12 masticazioni per boccone.

7

**MANTENEVI SNELLI.** Si vive di più se si mangia di meno e si limitano le bevande zuccherate.



**Nutrire i Capelli** a cura di:

**Dr G. Geraci (Nutrizionista)**

[www.geracanutrizionista.it](http://www.geracanutrizionista.it) - [info@geracanutrizionista.it](mailto:info@geracanutrizionista.it)

tel. 338 7555840 - fax 090 9282285

*Nutrizione Clinica - Allergie ed Intolleranze Alimentari - Terapia Dietetica Personalizzata  
Tabelle Dietetiche - Lezioni di Scienza dell'Alimentazione*

riceve per appuntamento, presso le sedi di Olivarella (ME) e S. Agata di Militello (ME)

**"Consulenza Alimentare On-line"**

in collaborazione con :

