

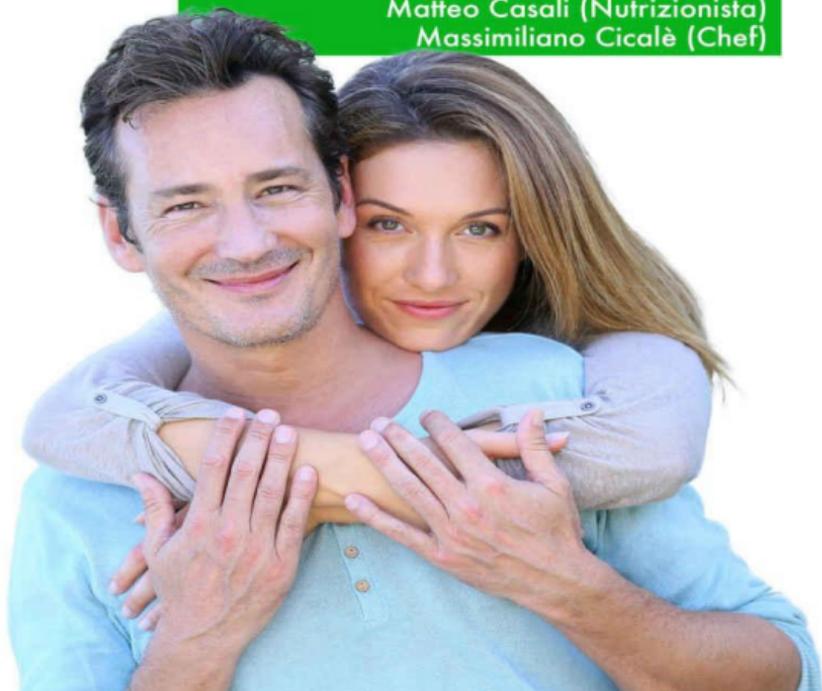


PAOLA ORSINI

ALLERGIA AL NICHEL **MANGIA SANO E VARIATO**

**FERMA IL PRURITO E I DOLORI CON
3 SEMPLICI PASSI PER UN SOLLIEVO DURATURO**

Con il contributo di:
Matteo Casali (Nutrizionista)
Massimiliano Cicalè (Chef)



PAOLA ORSINI

Allergia al Nichel: Mangia Sano e Variato

Ferma il Prurito e i
Dolori con 3 Semplici
Passi per un Sollievo
Duraturo

UUID: 16b7f312-babe-11e8-8ef7-
17532927e555

Questo libro è stato realizzato con
StreetLib Write

<http://write.streetlib.com>

INDICE

PREFAZIONE

PARTE 2

PARTE 3

FASE 1

FASE 2

Fase 3

PARTE 4

BIBLIOGRAFIA

UNA NOTA SULL'AUTRICE

**ALLERGIA
AL NICHEL
MANGIA
SANO E
VARIATO**

Ferma il Prurito e i
Dolori con
3 Semplici Passi per
un Sollievo Duraturo

Di

PAOLA ORSINI

Avvertenza

Il presente libro è stato redatto con il contributo di qualificati professionisti. Nonostante ciò, non si tratta di un testo scientifico e non pretende sostituire lo specialista. Ti consigliamo di consultare il tuo medico di fiducia al fine di verificare la compatibilità degli ingredienti contenuti nelle ricette indicate con la tua specifica patologia.

Facebook: [allergianichelfanpage](#)

Sito

Web:

www.allergianichel.com

Copyright © 2018 **Paola Orsini**

Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questo libro può
essere riprodotta

senza il preventivo assenso

dell'Autore.

Titolo | Allergia al Nichel: mangia sano e variato

Autore | **Paola Orsini**

Collaboratori | Matteo Casali,
Massimiliano Cicalè

Le immagini di copertina sono state scaricate da

www.iconfinder.com/Apollodorus e
it.123rf.com/profile_goodluz

Publicato con la
Esclusiva Strategia Editoriale
“Self Publishing Vincente”

www.SelfPublishingVincente.it

*A mio figlio Alessandro,
senza il quale nulla sarebbe stato
possibile.*

PREFAZIONE

*del Dott. Matteo Casali
(nutrizionista)*

Se hai acquistato questo libro è perché probabilmente hai problemi con il nichel, accertati o no. Prima

ancora di proseguire nella lettura fatti queste domande: “Ho davvero un problema con il nichel? Sono veramente allergica al nichel?”.

Se la risposta è: “Forse” o “Non lo so” oppure “Probabilmente” allora fermati un secondo. Perché credi di avere questo problema? Che cosa te lo fa pensare? In medicina non si ragiona per supposizione. Non basta avere gli stessi sfoghi cutanei della tua amica allergica al nichel per

dedurre che anche tu sei allergica. La spiegazione potrebbe essere anche molto diversa dal nichel. Ti staresti incanalando in una strada che non è la tua.

Se la risposta è “Sì” ti chiedo lo stesso di fermarti un secondo e chiederti “Che test ho eseguito per poterlo affermare con certezza?”. Viviamo nell’epoca in cui chiunque grazie a internet pensa di diagnosticare malattie. Purtroppo in

questa stessa epoca esistono anche tanti test che si propongono di diagnosticare tutto a tutti. Non mi stancherò mai di ripetere che semplificare è fare marketing!

Che cosa voglio dire? Che se la tua allergia è stata diagnosticata dal test X che ti ha permesso di scoprire o escludere che sei allergica a dodicimila alimenti differenti probabilmente quel test potevi risparmiartelo. O meglio, potevi

risparmiarti quei soldi. A buon intenditor...

Dunque quale test è veramente utile e ha senso fare per diagnosticare un'allergia al nichel?

Solo uno, il patch test. È un esame molto semplice e indolore che si esegue facilmente in ospedale nei reparti di allergologia.

Si applica sul dorso del paziente

un cerotto con delle celle, ognuna contenente molecole diverse. Una volta applicato sulla schiena detersa, il patch (cerotto) viene lasciato a contatto con la pelle del paziente per 48/72 ore.

Trascorso questo lasso di tempo, tornerai nello stesso reparto dello stesso ospedale per togliere finalmente il cerotto che rivelerà eritemi, gonfiori o assolutamente nulla.

Nel primo caso si potrà parlare di una sensibilità a contatto, nel secondo caso si potrà escludere. Tieni bene a mente quanto ho scritto, “sensibilità da contatto”. Ci tornerò tra poco, ora mi premeva sottolineare per l’ennesima e ultima volta che tutto il resto è “fuffa”.

Magari sei comunque allergica al nichel ma la validità scientifica non c’è.

Tra cento che risultano positivi, magari solo trenta lo sarebbero se facessero il patch test. È grazie a questi test che oggi ci sono tantissimi allergici e intolleranti immaginari. Persone che purtroppo si sono affidate a persone e test sbagliati.

A questo proposito per aiutare i cittadini e arginare il fenomeno del business dei falsi test è stato elaborato dalle maggiori società

scientifiche, e successivamente approvato dal Ministero della Salute, un decalogo consultabile sul sito anti-bufale della Fnomceo www.dottoremaeveroche.it .

Per tali motivi, quando viene da me un paziente con in mano uno di questi test dove c'è una sfilza di alimenti analizzati per i quali la persona è allergica, mi fermo e la fermo e, se penso sia il caso indagare meglio la situazione, suggerisco di

eseguire un patch test.

“Signora mi spiace comunicarle che il test che ha eseguito non ha nessuna validità scientifica. Potrebbe effettivamente essere allergica al nichel ma con i se e con i ma non si lavora correttamente pertanto non ritengo utile ai nostri fini questo test”.

Fatta questa premessa vado avanti

sperando di rivolgermi solo alle vere allergiche al nichel.

Avevo chiesto di tenere a mente un'espressione che ho usato quando parlavo di patch test come quello che accerta la presenza o meno di "sensibilità da contatto al nichel". Perché ho specificato da contatto?

Perché con questo test si rileva l'allergia da contatto al nichel, la cosiddetta DAC (dermatite allergica

da contatto).

Ciò significa che esporti al contatto con il nichel per te non è una grande idea perché ti porta a eczemi, eritemi, vescicole e altre manifestazioni cutanee nella zona esposta al metallo. Al contrario non è assolutamente detto che tu abbia problemi con gli alimenti più ricchi di nichel.

Moltissime persone mangiano di

tutto senza avere alcun problema, eppure appena mettono un orecchino di bigiotteria hanno manifestazioni cutanee. È facile capire che in questo caso l'esposizione al nichel con la dieta è un falso problema.

Caso diverso è la SNAS (Sindrome da Allergia Sistemica al Nichel). In questo caso l'allergia è "sistemica" quindi interessa l'organismo in toto, non solo la zona esposta. La persona potrà manifestare

sintomi cutanei anche in zone non esposte o anche sintomi extra-cutanei (gastrointestinali, il più comune dei quali è il meteorismo, sintomi respiratori, astenia, ecc.). In questi casi la dieta è fondamentale e bisogna cercare di ridurre quanto più possibile l'esposizione al metallo.

Come si diagnostica la SNAS? La diagnosi è certamente più complessa.

Un patch test positivo non basta

perché potremmo essere nel caso, molto più comune, di sola DAC. Quindi? Una buona anamnesi è importantissima.

Ascoltare il paziente fa parte del mio lavoro di nutrizionista, allergologo e medico che mi permette di accendere o meno dei campanelli di allarme che possono far sospettare una SNAS.

Laddove l'anamnesi lasci con un

forte sospetto di SNAS si dovrebbe procedere con una dieta di eliminazione, da farsi per lo meno per quattro settimane.

Successivamente va seguito un test di provocazione orale con capsule contenenti nichel e capsule placebo, dove né il medico né il paziente sanno quale delle due sta prendendo. Si scoprirà solo in un secondo momento. Lo scopo è, ovviamente, evitare l'autosuggestione. Un iter

d'indagine piuttosto complesso che si concluderà, stavolta sì, con una dieta a basso tenore di nichel da consegnare alla paziente.

Giunti a questo punto non mi resta che augurarti una buona lettura!

Dott. Matteo Casali
Dietista e nutrizionista

Se stai cercando il solito libro che spiega come preparare ricette lunghe e complesse, con mille ingredienti introvabili e che risolve qualsiasi intolleranza o allergia tu abbia avuto nel corso della vita, allora questo libro non fa per te.

Questo libro è pensato per le persone, probabilmente come te che mi stai leggendo, che sono risultate positive al nichel e che hanno spesso pruriti, rossore, gonfiori, dolori

addominali, disturbi intestinali, nausea, mal di testa e non sanno più che cosa mangiare.

Sono persone che si trovano in una fase di confusione, annoiate dal cucinare sempre le stesse cose e non sanno come preparare un piatto gustoso che sia anche sano e non porti problemi alla propria allergia.

Saranno costrette a imparare quali cibi è possibile mangiare o meno e

come cambiare velocemente e drasticamente la propria alimentazione.

Devono trovare nuove idee per preparare un piatto unico adatto a tutta la famiglia perché hanno i minuti contati e un lavoro a tempo pieno.

Ci tengo a precisare una cosa importante: io non sono un medico, e questo libro non è un trattato teorico.

Nelle prossime pagine, leggerai la mia storia personale, di come ho risolto definitivamente i miei problemi di disidrosi alle mani, ma scoprirai anche consigli pratici da applicare subito per convivere in modo sano ed equilibrato con quest'allergia senza più stress e ansie.

Immagina come sarebbe se potessi:

- mangiare solo gli alimenti che non ti causano gonfiori o dolori
- avere più idee per cucinare piatti variati e non avere la seccatura di preparare pasti diversi per te e per la tua famiglia
- andare con serenità a fare la spesa e scegliere da una lista ricca e varia di alimenti che tolleri senza problemi
- evitare di spendere centinaia di euro in visite specialistiche

per assumere tanti farmaci che fermano il problema ma non lo risolvono.

È proprio per questo che anche tu hai bisogno di disintossicarti e goderti una dieta variata e gustosa così da poter finalmente tornare a vivere la vita di prima, senza più avere paura per la tua salute o sperimentare fastidiosi gonfiori o dolori.

Ecco, stai capendo quindi com'è fatto questo libro che stai per leggere.

Vado dritta al sodo, senza speculazioni teoriche e giri di parole.

So bene come ti senti perché in questa fase di confusione e disperazione ci sono passata anch'io. Non preoccuparti, ne uscirai alla grande, con tanta energia e un nuovo benessere fisico e mentale!

Immagina questo libro come una lunga e intima chiacchierata tra amiche che prendono un tè sedute in cucina, dove rispondo alle tue domande informandoti su quelli che, secondo me, sono i punti fermi da conoscere e come agire — in tempi rapidi — per uscire da quella sensazione di solitudine e abbandono che ho provato anch'io dopo aver scoperto questo problema.

Se sei una delle migliaia di

persone che hanno scoperto di essere allergiche al nichel, ti suggerisco di leggere questo libro.

Se avessi applicato i consigli di un libro come questo non sai quanti errori avrei evitato anch'io, invece di scalare da sola questa montagna a mani nude e senza corde, andando in giro come una trottola tra uno studio medico e l'altro e spendendo un capitale senza risolvere nulla.

Attenzione: non ti suggerisco di diffidare degli esperti, è esattamente il contrario e me lo sentirai ripetere molto spesso in questo libro. A me purtroppo sono capitati alcuni specialisti che non sono riusciti a risolvere il mio problema, ma non facciamo di tutta l'erba un fascio, perché mi è bastato l'aiuto di un solo medico dermatologo per disintossicarmi. La mia storia completa comunque la scoprirai tra

poco.

Ti consiglio quindi di fare questa chiacchierata con me.

Ne trarrai beneficio perché chi ti parla vive ogni giorno con questa allergia e ha dedicato tanto tempo a raccogliere le migliori informazioni là fuori, consultandosi con molti allergologi e nutrizionisti, testando sulla propria pelle ciò che funziona davvero per raggiungere il benessere

fisico e mentale.

Sei stanca di comprare sempre le stesse verdure o la stessa frutta?

Hai paura di sederti a tavola e ti alzi affamata con la pancia gonfia e orticaria ovunque?

Fatichi a fare tutto perché le mani sono coperte di continuo da una pelle spessa che prude, si taglia e brucia?

Hai poche idee per preparare un menù variato e gustoso?

Trovi difficile poter variare i cibi e rischi di essere ripetitiva nel preparare i pasti anche per i tuoi familiari?

Se hai risposto “Sì” ad almeno una delle domande, allora rallenta per un paio d’ore.

Fermati per cortesia e, insieme a

me, fai questa chiacchierata informale. Sarà anche piacevole e veloce. Nelle prossime pagine ascolterai la voce di una mamma di famiglia che ha aiutato centinaia di allergiche al nichel che brancolavano nel buio e non sapevano più come venirne a capo.

Tuttavia, io stessa non credo a chi si loda troppo senza alcuna critica, come sto facendo ora in questo momento.

Per questo motivo voglio condividere con te alcune recensioni spontanee di allergiche al nichel che si sono affidate al supporto del mio staff di collaboratori (medici, nutrizionisti e chef) in questo momento critico della loro vita.

Sono felice di mostrarti queste testimonianze nelle prime pagine del libro perché siano per te uno stimolo e un confronto per capire come altre

persone con i tuoi stessi problemi sono riuscite a venirne a capo.

Ho parlato con tante allergiche che stanno malissimo, non seguono una dieta equilibrata (oppure sgarrano troppo spesso) e sono confuse, insoddisfatte e disperate, anche perché non vengono aiutate molto dai medici a cui si sono affidate.

L'errore più grande compiuto dal 99% delle allergiche al nichel che

hanno richiesto il mio aiuto è:
“Pensare che dobbiamo scordarci di poter vivere come tutte le altre persone”.

Non è vero.

Si può convivere con questa difficile allergia senza sentirsi troppo “diverse” e senza rinunciare ai piaceri della tavola.

Non perdere la tua migliore occasione di vivere la vita che meriti

a causa di false credenze!

“Voglio risolvere i 1000 problemi che mi dà questa allergia, specie coliche e dolori addominali.”

“Fino ad oggi ho speso un capitale senza risolvere nulla.”

In molte si chiedono questo.

Ecco il motivo per cui ho voluto scrivere questo libro: “Allergia al

Nichel: Mangia Sano e Variato,
Ferma il Prurito e i Dolori con 3
Semplici Passi per un Sollievo
Duraturo.”.

*“La guida di Paola può essere
davvero un aiuto per affrontare al
meglio questo problema in modo
naturale, assieme alla dieta!”*

Sonja Toni, grafica — Pesaro

“Sì, ho letto la guida di Paola e la raccomando, in quanto credo che i rimedi naturali siano i migliori alleati contro la nostra allergia e soprattutto non hanno effetti collaterali paragonabili a quelli dei farmaci.”

Alessandra Carta — Genova

“La guida mi è stata molto utile perché ho scoperto dei rimedi alternativi e naturali ai miei

problemi derivanti dall'allergia al nichel.

Consiglio a tutti questa lettura, perché è un argomento di cui si parla poco e probabilmente molte persone non sanno neanche di essere allergiche al nichel.

Ho apprezzato molto i rimandi agli approfondimenti sul sito web dell'autrice. Utile, ecofriendly, esaustiva e pratica.”

Clara Carreras, copywriter e traduttrice — Berlino

“Lavoro a tempo pieno in un’azienda dove ricopro il ruolo di interagire con grandi aziende, oltre ad occuparmi di marketing e design.

Avendo poco tempo e altri problemi di salute cronici, la difficoltà maggiore era dover pensare a piatti da realizzare

velocemente che potessero essere compatibili con la mia allergia al nichel, sommatasi recentemente ad altri problemi di salute per i quali dovevo già adeguare il mio modo di cucinare.

Premetto che essendo una persona molto scettica, ho effettuato l'acquisto nella speranza di non incorrere in una delle tante truffe in cui ci si imbatte nel web per poi dovermene pentire. Ad ogni modo

essendo un investimento modesto, ho deciso di prendere questo rischio e ad oggi posso dire che oltre ad aver ricevuto tutto quello che era promesso, ho trovato davvero tanta professionalità.

Tirando le somme mi è tornato indietro molto più di quello che avevo immaginato, sia in termini di informazioni che di ricette, e soprattutto molto di più rispetto alla cifra spesa.

Per cui mi sento di dire che se il vostro freno, come lo era inizialmente per me, fosse il pensiero di buttar via dei soldi, potete stare tranquille che non ne rimarrete deluse.

La cosa che ho apprezzato di più del corso 'Cucina pratica senza nichel', oltre alle nozioni ricevute, è stato vedere il desiderio da parte di Paola, e dei suoi collaboratori nel

voler essere realmente d'aiuto interagendo con chi aveva acquistato il corso e chiedendo più volte di quali altre informazioni necessitavamo.”

Pamela B., designer — Falconara
Marittima

“Mi sento coccolata da Paola e il suo staff... Vi faccio i complimenti per come “coccolate” il vostro cliente, perché un po' coccolata mi

sento con queste attenzioni.”

Annalisa Farinelli, fotografa —
Loria (Treviso)

“Ho 45 anni e sono una casalinga e una mamma. Sono allergica al nichel da sempre, ma da un paio di anni il tutto è notevolmente peggiorato costringendomi a stare attenta anche a quello che mangio...

Così quando ho saputo del video

corso 'Cucina pratica senza nichel', non ho avuto esitazione e l'ho acquistato per avere consigli e suggerimenti. Il mio più grande problema era quello di cucinare sempre le stesse cose, e quando organizzavo una cena, ero costretta a fare 2 menù...

Un altro dramma era quando decidevo di fare un dolce, ma la voglia mi passava ancor prima di iniziare, non sapendo mai le dosi del

bicarbonato e del cremortartaro da sostituire al lievito chimico.

Ho deciso quindi di acquistare il corso fidandomi di una persona che ha i miei stessi problemi, sperando di trovare aiuto, consigli e suggerimenti, e devo dire che ho trovato in Paola e in suo marito Mirko due persone gentili e disponibili che non si sono mai tirate indietro nemmeno quando le mie domande non erano inerenti

alla cucina!

Diciamo che, stando in cura nel reparto di allergologia del Policlinico Gemelli, conoscevo molto di quanto si dice nel corso, quindi posso assicurare, che le informazioni riportate sono corrette! Sono stata aiutata molto dalle ricette in formato e-book... una svolta!

Grazie mille x aver fatto questo

corso per noi allergiche... e mi mancherà ricevere le vostre ricette settimanali!”

Roberta Tidei, mamma e casalinga — Grottaferrata (Roma)

Nel prossimo capitolo troverai una descrizione della mia storia personale. Ti svelerò come e quando ho scoperto di essere allergica.

Ti anticiperò tutto il percorso che

mi ha portato a studiare e informarmi sui metodi applicati per diminuire la mia intossicazione da nichel, con i quali ho risolto i sintomi che mi sono portata dietro per anni e che finalmente ora sono quasi spariti.

Successivamente troverai il capitolo più corposo di questo libro, in cui descriverò le 3 fasi principali sulle quali dovrai focalizzarti per convivere con l'allergia al nichel.

Lo scopo di questo testo è di mettere ordine all'iniziale stato di confusione che hai subito dopo aver scoperto questo problema. Ti darò consigli pratici, da applicare fin da subito, per affrontare ogni giorno, con il sorriso sulle labbra, la tua vita con un nuovo inaspettato compagno di avventure: il nichel.

Ti invito quindi a proseguire questo viaggio con me... Buona lettura!

PARTE 2

La mia storia

A questo punto mi piacerebbe raccontarti la mia storia perché sono sicura che troverai dei punti di contatto che ti aiuteranno a capire

meglio come affrontare il problema nella giusta maniera.

Sai, stando in contatto con molte allergiche al nichel mi sono accorta che, oltre a qualsiasi consiglio o suggerimento che posso dare, ciò che veramente interessa loro è sapere come io affronto il problema ogni giorno e come sono arrivata alla soluzione. Per far questo ti devo far capire da dove sono partita.

M i chiamo Paola Orsini e sono una mamma lavoratrice a tempo pieno che, come molte, con tanta fatica, impegno e sacrifici esce la mattina e torna la sera a casa con veramente poche energie.

Per essere precisa voglio anche specificare che tutto quello che ho, compreso soprattutto il lavoro e la famiglia, l'ho fortemente voluto e ricercato con passione; quindi sono davvero soddisfatta e felice della mia

vita.

Chiusa questa piccola parentesi ti racconto di come è cominciata la mia allergia al nichel e come l'ho scoperta.

Devo tornare indietro nel 2010, quando lavoravo fuori casa, molto fuori casa, diciamo proprio fuori regione, il mio attuale marito si trovava lontano da me oltre 300 km e mio figlio ancora non c'era.

Fin da piccola ho sempre sofferto di allergie di qualsiasi tipo, in particolare al gatto, che mi portavano ad avere soprattutto riniti allergiche. Nel periodo primaverile, ma non solo, ero e sono continuamente con il fazzoletto in mano.

Un particolare però doveva destare sospetti: all'incirca all'età di sette o otto anni, mia madre mi portò a fare i buchi alle orecchie.

Fin da subito cominciai ad avere problemi, a quei tempi sicuramente gli orecchini contenevano nichel e io avevo un prurito fortissimo, e le orecchie tanto infiammate che ero costretta a togliere gli orecchini che bisognava portare un tot di tempo per mantenere il buco.

Fatto sta che ricordo di essermi dovuta fare tre volte il buco alle orecchie e ancora oggi, nonostante in

commercio esistano quasi solo orecchini senza nichel io non li porto quasi mai per il ricordo del fastidio che provai.

Era ovvio che l'allergia al nichel era presente anche allora, ma nessuno si preoccupò di approfondire il problema, tanto che io ho sempre mangiato pomodori, cioccolata, legumi, tutti alimenti vietatissimi per noi allergiche.

Torniamo al 2010. Dopo l'ennesima crisi allergica con una rinite fortissima che mi bloccò a casa tutta la domenica, decisi di fare le prove allergiche per vedere se qualcosa era cambiato nelle mie allergie.

Quando feci questo esame, però, oltre alle classiche prove sul braccio, mi misero anche dei cerotti dietro la schiena per i metalli pesanti che mi dissero di dover portare per almeno

48 ore.

Passai due giorni con un fastidio molto forte, un prurito insopportabile, un bruciore impressionante tanto che non vedevo l'ora di tornare all'ospedale per togliermi quei fastidiosissimi cerotti.

Ovviamente scoprii allora di essere allergica al nichel e l'allergologa che mi seguiva allora mi diede un foglio con la dieta che

avrei dovuto osservare per due settimane, per disintossicarmi.

Fino a quel momento questo tipo di allergia non mi aveva dato alcun sintomo particolare a parte i problemi legati all'utilizzo della bigiotteria o gioielleria con nichel e qualche lieve dolore intestinale legato al consumo di pomodori che ovviamente non avevo ricollegato.

Rimasi quindi molto sorpresa e

non volevo crederci, faticavo ad accettare la cosa. Oltretutto, a livello sociale, questa allergia è ancora percepita in modo superficiale, non viene veramente accettata come problema e ci sono ancora parecchie persone che pensano che sia una “fissazione” di alcune donne che non vogliono mangiare alcuni alimenti perché non piacciono loro.

La dieta che mi propose l'allergologa era molto scarna. Per

due settimane avrei dovuto mangiare pasta o riso in bianco, carne bianca o rossa ai ferri con zucchine o bietolelesse. La frutta era permessa, a parte pere o prugne, sia a pranzo sia a cena.

A colazione, se ricordo bene, latte e cereali al miele.

Mi sembrava assurdo iniziare questa dieta così restrittiva perché non ne vedevo l'esigenza e non ero

motivata, la seguii quindi per una settimana, poi abbandonai tutto e tornai a fare la dieta di prima che prevedeva l'utilizzo del pomodoro, soprattutto in estate, la pasta e il pane integrale che io mangiavo quotidianamente, le mandorle, le noci che io adoro, i cereali con nocciole e anche le minestre di legumi che consumavo frequentemente.

Ovviamente anni dopo mi sarei pentita amaramente di questa scelta

sbagliata, per questo mi rivolgo a te che stai leggendo questo libro e che hai appena scoperto di essere allergica al nichel: non ignorare il problema, affrontalo fin da subito nel miglior modo possibile e per far questo ti voglio aiutare. Devi sapere che l'allergia al nichel va ad accumulo, quindi può darsi che, come me, all'inizio tu non abbia complicazioni, ma se continui a ignorare il problema potrebbe capitarti quello che è successo a me e

ti posso assicurare che non è affatto piacevole.

Proprio per questo motivo ho continuato la mia vita di sempre, come ti ho detto prima, quel periodo vivevo sola, fuori casa e non vedevo l'ora di poter formare una bella famigliola.

Nel 2011, finalmente, sono tornata a casa. Lo stesso anno mi sono sposata e dopo meno di due mesi ero

già incinta. Tutto procedeva benissimo, si stava realizzando quello che avevo sempre voluto e cercato.

Diedi alla luce il mio bambino e cominciai questa nuova avventura di essere madre. Un'esperienza faticosissima, più del lavoro, ma ero molto felice di stare con mio figlio e di vederlo crescere giorno dopo giorno sempre di più.

Proprio dopo poco la nascita si presentano dei problemi anche per mio figlio. Dall'età di due mesi ha cominciato a soffrire di una dermatite atopica molto, molto forte.

Per chi non lo sapesse la dermatite atopica è, in breve, un'inflammazione della pelle che porta ad avere forte prurito, pelle squamata, rossa e spessa, e allora non era stata identificata alcuna causa.

Penso di aver girato tutti i pediatri, dermatologi, ospedali della mia zona e non solo. Una cura non c'era, non esisteva, si andava a tentativi, utilizzando dei cortisoni in crema. Somministrare questi medicinali a un bambino di due mesi, per veder ricomparire il problema puntualmente dopo una settimana era veramente demotivante.

Ciononostante il mio bambino stava bene, cresceva, ma mi piangeva

il cuore nel non vederlo dormire la notte, trovare le lenzuola del suo lettino con il sangue per le ferite che si era procurato a causa del prurito fortissimo che nessun farmaco riusciva a lenire.

Proprio in quel momento anche io ho iniziato ad avere gli stessi problemi di mio figlio. Tutto è partito dalle mani con delle piccole bollicine che mi prudevano tantissimo, io mi grattavo,

scoppiavano e la mia pelle era molto infiammata.

Già solo a ricordare tutto ciò ho i brividi, ma voglio farlo per farti capire quello che ho passato e come sono riuscita a superare tutto ciò.

Il mio problema delle mani era legato soprattutto al lavoro, ero in contatto con le monete e con materiali che contengono molto nichel.

Quando si arriva in questa fase, le cose peggiorano molto rapidamente, nel senso che dalla mano questa atopica si era poi allargata a tutto il corpo.

Farsi la doccia era diventato un vero incubo, soprattutto per il dopo doccia, non riuscivo ad asciugarmi perché la pelle mi prudeva troppo ed era molto infiammata. Le mani erano diventate irriconoscibili, gonfie, piene di ferite tanto che non riuscivo

neanche ad aprirle e di lavarle non ne parliamo.

Immergere le mani nell'acqua per me era l'unico momento di sollievo, ma la fase successiva dell'asciugatura era terribile, perché la pelle bagnata è ancora più sensibile e delicata. Dopo averle asciugate piano piano tamponandole con un asciugamano mi davano ancora più fastidio.

Immagina di dover affrontare questo problema con un bambino piccolo da accudire, cambiare, lavare, e a cui devi fare il bagnetto praticamente tutti i giorni: un incubo! Il momento del bagnetto, che è un'occasione anche di gioco e di relax per il bambino, per me erano sofferenza e estremo fastidio.

Al lavoro, stando anche a contatto con il pubblico, ero costretta a usare

dei guanti bianchi di cotone che compravo in farmacia anche per non far vedere quelle mani irriconoscibili, gonfie, rosse e piene di ferite.

Come forse saprai, il momento peggiore nel quale si scatena l'allergia è la notte. Non dormivo più, il prurito mi tormentava, mi svegliavo e mi grattavo le mani senza nemmeno accorgermene. Mio marito preoccupato mi faceva notare che

così peggioravo le cose, ma io non riuscivo a fermarmi.

Non sapendo da dove partire per trattare il problema, cominciai a contattare dei dermatologi, perché le difficoltà da affrontare in quel momento erano il prurito e la pelle infiammata.

Allora il primo dermatologo mi diede il classico cortisone per bocca che non si rivelò risolutivo, ma

affievoli i sintomi per un paio di settimane, ma non appena finiva il periodo della somministrazione si ripresentavano tutti sintomi.

Delusa, andai da una seconda dermatologa che mi propose subito delle punture di cortisone da fare tutti i giorni per mesi e mi consigliò di farmi visitare da un'ulteriore dermatologa, fuori città, per stabilire una cura definitiva. Disse anche che mi avrebbe ricoverato se non avessi

avuto un bambino piccolo, perché lavorare e accudire il bimbo peggiorava il problema, mi sarei dovuta proprio fermare.

Andai da questa dermatologa fuori città con mio marito, lei mi guardò e mi presentò tutta una lista di esami da fare dicendo che per risolvere il problema di disidrosi cronica alle mani avrei dovuto prendere una sostanza nuova, degli ormoni che avrebbero normalizzato il tutto.

C'erano però degli effetti collaterali, la dottoressa mi disse: *“Lei ha figli?”* io risposi: *“Sì, uno”* e lei replicò: *“Allora per il periodo in cui prende questi ormoni dovrà assumere la pillola anticoncezionale poi quando smetterà la cura non potrà avere figli per due anni, ma io consiglio almeno tre per essere sicuri di evitare delle malformazioni”*.

Mi ricordo di essere uscita da quell'ambulatorio sconcertata e delusa. Se da un lato ero tentata di iniziare quella cura che mi era stata presentata come miracolosa, nello stesso tempo ero spaventata da tutti i possibili effetti collaterali. Mio marito e io stavamo pensando se avere un secondo figlio e la cura l'avrebbe impedito per diversi anni.

In quel momento mio marito è stato di grande aiuto nel farmi capire che

quella non poteva essere la soluzione giusta. Quanto mi sarei intossicata con quella roba?

Un'altra cosa molto strana stava nel fatto che nessun medico accennava a quella che poteva essere la causa di tutti questi problemi. Alcuni mi parlavano di stress, altri di stanchezza, c'era una grande confusione e io ero molto disorientata.

Decisi quindi di non seguire la cura degli ormoni ma di cominciare con le punture di cortisone, unica sostanza che in quel momento sembrava mi desse un po' di sollievo.

A giorni alterni dovevo recarmi presso lo studio medico della mia dottoressa di base per farmi fare questa puntura anche abbastanza dolorosa, fra l'altro.

Dopo tre settimane i risultati erano a dir poco scarsi se non inesistenti e quindi, forse sbagliando, decisi di smettere totalmente anche questa cura che non mi stava portando da nessuna parte, al contrario, mi stava solo intossicando.

Mi rivolsi quindi al terzo dermatologo e da quel momento, iniziai a intravedere la luce. Questo dottore, dopo avermi visitato, per prima cosa mi propose le prove

allergiche e finalmente iniziai a capire che quello poteva essere il vero problema da affrontare.

Fatte le prove allergiche, ovviamente risultai allergica al nichel, in una situazione peggiore rispetto a cinque anni prima. L'allergologo mi indicò la dieta, la stessa che avevo ricevuto cinque anni prima e disse: *“Dopo un paio di settimane di questa dieta che ti serve per disintossicarti, puoi*

ricominciare a introdurre gli alimenti uno alla volta” e mi fornì una lista di alimenti, scaricata da internet, con le quantità di nichel.

Iniziai seriamente la dieta perché a quel punto ero veramente motivata, e nel frattempo tornai dal dermatologo che aveva mostrato un vero interesse nel risolvere i miei problemi.

Ecco soltanto a quel punto, dopo due anni di prove, ricadute e nuovi

tentativi, finalmente iniziava la mia vera “*rinascita*”. Dopo l’ennesima cura con cortisone e creme, iniziai, grazie all’aiuto di mio marito che ha cercato sempre di aiutarmi, a utilizzare la zeolite.

Finalmente il problema iniziò a ridimensionarsi, finito il cortisone la pelle rimaneva normale e non si infiammava, mentre continuavo la dieta con alimenti poveri di nichel.

Proprio in virtù dell'esperienza che ho vissuto, ho deciso insieme a mio marito di scrivere questo libro, per aiutare le persone allergiche al nichel a non cadere nel baratro dei problemi che sopraggiungono uno dopo l'altro senza pietà e senza lasciarti il tempo di capire e di renderti conto di quello che ti sta succedendo.

Iniziare a disintossicarsi dal nichel significa anche iniziare una nuova

vita, con nuove abitudini alimentari, ma non solo. È l'unica strada che abbiamo per affrontare il problema e per uscirne vincitrici.

Anche a me, come sicuramente sta succedendo a te, spaventava l'idea di non poter più mangiare il pomodoro, la pizza margherita era un must, ma poi ho capito a mie spese che i benefici dello stare bene, che necessariamente si ripercuotono anche sulla mia famiglia, sono di gran

lunga superiori al piacere di mangiare una pizza col pomodoro.

Noi allergiche al nichel, dobbiamo sempre avere qualche accortezza in più quando ci avviciniamo a preparare o mangiare un piatto, ma questo non significa dover rinunciare a tutto, anzi esistono delle varianti altrettanto gustose di cui adesso non potrei più fare a meno.

Vorrei in questo modo invitarti a

non scoraggiarti se ti hanno detto che non tolleri alcuni alimenti che tu magari adori. Il piacere di stare bene e di affrontare la giornata nel pieno delle tue energie, è sicuramente e di gran lunga superiore al dispiacere di non poter più mangiare degli alimenti che, come vedrai, puoi tranquillamente sostituire con altri altrettanto squisiti!

PARTE 3

I benefici conoscitivi

A questo punto conosci meglio la mia storia personale. È arrivato il momento di darti una mano concreta proponendoti le 3 fasi più importanti

che ho voluto raccogliere in un metodo che ho chiamato “SDM”:

1. Scopri.
2. Disintossica.
3. Mantieni.

Ti consiglio di leggere queste fasi in ordine e di non passare da un capitolo all'altro, altrimenti potresti perdere delle parti importanti che non ti rendono chiaro il quadro completo.

Voglio lasciarti con questo mio piccolo pensiero prima di lanciarcì in quest'avventura insieme:

“Puoi scegliere diversi tipi di verdure e non sei costretta a mangiare a vita solo riso, patate e carne bianca. Puoi usare molti più cibi in cucina di quello che pensi!”

Sei pronta a partire?

Bene.

Iniziamo dalla prima fase.

FASE 1

Scopri

Per capire la strada giusta da compiere, in base alle tue esigenze personali, per convivere senza stress e ansie, dobbiamo avere chiare tutte le informazioni principali per “conoscere il nostro nemico” e combatterlo nel modo corretto, senza commettere errori e perdere tempo prezioso.

Partiamo dall'inizio.

Il nichel è un metallo utile per la nostra salute. Infatti facilita il metabolismo degli zuccheri, dei grassi, degli ormoni e l'attività delle membrane cellulari. Quindi, siccome ne abbiamo bisogno, non dobbiamo eliminarlo completamente anche se ne siamo diventate allergiche, ma dobbiamo fare in modo che il nostro organismo lo tolleri di nuovo.

Quanto nichel si trova nel nostro corpo e a che cosa serve? Ne troviamo delle tracce per un totale di circa 1 mg, soprattutto nella saliva, nelle ossa e nel pancreas. Le sue funzioni note sono come coenzima per il metabolismo del glucosio, di alcuni ormoni, dei lipidi e delle membrane cellulari.

Il nostro fabbisogno ipotetico di nichel si aggira sui 100 mcg (microgrammi) al giorno. L'eccesso

di questo elemento nel nostro organismo si accumula nel fegato e nei reni, gli organi deputati alla sua eliminazione.

I meccanismi per cui diventiamo allergiche al nichel sono soprattutto due:

- Un progressivo accumulo che col tempo supera il livello di tolleranza oltre il quale si innesca il meccanismo

dell'allergia.

- Una reazione eccessiva del sistema immunitario legato a varie cause: una delle più frequenti è l'alterazione della flora intestinale causata ad esempio da un'alimentazione sbagliata. Questa situazione danneggia e infiamma l'intestino con la conseguente reazione alterata del sistema immunitario alle sostanze che arrivano dall'intestino stesso.

L'accumulo di nichel è molto facile in quanto questo metallo è presente dappertutto in natura: lo troviamo sia nel suolo sia nelle acque e questa sua diffusione fa sì che lo si ritrovi praticamente ovunque negli alimenti.

Infatti è presente in molti cibi di origine vegetale, in quantità molto variabile in base al terreno di coltura: la fonte alimentare più

nociva di nichel è costituita dai grassi vegetali idrogenati (come le margarine), essendo utilizzato nel loro processo di produzione.

Le piante lo assorbiranno dal suolo e dalle acque, mentre gli animali lo prenderanno dalle acque e dai vegetali di cui si cibano o, nel caso dei carnivori, dalle carni degli altri animali. Fortunatamente non tutti gli alimenti ne sono ricchi, anzi, ce ne sono alcuni in cui si trova solo in

tracce.

Il nichel è anche presente in molti oggetti di uso quotidiano, come bottoni, cerniere, cinturini, collane e bigiotteria, utensili da cucina e da lavoro.

Non solo: lo si trova anche in prodotti di uso comune, come gli orologi, i cosmetici, i prodotti per il trucco, le targhette, le tinture per capelli, i liquidi per la permanente, i

detersivi, le monete, le penne, le chiavi, gli accendini, le pentole, gli occhiali, i manici degli ombrelli, i lavelli, gli aghi, le forbici, i ditali, i fermacarte, le sedie di metallo, le maniglie delle porte, le leghe per protesi odontoiatriche, ecc.

Come puoi capire se il tuo corpo non tollera questo metallo pesante? L'allergia al nichel è definita "allergia da accumulo". Se il nichel presente nel tuo organismo è al di

sopra della soglia tollerabile, svilupperai reazioni di rigetto.

È difficile stabilire una regola generale: in assenza di test allergologici di cui ti parlerò tra poco, potrebbe essere utile ridurre l'accumulo di nichel in caso di:

- fumatori o ex-fumatori
- dermatiti atopiche
- diete ricche di grassi idrogenati
- disturbi intestinali (disbiosi,

meteorismo, colon irritabile,
patologie infiammatorie
dell'intestino)

- indicatori di sofferenza a carico del fegato e dei reni, che potrebbero essere costretti a smaltire un eccesso di tossine da un intestino troppo permeabile a causa del nichel
- disturbi dell'umore: il nichel, irritando la mucosa intestinale, potrebbe interferire nella produzione di neuropeptidi

- patologie allergiche, inclusa l'asma
- sovrappeso e obesità
- sindromi da malassorbimento
- gastriti e reflusso gastroesofageo
- patologie infiammatorie correlabili con disbiosi ed eccessiva permeabilità intestinale
- artrite (sono in atto studi sulla relazione tra nichel e artrite reumatoide).

Purtroppo questa allergia interessa in modo considerevole noi italiani, infatti, siamo il paese europeo maggiormente colpito.

È stato calcolato che circa il 10% delle donne adulte occidentali, si sensibilizza al nichel. Questo problema si manifesta principalmente con una dermatite, e in caso di contatto continuativo, con eczema.

Nella zona di contatto appaiono di solito eritema, desquamazione e vescicole ripiene di liquido chiaro. Successivamente le vescicole possono rompersi e trasformarsi in crosticine.

Ho ancora forte il ricordo di quel prurito insopportabile, giorno e notte, di queste vescicole e della pelle spessa che si formava sulle mie mani. Davvero un incubo. Per fortuna ne sono venuta fuori, e ti spiegherò

come ho risolto questo problema nei prossimi capitoli.

Esistono anche altre manifestazioni che, insieme alla dermatite da contatto, possono far sospettare la presenza di un'allergia al nichel.

Di cosa sto parlando? Di un elenco che comprende sintomi come questi: oscillazioni di peso difficili da spiegare e non associate a importanti variazioni alimentari, frequenti

episodi di nausea, insonnia, episodi di gastrite e di gonfiore addominale e frequenti sensazioni di stanchezza.

Quindi dobbiamo separare due distinte manifestazioni che sono una conseguenza della stessa allergia al nichel: SNAS e DAC.

Dagli studi condotti dal gruppo di ricerca di Eurosalus esistono numerose forme di dermatite, di emicrania, di colite, di artrite (e di

quasi qualsiasi altro fenomeno infiammatorio), di cui la causa può essere ricondotta a una infiammazione da cibo dovuta agli alimenti che contengono nichel o ai prodotti con questo correlati.

Le reazioni più importanti al nichel non sono le dermatiti dovute al contatto con qualche gioiello o con qualche cintura, ma i fenomeni generali legati all'assunzione degli alimenti contenenti questo metallo

pesante.

Esiste una reazione generale che riguarda tutto l'organismo, che può provocare i sintomi appena citati, chiamata appunto SNAS (sindrome da allergia sistemica al nichel). La dermatite allergica da contatto (DAC) invece, viene causata dal contatto della pelle con l'allergene contenuto nei cosmetici, nei saponi, nelle creme, nei detersivi, nei gioielli, ecc.

Queste due manifestazioni (SNAS e DAC) non sono due allergie diverse, ma sono la reazione con cui il nostro organismo risponde all'eccesso di nichel. La SNAS è spesso un'evoluzione della dermatite da contatto, non è un'allergia a se stante.

I sintomi che hai appena letto derivano dal fatto che il nostro sistema immunitario riconosce il

nichel come un nemico e lo combatte. Questo quadro può aiutarti a definire i primi passi diagnostici dell'allergia, ma non basta.

Infatti è necessario seguire alcuni test per verificare l'allergia al nichel, nello specifico posso consigliarti il Patch Test, lo stesso che ho eseguito anch'io.

Di che cosa si tratta? Il Patch Test è un esame che ha l'obiettivo di

andare a fondo in caso di dermatite da contatto, condizione che può avere alla base un fattore causale irritativo o allergico, come nel caso della reazione al nichel.

Come si svolge il Patch Test?
Come tutti gli altri test di rilevazione delle allergie a una specifica sostanza. Sulla schiena vengono posti dei cerotti ipoallergenici, contenenti piccole quantità di sostanze con un potenziale allergico.

Prima di sottoporci al Patch Test, con l'obiettivo di chiarificare la presenza di un'allergia al nichel, dobbiamo seguire alcune indicazioni sullo stile di vita prima dell'esame.

Per non falsare i risultati, gli allergologi consigliano di sospendere l'assunzione di presidi come gli antistaminici almeno 15 giorni prima del test. L'esecuzione completa del Patch Test prevede che questi cerotti

rimangano a contatto con la nostra pelle per almeno 48 ore.

In questo periodo di tempo è obbligatorio evitare attività fisica pesante - la sudorazione è infatti in grado di aggravare i sintomi dell'allergia al nichel - e di esporre questa zona del corpo al sole e all'acqua.

Trascorsa questa finestra di tempo, il medico rimuove i cerotti, e osserva

la reazione topica alle singole sostanze. Se al contatto con una specifica sostanza la pelle risulta arrossata o irritata, oppure si riscontra la presenza di vescicole, significa che sei allergica.

Nella maggior parte dei casi il lavoro del medico non si ferma a questa diagnosi. Dovrai sottoporerti a una visita anche un paio di giorni dopo il Patch Test, in modo da osservare in maniera approfondita lo

sviluppo delle reazioni somatiche al contatto con gli allergeni.

La sua esecuzione è indolore e generalmente priva di effetti collaterali, ma è fondamentale ricordare che esistono delle controindicazioni. Quali sono? In che casi è meglio evitare di eseguire il Patch test? Ecco qualche consiglio in merito.

Pelle escoriata, o caratterizzata

dalla presenza di acne o cicatrici: il Patch Test deve essere eseguito sulla cute sana, in modo da evitare che i risultati siano falsati.

Gravidanza: nel periodo della gestazione e durante l'allattamento è consigliabile evitare il Patch Test, in quanto gli allergeni possono influire sulla salute del feto e del bambino.

Quando decidi di eseguire il Patch Test è essenziale instaurare con il

medico un dialogo di ottimo livello. L'interpretazione dei risultati non è automatica come può sembrare: la tua anamnesi è un passaggio imprescindibile per avere un'idea chiara delle reazioni della pelle al contatto con specifiche sostanze.

Esistono altri tipi di test che puoi seguire. Ad esempio per verificare i cibi che ti provocano infiammazioni puoi eseguire il Recaller Test.

L'esecuzione del test Recaller è molto semplice: si parte con un piccolo auto-prelievo dal polpastrello dell'indice. Questo step può essere effettuato sia da soli, sia con l'aiuto del proprio farmacista o medico di fiducia.

Dagli esiti dell'auto-prelievo è possibile avere un'idea del livello di chitochine e immunoglobuline G presenti nel sangue. Le chitochine sono proteine che vengono prodotte

dall'organismo in risposta a specifici processi infiammatori. Le immunoglobuline G, invece, sono anticorpi messi in campo dal nostro organismo durante la risposta immunitaria secondaria che avviene quando un antigene invade l'organismo una seconda volta.

Per rilevare questi dati, il campione viene inviato presso un laboratorio e sistemato su una piastra allergologica, per essere messo a

contatto con 36 antigeni alimentari.

I valori risultanti da questa interazione vengono messi a confronto con dati statistici, in modo da inserire la profilazione individuale nell'ambito di un panorama più ampio.

Viene poi comunicato per iscritto il modo in cui il tuo organismo reagisce al contatto con specifici gruppi alimentari. Sul report vengono

anche fornite delle indicazioni specifiche relative alla dieta.

Il test Recaller è nato da uno specifico programma di ricerca portato avanti da specialisti in allergologia e immunologia. Dove si può eseguire? Sia in farmacia, sia presso gli studi medici che hanno scelto di adottare questo approccio alla diagnosi e al trattamento delle infiammazioni da cibo.

Vuoi sapere qualcosa di più in merito e scoprire qual è il punto di riferimento a te più vicino, anche solo per informarti? Puoi dare un'occhiata alla seguente pagina sul sito ufficiale del programma:

<http://www.recallerprogram.com/dofarlo/>

Voglio informarti di una cosa molto importante: dall'allergia al nichel non si guarisce, una volta

scoperta possiamo solo conviverci. Nel momento in cui sto scrivendo questo libro non è stata trovata una cura ufficiale che possa eliminare definitivamente e per sempre questo problema.

Ecco perché dobbiamo armarci di tanta pazienza, capire se siamo realmente allergiche e poi agire subito per non continuare a intossicarci.

Un'altra informazione importante da sapere, che ho capito da sola e che nessun nutrizionista o allergologo era riuscito a farmi capire prima, è che solo una parte delle allergiche sviluppano la sindrome sistemica da nichel (SNAS).

Quindi, se lamenti non solo la dermatite da contatto ma anche uno o più dei sintomi che ti ho citato sopra (problemi gastrointestinali, gonfiori, dolori, mal di testa, stanchezza,

nausea, ecc.) il tuo nutrizionista dovrà preparare per te una dieta detox, da seguire per almeno un mese. La durata del regime privo di nichel dipende molto da caso a caso, sarà il tuo medico a guidarti per scegliere la strada migliore da seguire in base ai tuoi sintomi e al grado di intossicazione.

Se i sintomi scompaiono ti dovranno sottoporre a uno scatenamento con nichel: se questo

porterà alla ricomparsa dei disturbi, avrai al SNAS.

Non esiste la SNAS senza dermatite da contatto (DAC), ma al contrario esiste la dermatite da contatto senza SNAS. Non ha quindi senso seguire la dieta se presenti soltanto lesioni cutanee al contatto con il nichel.

Puoi seguire la dieta solo se è gradevole e permette di mangiare in

modo sano e variato, evitando nervosismi, stress, ansie e problemi organizzativi familiari.

Per questo motivo ti invito a partecipare a “La settimana senza nichel”, il workshop online gratuito che ho realizzato in collaborazione con lo chef Massimiliano Cicalè che ti permetterà di scoprire come cucinare piatti variati e gustosi anche se non sai più che cosa mangiare.

Trovi qui sotto la pagina con le indicazioni per ricevere accesso immediato al primo dei 3 video gratuiti:



<http://www.allergianichel.com/partecipare>

Ora, torniamo alle informazioni basilari da conoscere. Nel caso non lo sapessi, il nichel è presente anche nel fumo di sigaretta che contiene nichel-carbonile, lo diffonde anche

nella profondità dei polmoni e lo fa entrare subito nel sangue. Per questo motivo la concentrazione di nichel nell'organismo cresce in modo molto evidente.

Quindi, anche se ti sei disintossicata, anche se ti fai seguire da un nutrizionista o un allergologo ma sei dipendente dalle sigarette, non riuscirai a risolvere il problema alla radice.

Queste informazioni potrebbero essere da stimolo alle persone dipendenti per smettere di fumare, in modo da riceverne vantaggi su più fronti. Un'altra fonte insospettabile di nichel è l'acqua di rubinetto.

Se le tubature dell'acqua potabile sono in metallo (come le serpentine dei boiler), conviene farla scorrere un po' prima di versarla nel bicchiere o in pentola, in modo da limitarne l'assunzione.

Ora immaginiamo che tu abbia eseguito il Patch Test e sia risultata positiva al nichel, a questo punto che cosa puoi fare?

In questo libro ti indicherò il percorso che ho seguito io, che non è il migliore o quello definitivo per risolvere questo problema, ma voglio condividere con te solo ciò che a me ha dato realmente benefici per farti risparmiare tempo e soldi.

Una volta che l'allergia è confermata, l'unico provvedimento terapeutico efficace è la completa eliminazione del contatto con il nichel, anche se questo è quasi impossibile da fare perché come ti accennavo questa sostanza è presente quasi ovunque.

Poi nel terzo passo del metodo SDM, offrirò molti consigli pratici su come mantenere un basso livello di

nichel nel tuo organismo, come ridurlo ulteriormente e altre dritte su cosmetici, pentole e detersivi adatti a noi e non solo.

Molte persone allergiche che mi contattano mi fanno sempre la stessa domanda: *“Paola, dopo che hai scoperto l’allergia al nichel hai subito iniziato a mangiare gli alimenti permessi ed evitato quelli vietati?”*

Come ti dicevo, mi sono informata a fondo, leggendo tutto e il contrario di tutto, ma non sono andata a caso qua e là. Ho seguito una dieta disintossicante (o detox) sotto controllo del dermatologo che mi ha seguita in quel periodo.

Se vuoi sapere in questa prima fase per quanto tempo ho seguito la dieta detox, posso dirti che è durata 3 mesi circa, ma come ti dicevo, non prendere queste informazioni come

uno standard perché dipende da numerosi fattori che solo il tuo allergologo o nutrizionista potrà valutare.

Per chiarirti meglio le idee, la gran parte dei medici nutrizionisti suggerisce una dieta a rotazione. Ecco di seguito alcuni dettagli per capire di cosa si tratta.

Secondo il dottor Lorenzo Guerra la cura da seguire deve raggiungere 3

obiettivi principali:

1. dare subito sollievo con creme e terapie anti infiammatorie (come cortisone e antistaminici) o naturali (ribes, faggio, reishi, ecc.);
2. aiutare l'organismo a liberarsi dall'eccesso di nichel con una terapia chelante come ad esempio la zeolite (di cui ti parlerò in seguito);
3. rendere di nuovo l'organismo

tollerante al nichel con una dieta a rotazione.

Con la dieta a rotazione, alterni giorni con cibi a basso contenuto di nichel a giornate con cibi che lo contengono. Per saperne di più, scoprirai a breve in questo libro l'elenco degli alimenti con alto e basso contenuto di questo metallo.

Questi sono i consigli del dottor

Lorenzo Guerra per una dieta a rotazione. Va seguita in questo modo:

- il primo mese, ogni settimana 5 giorni con cibi a basso contenuto di nichel e 2 col nichel (colazione, pranzo e cena), esempio: il giovedì e la domenica;
- il secondo mese, ogni settimana 4 giorni con cibi a basso contenuto di nichel e 3 col nichel (esempio: mercoledì,

sabato e domenica);

- il terzo mese, ogni settimana 3 giorni con cibi senza nichel e 4 col nichel (esempio: mercoledì, giovedì, sabato e domenica).

I tempi possono variare in base alla risposta individuale. Per il mantenimento, il dottor Guerra consiglia sempre di fare almeno 3-4 giorni alla settimana senza nichel e ogni 6 mesi un mese di terapia

chelante per evitare nuovi accumuli.

Naturalmente, mentre si fa la dieta a rotazione è utile associare una terapia chelante per darti un sollievo immediato.

Ti parlerò dei rimedi naturali che ho adottato io senza usare più farmaci per disintossicarmi (la terapia chelante di cui parla il dottor Guerra) e di come mantenere una bassa quantità di nichel nel tuo organismo

col metodo SDM (Scopri, Disintossica e Mantieni) presente in questo libro.

Associando queste strategie terapeutiche utilizzate ormai da anni, i risultati sono ottimi e iniziano già dopo poche settimane. Naturalmente va fatto tutto sotto controllo medico.

Detto questo, una scelta che fanno in molte è quella di assumere il vaccino per l'allergia al nichel.

Personalmente non ho mai provato il vaccino, perché sono riuscita a disintossicarmi prima di scoprire che esisteva questa possibilità.

Ho letto online esperienze molto diverse, la maggior parte delle persone allergiche che hanno testato il vaccino non sono riuscite a finire il ciclo, poiché i benefici erano minori rispetto agli effetti collaterali.

Voglio comunque offrirti la

possibilità di avere tutte le informazioni di cui hai bisogno con l'obiettivo di fornirti una guida rapida e di immediata comprensione. Il vaccino per l'allergia al nichel è stato sperimentato con successo su pazienti che soffrono delle forme più gravi dell'allergia, ossia quelle sistemiche (la SNAS).

È un processo terapeutico desensibilizzante che prevede, una volta scoperta l'allergia con il Patch

Test, l'assunzione di pastiglie da 500 nanogrammi di nichel, tre volte a settimana per sei mesi. A questo processo fa seguito una reintroduzione graduale degli alimenti contenenti il metallo, per poi passare a un regime dietetico libero senza preoccuparsi degli effetti collaterali.

Dopo questa brevissima spiegazione ti starai chiedendo se il vaccino sia efficace o meno. Il cenno

a un importante studio clinico è il miglior modo per documentarsi in merito.

Dalle informazioni che ho raccolto, uno studio clinico dedicato alla terapia orale di iposensibilizzazione al nichel è stato eseguito su un campione di 100 pazienti da due team congiunti di allergologi attivi presso l'Università Cattolica – Policlinico Gemelli di Roma e presso l'Università di Chieti

– con risultati finali pubblicati sulle pagine della rivista *Annals of Medicine*.

La terapia ha portato alla luce esiti positivi nella risoluzione dei sintomi gastrointestinali, mentre si è rivelata meno decisiva nel contenimento dei casi di dermatite da contatto.

Il vaccino per l'allergia al nichel, come specificato anche da uno dei medici che hanno condotto lo studio,

il dottor Domenico Schiavino, è particolarmente utile alle donne. Per quale motivo?

Per il semplice fatto che il nichel è fondamentale per favorire l'assorbimento del ferro e una dieta povera di ferro è sinonimo di anemia, condizione che riguarda soprattutto noi donne.

Cosa c'è da sapere in merito alle controindicazioni? Come ho

specificato sopra, la terapia desensibilizzante è ancora in fase di sperimentazione – la pubblicazione dello studio risale al mese di agosto 2014, un tempo a noi vicinissimo se si ragiona in termini di percorsi clinici – ed è quindi molto presto (nel momento in cui sto scrivendo questo libro) per poter parlare con certezza di fattori di rischio legati alla sua assunzione.

Un lato negativo da non trascurare

è legato alla poca efficacia nel miglioramento dei sintomi delle dermatiti da contatto.

Una voce fondamentale di cui tenere conto è anche il costo del vaccino.

In rete si possono trovare tante discussioni relative all'investimento economico per la terapia ed è bene fare attenzione alle informazioni attendibili. Esistono alcuni medici

che, previa fornitura di appositi moduli da parte delle case produttrici, prescrivono il TIO nichel (Trattamento Iposensibilizzante Orale).

Attorno a quali prezzi si aggira? I riferimenti riportati con maggior frequenza parlano di costi compresi tra i 300 e i 400 €. Per avere più certezze in merito ti invito a consultare il tuo medico di fiducia e a chiedere informazioni scientifiche sul

tema.

Vuoi comunque conoscere il mio personale parere sul vaccino?

Visto che abbiamo la possibilità di disintossicarci anche senza prendere farmaci a vita, e mantenerci ad un livello di nichel che non ci intossica, se tornassi indietro comunque non sceglierei questa strada, perché non ho visto una sicurezza al 100% della riuscita e occorre comunque molto tempo per verificare gli esiti positivi

del vaccino.

Ricorda che, nonostante la mia selezione delle migliori fonti, anche se per redigere questo libro sono stata aiutata dal nutrizionista Matteo Casali e dallo chef Massimiliano Cicalè, non ho una laurea in medicina.

L'obiettivo di questo lavoro è quello di offrirti il mio metodo per migliorare la qualità della tua vita

per convivere in modo sano ed equilibrato con questa allergia. Ti invito quindi sempre a non ascoltare solo i miei consigli ma a confrontarti con il nutrizionista a cui ti affiderai per la preparazione della tua dieta.

Detto questo torniamo a dove eravamo rimasti.

Sei risultata positiva al nichel dopo aver eseguito il Patch Test e non sai cosa fare perché hai scoperto

di non tollerare gli alimenti che mangiavi fino al giorno prima e quindi ti hanno detto che devi cambiare completamente il tuo regime alimentare. A questo punto, è arrivato il momento di passare allo step 2 del Metodo SDM: **Disintossica.**

Vediamo nelle prossime pagine cosa ti consiglio di fare in base alla mia esperienza personale per disintossicarti dal nichel o almeno

per ridurre in modo considerevole
questo metallo pesante dal tuo corpo
per tornare alla vita di prima.

FASE 2

Disintossica

La prima cosa che ho fatto subito dopo aver scoperto la mia allergia è stata quella di informarmi online per scoprire quali alimenti potevo mangiare e quali dovevo evitare. Dopo alcuni giorni di ricerche mi è venuto un forte dubbio: perché su internet circolano tante liste ma sono tutte diverse tra loro?

Ti ho accennato che sono molti gli alimenti ricchi di nichel. Quindi è importante che tu conosca una lista da cui prendere spunto per capire cosa evitare, cosa puoi mangiare con moderazione e cosa puoi tollerare.

Quando ti ho detto che il nichel è un metallo che troviamo sia nel suolo che nelle acque sono stata superficiale. Ce n'è più nel suolo o nelle acque? Esistono acque o terreni puri? Devi sapere che per rispondere

a queste domande sono stati condotti tantissimi studi che hanno scoperto delle enormi differenze tra suolo e suolo e tra acqua e acqua.

La quantità di nichel nel suolo e nelle acque è molto variabile quindi se non posso dirti che uno dei due sia più contaminato dell'altro, posso sbilanciarmi e segnalarti che sì, esistono terreni e acque puri (o quasi) e altri molto contaminati.

Se parliamo di cibo e alimentazione è evidente che questa scoperta ha importanti ripercussioni su quanto abbiamo detto. Se è vero infatti che alcuni alimenti tendono ad accumulare più nichel di altri è altrettanto vero che molto dipenderà dal terreno di coltura e dalle acque di irrigazione.

Ti sarai quindi sicuramente chiesta anche tu come mai su internet circolano così tante liste di alimenti

ricchi di nichel e sono tutte diverse tra di loro. Il motivo è esattamente questo. Ti faccio un esempio.

Prendo due mele e le faccio analizzare da un nutrizionista. Una è stata coltivata secondo coltivazione biologica senza fertilizzanti, l'altra secondo le tecniche di coltura tradizionali. Nonostante l'alimento è lo stesso, i risultati della sua analisi saranno diversi, garantito.

Per cui a seconda del tipo di coltivazione (e non solo) dell'alimento che è stato analizzato, i risultati possono essere anche molto diversi.

Il dottor Matteo Casali, il nutrizionista del mio staff che collabora con me ad aiutare le allergiche al nichel a disintossicarsi, ci suggerisce cosa fare dopo aver scoperto questa allergia.

In una prima fase è bene eliminare gli alimenti che contengono nichel in quantità considerevoli. Lascia libero spazio solo ai prodotti cosiddetti concessi (dove il nichel è presente in quantità molto ridotte che ti indicherò nelle prossime pagine) per poi valutare, piano piano, la possibilità di riammettere anche quelli con quantità moderate al cibo di uso comune.

Normalmente infatti, dopo un

periodo di rimozione, riposo e riparazione, alcuni di questi alimenti, che prima ti davano fastidio, possono essere reintrodotti con moderazione senza problemi. Fai però attenzione a quanto ti ho appena detto, cioè alla frequenza di utilizzo e alle quantità assunte.

Per capirci se bevi 7-8 caffè i problemi sono dietro l'angolo, mentre 1-2 tazzine vengono solitamente ben tollerate. Per questi

alimenti da reintrodurre la questione diventa molto più personale perché non c'è, come per i grandi accumulatori, una linea comune che può essere seguita, bisogna valutare caso per caso qual è la quantità di nichel che puoi tollerare.

Tutto ciò che non rientra nelle liste degli alimenti proibiti che ti indicherà il tuo nutrizionista, è invece in linea generale un alimento che accumula nichel in modo così

insignificante che è sempre e comunque sicuro.

Prendiamo ad esempio la carne bianca e rossa. Il nichel che troviamo al loro interno non arriva direttamente dal terreno ma in modo indiretto dall'alimentazione dell'animale, quindi le quantità che si accumulano sono sempre e comunque irrisorie.

Da qui capiamo anche perché gli

alimenti più a rischio siano quasi tutti alimenti vegetali e non animali, che infatti sono i più menzionati nelle liste che trovi online o che ti vengono rilasciate dal tuo allergologo.

A questo punto la confusione è tanta, lo so. Ho chiesto aiuto al nostro nutrizionista appunto per fare chiarezza e semplificarvi la vita basandoci su dati scientifici e sulla sua esperienza personale.

“Sul web, e non solo, si legge tutto e il contrario di tutto. Ora non abbiamo la presunzione di essere i portatori della verità assoluta ma con le liste che leggerai di seguito, cerchiamo di fare chiarezza. Chiarezza riguardo a cosa?”

Il dottor Casali si riferisce alle famose liste di alimenti proibiti e concessi in caso di allergia alimentare al nichel. Qui sotto troverai perciò le liste preparate da

lui.

Gli alimenti riconosciuti come grandi accumulatori di nichel

Questi alimenti riconosciuti universalmente come grandi accumulatori di nichel sono:

- cacao e cioccolato in tutte le loro forme
- cereali integrali (soprattutto

avena, mais, grano saraceno e miglio) e derivati (malto, pane all'olio/latte, pasta sfoglia, farine integrali, latte d'avena, germe di grano, barrette)

- frutta secca e semi in tutte le loro forme (olio di semi, latte di mandorle, burro d'arachidi, ecc.)
- crostacei e molluschi (cozze, vongole, gamberi, ostriche, frutti di mare, capesante, aragosta, granchio, ecc.)

- tutti gli alimenti in scatola e lattine e/o affumicati
- alcuni legumi (fagioli, fagiolini, lenticchie, soia, arachidi, piselli)
- alcuni derivati dei legumi (farine di legumi, germogli di soia, latte di soia, salsa di soia).

Accanto a questi, ce ne sono altri che differiscono da lista a lista e sono quelli che di base non sono

grandi accumulatori di nichel ma che, se si trovano in terreni molto ricchi di nichel, ne possono comunque accumulare grandi quantità.

Ecco un altro esempio per cercare di renderti tutto molto chiaro. Diciamo che la zucchina assorbe l'1% del nichel e dunque non è un'accumulatrice di nichel.

Se però nel corso della sua vita entrerà a contatto con 10 mg di

nichel, il risultato sarà che anche se non è una forte accumulatrice avrò un prodotto con ben 0,1 mg di nichel. Ecco che allora in una lista troviamo il melone, i ceci e le pesche, mentre in un'altra no. Ricapitolando: le differenze tra le varie liste che trovi in rete sono dovute alle diversità presenti tra campione e campione.

Alimenti che tendono ad accumulare nichel

Nonostante queste differenze possiamo notare che alcuni alimenti tendono ad accumulare con più facilità nichel, per cui li aggiungeremo alla lista di alimenti da evitare, che sono i seguenti:

- affettati e insaccati (mortadella, wurstel, salame, prosciutto cotto, ecc.)
- frattaglie (fegato e interiora)
- merluzzo, salmone, platessa e

pesce azzurro (aringhe, acciughe, sardine, sgombro)

- Pomodori e derivati (ketchup, concentrato di pomodoro), asparagi, funghi, spinaci, cavolfiore, cavolo, broccoli, carote, carciofi, sedano, finocchi e radicchio (teorie contrastanti), rucola, lattuga, aglio, cipolla, porro
- pere, kiwi, uva e uva passa, prugne, fichi, albicocche, frutti di bosco, anguria, ciliegie,

nespole, cocco e derivati (farina di cocco, olio di cocco), avocado, ananas, datteri, kaki, banana, frutta disidratata e marmellate/confetture di questi frutti.

- liquirizia, marzapane, foglie di tè e camomilla, caffè e caffè solubile, vino e birra.
- alga spirulina, agar e kombu (in generale tutte le alghe).
- spezie non concesse, erbe aromatiche (alloro, basilico,

origano, prezzemolo), lievito chimico in polvere, senape, margarina (es. brioche/cornetto).

Alimenti con quantità accettabili di nichel che puoi tollerare

Se i grandi accumulatori sono noti e andrebbero evitati a prescindere, per questi alimenti il discorso si fa più complesso e diventa importante,

soprattutto per frutta e verdura, saper riconoscere e scegliere quelli che con tutta probabilità contengono nichel in quantità accettabili e che quindi potresti tollerare.

Questo come si fa?

Se sei tu che coltivi i prodotti che poi mangerai, potresti iniziare con il **far analizzare il terreno** per renderti conto quanto nichel assorbe il tuo orto. Se sei interessata posso dirti,

senza fare pubblicità a nessuno, che ti basta cercare su Google “analisi terreno” per trovare tanti laboratori che offrono questo servizio e che spiegano come fare passo passo, dal campionamento del terreno fino alla consegna dei campioni. Puoi contattarli per richiedere dei preventivi e tutte le informazioni che ti interessano.

Cibi contenenti nichel in quantità

considerarevoli

→ Cacao e cioccolato in tutte le loro forme

→ Cereali integrali, soprattutto:

- avena
- mais
- grano saraceno
- miglio

→ Derivati dei cereali integrali:

- Malto
- pane all'olio/latte
- pasta sfoglia
- farine integrali
- latte di avena
- germe di grano
- barrette

→ Frutta secca e semi in tutte le loro forme. Ecco alcuni esempi:

- olio di semi
- latte di mandorle

- burro d'arachidi

→ Crostacei e molluschi:

- cozze
- vongole
- gamberi
- ostriche
- frutti di mare
- capesante
- aragosta
- granchio

→ Tutti gli alimenti in scatola e lattine e/o alimenti affumicati

→ Alcuni legumi:

- fagioli
- fagiolini
- lenticchie
- soia
- arachidi
- piselli

→ Derivati di alcuni legumi come:

- farine di legumi
- germogli di soia
- latte di soia
- salsa di soia

→ Affettati e insaccati:

- mortadella
- wurstel
- salame
- prosciutto cotto

→ Frattaglie:

- fegato
- interiora

→ Alcuni tipi di pesce:

- merluzzo
- salmone
- platessa
- pesce azzurro:
 - aringhe

- acciughe
- sardine
- sgombro

→ Pomodori e derivati:

- ketchup
- concentrato di pomodoro

→ Alcuni tipi di verdure:

- asparagi
- funghi

- spinaci
- cavolfiore
- cavolo
- broccoli
- carote
- carciofi
- sedano
- rucola
- lattuga
- aglio
- cipolla
- porro

→ Alcuni tipi di frutta:

- pere
- kiwi
- uva
- uva passa
- prugne
- fichi
- albicocche
- frutti di bosco
- anguria
- ciliegie

- nespole
 - cocco e derivati:
 - farina di cocco
 - olio di cocco
 - avocado
 - ananas
 - datteri
 - kaki
 - frutta disidratata
- marmellate/confetture di questi
frutti

→ Altri alimenti come:

- liquirizia
- marzapane
- foglie di tè e camomilla
- caffè e caffè solubile
- vino e birra

→ Tutte le alghe in generale. Ad esempio:

- alga spirulina
- agar kombu

→ Altri alimenti e condimenti:

- lievito chimico in polvere
- senape
- margarina (esempio: brioche e cornetti)
- grassi idrogenati (come quelli contenuti spesso in merendine, snack e nel cibo fast food).

Alimenti buoni (anche per la fase

iniziale di disintossicazione)

→ Cereali raffinati (non integrali)

- riso
- kamut
- quinoa
- tapioca
- amaranto
- cous cous

→ Tutti i derivati dei cereali raffinati segnalati qui sopra come ad

esempio:

- le farine non integrali di questi cereali
- pasta
- pane
- pasta all'uovo
- gallette o pasta di riso
- bulgur e sorgo (solitamente ben tollerati)

→ Amidacei e derivati:

- patate cotte senza buccia e derivati come:
 - gli gnocchi
 - la fecola o l'amido di patate
 - le castagne
 - e la farina di castagne

→ Legumi:

- ceci (e farina di ceci)
- cicerchie (da valutare, meglio se decorticate)

- fave

→ Uova di gallina

→ Affettati:

- prosciutto crudo (meglio se DOP come il Parma)
- bresaola

→ Tutte le carni bianche e rosse (ad esclusione delle frattaglie).

→ Tutti i tipi di pesce tranne quelli indicati nella lista come “contenenti nichel in quantità considerevoli”.
Come ad esempio:

- orata
- cernia
- dentice
- spigola
- trota
- occhiata
- mormora

- Pesci di fondo con moderazione:
 - sogliola
 - rombo

→ Verdura:

- songino
- indivia iceberg
- scarola
- valeriana
- zucchine
- cetrioli

- bieta
- rapa
- melanzane
- zucca
- peperoni
- scalogno
- cicoria
- barbabietola rossa

→ Frutta:

- agrumi:

- limone
- arancia
- mandarino
- pesche
- melograno
- mela
- fragole
- melone

e
marmellate/confetture di questi
frutti

→ Spezie:

- curcuma
- zenzero
- zafferano
- pepe
- peperoncino
- paprika

→ Condimenti:

- olio extra vergine d'oliva
- olive
- aceto
- maionese

- burro
- besciamella
- panna
- capperi

→ Dolci, preparati per dolci e dolcificanti:

- crema
- miele
- zucchero
- pasta frolla

→ Agenti lievitanti/lieviti:

- lievito madre
- lievito di birra
- cremor tartaro
- bicarbonato.

A questo punto del percorso hai seguito la dieta detox e stai iniziando ad avere dei miglioramenti, così è successo anche a me. Io volevo anche

evitare di continuare ad assumere farmaci e insieme a mio marito abbiamo dedicato alcuni mesi a selezionare e provare sulla mia pelle alcuni rimedi naturali che avevamo scoperto durante le nostre continue ricerche.

I rimedi naturali che leggerai nelle prossime pagine sono gli stessi che ho usato anch'io e che mi hanno permesso di disintossicarmi, mantenere basso il livello di nichel

nel mio organismo e risolvere la disidrosi alle mani che mi ha afflitto per alcuni anni.

Solo dopo aver iniziato a disintossicarti puoi iniziare anche tu a provare soluzioni naturali. Anche se la gran parte di questi rimedi non causano effetti collaterali, ti consiglio sempre di chiedere prima il parere del tuo medico di fiducia.

Ti sconsiglio vivamente di

scegliere la strada dell'automedicazione, almeno fino a quando non conosci bene il tuo corpo e non sai cosa puoi assumere e cosa devi assolutamente evitare. L'appoggio di un professionista valido che ti sappia guidare verso la disintossicazione e il mantenimento è un passo importante, soprattutto se hai scoperto da poco questo tipo di allergia.

Se l'intossicazione ti ha portato ad

un aumento di stress, di ansia, hai messo su chili o sei dimagrita troppo, stai tranquilla perché siamo in tante ad aver bisogno di un piccolo supporto sia morale che pratico. È questo l'obiettivo che mi sono posta nel preparare il metodo SDM: aiutarti a migliorare la tua condizione con dei suggerimenti pratici da applicare nella tua vita quotidiana, se sei una mamma, una nonna, una donna che lavora, una studentessa o una casalinga.

Tieni presente che ho provato con successo solo alcuni dei rimedi elencati perché di altri prodotti o alimenti non ne ho bisogno. Ad esempio, nel mio caso specifico non ho problemi di stipsi, ma conosco tantissime persone che hanno questo disagio causato dalla poca assunzione di verdure, visto che hanno un alto contenuto di nichel. Ecco il motivo per cui ho elencato anche rimedi naturali che non ho

testato personalmente ma che offrono comunque dei benefici a chi ha problemi diversi dalla mia allergia.

Nelle prossime pagine potrai leggere ciò di cui hai bisogno per capire a che servono, quali sono i principali benefici e i vantaggi, dove comprare e come assumere alcuni di questi rimedi naturali. Leggendo, potrai scegliere di far tuoi alcuni di questi rimedi. Scoprirai suggerimenti e consigli simili a micro-ricette da

mettere in pratica fin da subito.

Si tratta di idee semplici che puoi applicare facilmente. Non si tratta di formule magiche.

Anche se facilmente fruibile, il materiale è cospicuo, perciò il mio consiglio è di leggere una prima volta questo elenco dall'inizio alla fine e, solo dopo averlo consultato tutto, scegliere un singolo rimedio e iniziare ad assumerlo, dopo aver

chiesto il parere del tuo medico.
Ecco come puoi procedere:

1. Leggi per intero il prossimo elenco con 5 rimedi naturali e mano a mano contrassegna quelli che non conosci o che non hai mai provato, in base ai loro benefici e ai problemi che causano lo stato attuale della tua intossicazione al nichel.
2. Rileggi solo i rimedi contrassegnati.

3. Scegli un rimedio tra quelli selezionati e inizia ad assumerlo: una volta che l'avrai testato, potrai sceglierne un altro e sperimentare ancora fino a quando non noti dei miglioramenti. E così via...

Zeolite: per disintossicarti dal nichel e da altri metalli pesanti

Che cos'è la zeolite e a cosa può servirti? È un minerale di origine vulcanica formata dall'incontro tra lava incandescente e acqua salmastra dei mari. Esistono in natura molti tipi di zeolite: quella che attualmente sta riscuotendo più successo e che viene usata da diversi anni in medicina è chiamata zeolite clinoptilolite.

La clinoptilolite è un tipo di zeolite che assorbe e attira radicali liberi, metalli pesanti e sostanze

tossiche presenti nel nostro organismo. Questo minerale funziona come una vera e propria spugna o una calamita: infatti attira a sé, all'interno del nostro tratto gastrointestinale, le sostanze tossiche e le elimina attraverso le feci.

Se ti stai chiedendo se puoi assumere la zeolite insieme ad altri integratori o farmaci, la risposta è sì! Il motivo è semplice: questo minerale non entra in circolo nell'organismo,

non viene assorbito dal nostro corpo, e funziona quindi come uno “spazzino naturale”.

Riassumendo le funzioni principali della zeolite:

- attira i metalli pesanti, e quindi anche il nostro “amato” nichel
- attira i radicali liberi
- assorbe le tossine disattivandole.

Non solo puoi assumere la zeolite insieme ad altri farmaci, ma puoi usarla anche per ridurre gli effetti conseguenti al loro uso, soprattutto se stai seguendo delle lunghe terapie mediche.

Attenzione: se soffri di stipsi, bevi molta acqua. Seguire un periodo prolungato di assunzione di questo minerale diminuirà le volte che

andrai in bagno, quindi fai attenzione e bevi un paio di litri d'acqua al giorno. Se noti che non vai di corpo in modo regolare, aumenta l'assunzione di liquidi.

Come si assume la zeolite e per quanto tempo? Inizia con un ciclo di 30 giorni consecutivi seguito da una pausa di 3-5 giorni. Puoi assumere una o due capsule di zeolite clinoptilolite ogni 24 ore. Io ne prendo una o due al giorno per

velocizzare i benefici e la disintossicazione.

Non è un farmaco, quindi per avere dei risultati bisogna aspettare qualche settimana o anche di più. Il lato positivo di usare questo integratore naturale è che non ha nessun effetto collaterale, a parte gli eventuali problemi di stipsi che eviti facilmente se bevi molta acqua e se fai attività fisica regolare.

Altro vantaggio: non hai bisogno della ricetta del tuo medico per usare questo integratore.

Consiglio personale: in commercio esistono diverse tipologie di zeolite. Non acquistare la versione in polvere perché ha un sapore orribile, sa proprio di terra. Dopo qualche settimana ci si abitua, ma perché soffrire se esiste una versione in capsule inodore e insapore?

La prima volta che l'ho acquistata per risparmiare pochi euro, avevo scelto la versione in polvere e me ne sono pentita. Per non fare il mio stesso errore, preferisci la versione in capsule. Qui sotto ti indico che tipo di zeolite ho acquistato e dove puoi comprarla comodamente online.

Dove comprare la zeolite? Puoi acquistare la zeolite in farmacia, ma anche online. Io preferisco prendere la zeolite - Elkopur 312® sul sito di

Macrolibrarsi (ottimo e-commerce italiano di prodotti naturali).

Per un ciclo di 30 giorni puoi acquistare la zeolite qui:

<http://bit.ly/zeolite-attivata>

Elkopur312® è una miscela tra la zeolite e la montmorillonite (un altro tipo di minerale di origine vulcanica) che permette una rapidissima espulsione delle tossine catturate

impedendone il riassorbimento nel flusso sanguigno, in modo dolce e benefico per la flora batterica intestinale. Elkopur312® non contiene glutine, conservanti e coloranti e le capsule sono vegetali, è quindi adatto anche a vegetariani e vegani ed è fiscalmente deducibile dalle spese mediche.

Puoi assumere questo rimedio naturale con dei cicli di disintossicazione distanziati da

piccoli intervalli. Te lo ripeto di nuovo: è fondamentale bere tanta, tanta acqua!

Negli ultimi anni si stanno affacciando sul mercato sempre più aziende che offrono prodotti contenenti zeolite. Ma le zeoliti sono tutte uguali? Per prima cosa va detto che in natura esistono oltre 400 tipi di zeolite e che una prima grossa differenza sull'efficacia e sicurezza di questo minerale avviene nella

qualità di zeolite utilizzata.

Infatti alcune aziende vendono per uso alimentare zeolite che può essere utilizzata solo per uso cosmetico (uso esterno quindi e non da ingerire) e questo si può facilmente verificare in quanto i prodotti di zeolite per uso interno devono essere notificati al Ministero della Salute come dispositivo medico classe 2 o superiore e non come classe 1. La differenza tra classe 1 e 2 sta nella

documentazione comprovante la sicurezza del materiale che permette poi al prodotto di avere la Certificazione CE, riportata obbligatoriamente sulla confezione seguita dal numero dell'ente certificatore.

I vantaggi della zeolite:

- è un disintossicante naturale e non ha controindicazioni. Dalla mia esperienza personale io sto

molto meglio dopo aver fatto un paio di cicli da 30 giorni.

- puoi prendere la zeolite insieme ad altri farmaci o integratori senza problemi e non necessiti della ricetta del medico.

**Ribes nigrum: un potente
antistaminico naturale**

Che cos'è il ribes nigrum e a cosa può servirti? È considerato un cortisone naturale perché stimola le ghiandole surrenali a produrre più cortisolo.

Produce effetti simili al cortisone ma essendo un prodotto naturale non provoca effetti collaterali. Ovviamente con i farmaci ottieni risultati più velocemente, mentre devi aspettare più tempo per vedere effetti positivi con il ribes nigrum.

Nel caso ne avessi bisogno, puoi usarlo anche insieme agli antistaminici. L'eccessiva produzione di cortisolo può stressare le ghiandole surrenali e portare a diversi problemi, per questo non è bene usare il ribes per periodi troppo lunghi. Aiutati nei momenti in cui ne hai bisogno e poi stop.

Prima di decidere se scegliere il ribes o altri rimedi naturali sarebbe

bene valutare il tuo stato di stress surrenale, quindi anche in questo caso, prima di iniziare ad assumerlo, chiedi sempre il parere del tuo medico di fiducia.

Come si prende e per quanto tempo? Ho approfondito molto l'argomento online su come assumere il ribes nigrum. Se ti stai chiedendo se noi allergiche al nichel possiamo assumere il frutto del ribes, c'è da dire che per la nostra allergia

dovremo prendere la versione gemmoderivata, ottenuta cioè dalla macerazione di gemme fresche di ribes nero.

Le case produttrici consigliano di assumerne 30/50 gocce tre volte al giorno. Su alcune persone ho scoperto che questo tipo di dosaggio, dopo pochi giorni, non funzionava più e su consiglio di alcuni farmacisti, è stato suggerito di non prenderne dosi massicce e in modo

continuativo.

Se anche tu non hai effetti positivi prendendo la dose di 50 gocce, tre volte al giorno, prova il ribes in gocce per cinque giorni, una settimana sì e una no, quindi per due settimane alternate al mese.

Se vuoi testare il dosaggio che ti ho appena consigliato, calcola una goccia di ribes nigrum per chilo di peso, e dividi l'assunzione totale per

3 volte al giorno.

Esempio: donna di 60 kg. 60 gocce di ribes / 3 = 20 gocce per 3 volte.

Attenzione: il cortisolo si abbassa naturalmente a fine giornata, quindi non assumere il ribes nigrum in gocce dopo le 18:00 in modo da dormire sonni tranquilli e favorire il riposo notturno.

Nota importante: al contrario

della zeolite di cui ti ho già parlato nelle pagine precedenti, l'assunzione di ribes nigrum può avere delle controindicazioni.

Viene infatti sconsigliato alle persone ipertese perché aumenta la pressione sanguigna. Puoi prendere il ribes nero anche senza la ricetta del medico. Dove comprare il ribes nigrum? Puoi acquistare le gocce di ribes nigrum in erboristeria o in farmacia, ma anche online. Se non

vuoi perdere tempo puoi ordinare l'estratto idrogliceroalcolico sul sito di Macrolibrarsi.

Acquistalo qui: <http://bit.ly/ribes-nigrum-bio>

I vantaggi del ribes nigrum:

- è un antistaminico naturale e non provoca gli effetti collaterali dei farmaci
- puoi comprarlo online o in

erboristeria e non hai bisogno della ricetta del medico

- puoi prendere il ribes insieme ad altri antistaminici.

Olio di perilla: ricco di omega-3

Che cos'è l'olio di perilla e a che cosa può servirti? Quest'olio viene estratto dai semi di *Perilla Frutescens* ed è usato molto nella cucina

giapponese e coreana. È un antinfiammatorio naturale con proprietà antistaminiche, aumenta le difese immunitarie del nostro corpo ed è particolarmente ricco di acidi grassi omega-3.

Uno dei vantaggi di usare questo integratore naturale è evitare gli effetti collaterali negativi dei farmaci, ma non solo. Ad esempio, viene usato dagli specialisti per ridurre le reazioni allergiche durante

la fase di reintroduzione degli alimenti contenenti nichel.

Ho scoperto online molte testimonianze positive di persone allergiche al nichel che usano l'olio di perilla al posto degli antistaminici. Come sempre, ti esorto a consultare il tuo medico di fiducia prima di sostituire i farmaci che stai assumendo per curare o prevenire l'allergia al nichel.

Molte persone allergiche hanno ottenuto ottimi risultati con l'olio di perilla, riscontrando una notevole diminuzione di reazioni alla pelle come rossore o prurito. Anche lo Zerotox-Ribilla viene usato spesso da chi ha la nostra allergia: si tratta di un integratore alimentare a base di olio di perilla e olio di ribes nero.

Se vuoi saperne di più qui trovi
ulteriori informazioni:

<http://www.eurosalus.com/zerotox/zerc>

ribilla

Come si assume? Esperti dottori online consigliano l'assunzione della perilla in capsule di gelatina perché sono fondamentali per la conservazione del prodotto. In caso di intolleranza alla gelatina, puoi spremere l'olio e assumerlo in formato liquido.

Puoi assumere due o quattro grammi di olio di perilla al giorno.

Se invece scegli lo Zerotox-Ribilla, viene consigliato di prendere 2 perle al giorno.

Importante: Non acquistare l'olio in flacone, perché con l'ossidazione perde alcune qualità. Questo integratore, infatti, in bottiglia o flacone si ossida immediatamente e quindi perde la sua efficacia. Scegli quindi l'olio di perilla in capsule. Inoltre, la gran parte dei prodotti non in capsule ma in formato liquido è

spesso di scarsa qualità. (Fonte: dott. Attilio Speciani)

Controindicazioni: ognuna di noi è diversa e può tollerare o meno alcuni farmaci o cure, chiedi sempre a chi ti segue. A volte certi medicinali o integratori presentano delle controindicazioni che dipendono dalle patologie che abbiamo.

Esempio pratico: bisogna fare

attenzione se assumi anticoagulanti o antitrombotici, perché tendono a fluidificare il sangue e se usi anche l'olio di perilla potrebbe risultare troppo fluido.

Dove comprare l'olio di perilla? Puoi trovarlo in farmacia o se preferisci puoi comprarlo online. Se non vuoi perdere tempo puoi ordinare online le capsule di Zerotox-Ribilla su Amazon.

Link per acquistare l'olio di perilla su Amazon:

<https://amzn.to/2Kmp03L>

I vantaggi dell'olio di perilla:

- è un antistaminico naturale;
- non provoca gli effetti collaterali dei farmaci ed è ricco di omega-3;
- viene consigliato per

diminuire gli effetti negativi durante la reintroduzione dei cibi non tollerati ed è utile in caso di assunzione, per errore o perché obbligata, degli alimenti a cui sei intollerante e che ti creano problemi allergici.

Magnesio: per abbassare lo stress e l'ansia

Che cos'è il magnesio e a cosa può

servirti? È un minerale fondamentale per il benessere del nostro corpo e la sua carenza può apportare vari problemi di salute.

Ci sono diversi tipi di magnesio da poter usare come integratori (ossido di magnesio, magnesio carbonato, cloruro di magnesio, magnesio chelato, ecc.) ma quello che più si adatta a noi che abbiamo questo problema ed anche perché è facilmente assimilabile dal nostro

organismo, è il magnesio citrato che viene chiamato anche magnesio supremo o assoluto.

Il magnesio influenza la coagulazione sanguigna, la produzione di energia e la trasmissione nervosa. La sua carenza sembra essere coinvolta anche:

- nelle malattie cardiovascolari
- nell'affaticamento cronico
- nella pressione alta.

Ma non solo. Di solito si assume questo minerale tramite frutta e verdura, e non dovremmo aver bisogno di un integratore di magnesio se potessimo mangiare le verdure a foglia verde o diversi tipi di alimenti come arachidi, mandorle, noci, nocciole, ecc.

Purtroppo molti cibi che contengono buone quantità di

magnesio non possiamo assumerli perché contengono anche alte quantità di nichel, che purtroppo non tolleriamo.

Quindi il magnesio a cosa può servirci? Mi capita spesso di sentire che molte di noi allergiche hanno problemi di stitichezza, proprio perché non possono mangiare una quantità varia e adeguata di frutta e verdura.

Ecco che il magnesio ci aiuta ad

andare più spesso in bagno, perché rilassa i muscoli: è un vero e proprio lassativo naturale.

Infatti, depura il nostro organismo dalle tossine presenti nell'intestino favorendone l'evacuazione. I benefici del magnesio per noi allergiche non finiscono qui: molte di noi, a causa di questa allergia sono molto stressate e ansiose, anche perché la vita di tutti i giorni non ci aiuta.

Ho elencato qui sotto una parte dei benefici di questo fantastico minerale che possono essere utili per noi allergiche:

- combatte la stanchezza
- rinforza il sistema immunitario
- migliora la memoria
- diminuisce i crampi
- riduce l'insonnia e migliora il sonno

- regola l'intestino
- elimina il nervosismo premenstruale
- combatte la depressione
- contrasta il mal di testa (a me capita spesso quando mangio un alimento che non tollero).

Il magnesio viene assunto dalle allergiche al nichel qualche giorno prima del ciclo, perché toglie il nervosismo premenstruale e

diminuisce inoltre l'affaticamento o la stanchezza.

Se vuoi saperne ancora di più sui benefici del magnesio, ti consiglio di leggere questo libro di Lorenzo Acerra:

<http://bit.ly/magnesio-libro>

Come si assume? Se scegli il magnesio supremo puoi prenderne uno o due cucchiaini di polvere al

giorno da sciogliere in acqua calda. Un cucchiaino raso dovrebbe essere la dose ideale per la maggior parte delle persone. Prima di berlo però, aspetta che si sciolga completamente.

Se non hai problemi di stitichezza viene consigliato di iniziare l'assunzione a piccole dosi (anche mezzo cucchiaino alla volta) e provare gradualmente ad alzare la quantità.

Controindicazioni: se per caso prendi troppo magnesio cosa succede? Per fortuna, anche con questo minerale non ci sono effetti collaterali. Il magnesio in eccesso viene espulso per via renale. Se non soffri di stitichezza, visto che è un lassativo, potrebbe farti andare più spesso in bagno.

Dove comprare il magnesio supremo? Anche questo integratore lo trovi facilmente nelle farmacie,

parafarmacie, nei negozi biologici, nelle erboristerie oppure puoi comprarlo online:

<http://bit.ly/magnesio-supremo-rimedio>

I vantaggi del magnesio supremo:

- aiuta a far funzionare meglio il nostro corpo
- regola l'intestino e aiuta a diminuire ansia, stress,

stanchezza e mal di testa

- non ha effetti collaterali gravi e non hai bisogno della ricetta del medico
- viene consigliato come integratore perché spesso siamo carenti di magnesio. Infatti, parecchi alimenti che non possiamo assumere, perché ricchi di nichel, contengono anche una buona quantità di questo minerale.

Omega 3: disintossicano dai metalli pesanti ma non solo

Che cosa sono gli omega-3 e a cosa possono servirti? Gli omega-3 sono degli acidi grassi essenziali, chiamati così perché il nostro corpo non riesce a produrli in modo autonomo. Sono molto importanti anche, e non solo, per depurarsi dai metalli pesanti come il nichel.

Gli omega-3, infatti, oltre a svolgere un'azione protettiva sull'apparato cardiovascolare, possono concorrere al miglioramento di numerosi disturbi come:

- le malattie autoimmuni (come l'allergia al nichel)
- i disturbi cutanei
- i fenomeni allergici.

Nel momento in cui sto scrivendo questo libro prendo da diversi anni una o due capsule al giorno di omega-3. Ho iniziato a sentirmi meglio già dopo due settimane dall'assunzione.

Gli omega-3 mi hanno aiutato a disintossicarmi e hanno migliorato anche il mio stato di benessere fisico e mentale. Mi sento molto più riposata la mattina appena alzata, ed è migliorata anche la mia pelle, che

ora vedo più liscia e senza i difetti causati dalla mia disidrosi alle mani.

Visti questi risultati positivi, ho consigliato anche a mio marito di assumere gli omega-3 e nonostante non abbia la mia stessa allergia, anche lui ha ottenuto ottimi risultati dopo poche settimane.

A parte la mia esperienza diretta positiva, molte allergiche al nichel che ho conosciuto online o di persona

a cui ho suggerito di prendere questo integratore, assumono in modo costante e continuativo gli omega-3 perché hanno effettivamente riscontrato diversi miglioramenti sul proprio stato di salute.

Alcuni studi medici hanno confermato che un'assunzione costante di omega-3 diminuisce i sintomi della depressione (fonte: dott. Attilio Speciani, allergologo e immunologo clinico).

Ho parlato spesso con persone stanche fisicamente e mentalmente, disperate e depresse proprio a causa delle conseguenze di questo tipo di allergia.

Gli omega-3 sono presenti in molti alimenti vegetali e animali che purtroppo non possiamo mangiare (olio di lino, noci, mandorle, tonno, ecc.), se stiamo seguendo una dieta disintossicante.

Questi acidi grassi sono molto ricchi in alcuni tipi di pesce che non possiamo mangiare a causa del loro contenuto di nichel o perché, in alcuni casi, non sono di nostro gradimento. Ad esempio, a me non piace il sapore forte dello sgombro che potrei, invece, mangiare senza conseguenze.

Per fortuna per risolvere questo problema, sono presenti in

commercio molti integratori di omega-3 inodori e insapori (per fortuna perché il forte odore di pesce è molto sgradevole) e che sono stati depurati dai metalli pesanti che molti pesci di grandi dimensioni accumulano nel corpo (come il tonno e il pesce spada).

Come si assumono e per quanto tempo? Per facilitare l'assorbimento degli omega-3 è consigliato assumerli poco prima o durante i

pasti principali (colazione, pranzo e cena). La quantità di cui abbiamo bisogno è soggettiva.

Il contenuto di omega-3 varia molto nei diversi integratori. Personalmente ho fatto molte ricerche e testato alcuni integratori di omega-3, ma quello che reputo migliore, anche come rapporto qualità prezzo è chiamato Omegor® Vitality 1000.

Questo integratore è un concentrato

al 75% di acidi grassi omega-3 e vitamina E (aggiunta per mantenere gli acidi grassi biologicamente attivi e per allungarne la conservazione fino a tre anni).

L'assunzione dipende anche dalla nostra età, dal sesso, dal peso corporeo e da quanto il nostro organismo è infiammato e intossicato. Gli esperti e i medici di Omegor.com consigliano una perla al giorno di omega-3.

Dalle istruzioni presenti nella scatola degli Omegor® che ho in casa e che prendo regolarmente, viene consigliato di non superare la dose massima di 5 grammi di EPA e DHA combinati (è una dose molto alta, dovrete assumere 5-6 perle al giorno per raggiungerla e tra l'altro il costo poi diventa davvero importante).

Il periodo minimo di assunzione

degli omega-3 è di circa due mesi, il tempo necessario per favorire l'accumulo di acidi grassi nel nostro corpo. Questa integrazione alimentare può essere fatta a cicli di tre o quattro mesi, oppure in modo continuativo, per anni, senza apportare assuefazioni o controindicazioni.

Effetti collaterali: non ci sono effetti collaterali o problemi

derivanti da un eccesso di assunzione di omega-3. Viene, infatti, consigliata l'assunzione anche ai bambini sopra i due anni.

Dove comprare gli omega-3? Di integratori di omega-3 ce ne sono tantissimi e puoi trovarli in farmacia, parafarmacia, o se preferisci, puoi comprare le perle che uso anch'io con soddisfazione da anni su Macrolibrarsi:

<http://bit.ly/omega3-perle>

I vantaggi degli omega-3:

- utili per depurarsi dai metalli pesanti ma non solo;
- un'assunzione costante e prolungata porta notevoli benefici a corpo e mente;
- non ha effetti collaterali e non hai bisogno della ricetta del medico per assumerli;

- Ne viene consigliata l'assunzione come integratori perché molti cibi che li contengono non possiamo mangiarli o hanno un sapore che potrebbe non essere di nostro gradimento.

Voglio darti un'ultima chicca prima di concludere questa mia esperienza personale con i rimedi naturali per stare meglio e in salute.

Hai mai provato la curcuma? Ha molte proprietà purificanti, costa poco e se ne parla davvero bene.

Infatti, da alcuni studi scientifici e dalle esperienze dirette di persone allergiche al nichel, unire curcuma e pepe nero aumenta in modo esponenziale le proprietà curative.

Quali sono i benefici della curcuma? Aiuta a ripulire il fegato,

purifica il sangue e promuove una buona digestione. Ha grandi proprietà antiinfiammatorie e nessuno degli spiacevoli effetti collaterali dei farmaci antiinfiammatori.

Come ti accennavo sopra, studi scientifici hanno scoperto che assumere curcuma e pepe nero ne aumenta l'assimilazione.

Ad esempio: prova a prendere un cucchiaino al giorno di questo antiinfiammatorio naturale a digiuno,

un'ora prima di colazione.

Prepara un impasto di curcuma, pepe nero e acqua: il sapore non è affatto buono ma se hai problemi di stipsi o se vuoi migliorare la tua digestione, prova per almeno due o tre settimane e scoprirai quanto sia potente questo semplice metodo curativo.

Se hai comunque difficoltà ad assumere la curcuma e il pepe nero

insieme, prova almeno ad aggiungere la curcuma cruda, a fine cottura nella preparazione di alcune tue ricette. Sarà comunque assimilata dal corpo, anche se con effetti minori rispetto all'assunzione insieme al pepe nero.

Ho chiesto al nutrizionista Matteo Casali quali prodotti possono essere utili per riequilibrare e sgonfiare la pancia, disintossicandosi.

Ecco cosa ci consiglia: ci sono

tanti prodotti che possono essere di aiuto nelle prime fasi di dieta per disintossicarsi e a sfiammare.

Eccone alcuni:

- acido lipoico
- zeolite
- olio di perilla
- alga clorella
- enterosgel.

Questi sono gli integratori più utilizzati ed efficaci. Ovviamente non hanno tutti la stessa efficacia. L'acido lipoico ad esempio a mio modo di vedere va utilizzato in un secondo momento magari dopo un primo periodo di zeolite.

L'acido lipoico è impiegato soprattutto come neuroprotettivo in caso di neuropatia diabetica ma tra le sue proprietà annovera anche una capacità antiossidante e di chelazione

dei metalli (cioè cattura e rimuove i metalli pesanti dal nostro organismo).

La zeolite trova invece largo uso proprio come chelante puro. Bisogna valutare il tuo grado di disturbi; se si tratta di soli sfoghi cutanei poco frequenti, di meteorismo occasionale o di sintomi ricorrenti e decidere quale potrebbe essere il prodotto più adatto a te che, fra l'altro, non è sempre necessario.

Quindi, ricapitolando: segui una dieta adatta al tuo livello di intossicazione al nichel e fidati di un nutrizionista che conosca bene questo tipo di allergia. Sono certa che i rimedi naturali che ti abbiamo suggerito finora ti saranno utili se in questo momento curi la tua allergia con una dieta disintossicante, ma anche se hai già passato questa fase depurativa e devi evitare o ridurre l'accumulo di nichel.

A questo punto è arrivato il momento di agire, testa e sperimenta su di te uno o tutti i rimedi naturali che ti ho consigliato. Ciò che ti ho suggerito in queste pagine nasce da una mia esperienza personale e da mesi di test e approfondimenti.

Alcuni di questi consigli forse potrebbero non fare al tuo caso specifico, ma sono sicura che almeno due o più di questi rimedi ti aiuteranno davvero a ripulirti dai

metalli pesanti. Raggiungi da subito uno stato di energia mentale e fisica migliore per godere al massimo la tua vita.

Bene. Torniamo alla tua storia. Ti stai pian piano disintossicando e i sintomi della tua allergia continuano a diminuire. Stai assumendo dei rimedi naturali che velocizzano e migliorano lo stato della tua salute.

Il secondo step del metodo

“disintossica” non è finito qui, perché ho molti altri consigli da darti. Infatti, nelle prossime pagine scoprirai come mangiare bene senza intossicarti con il nichel.

Insieme al supporto del nutrizionista Matteo Casali e dello chef Massimiliano Cicalè, andiamo a scoprire e risolvere la gran parte dei tuoi dubbi su come cucinare in modo sano ed equilibrato dei piatti adatti a te e alla tua famiglia.

Attenzione, ti anticipo che questo non è un libro di ricette, ma contiene informazioni preziose e facilmente applicabili nella vita di tutti i giorni per tornare a vivere la vita che meriti senza gonfiori e dolori vari.

Se invece la tua allergia ti costringe a cucinare due menù diversi per te e per la tua famiglia e vuoi uscire dalla straziante condanna di mangiare sempre riso, zucchine e

carne bianca, anche se hai poco tempo e poche idee, lavori tutto il giorno e torni a casa stanca morta, ti invito a partecipare a “*La settimana senza nichel*”, un workshop online gratuito dove scoprirai i 5 segreti, sconosciuti al 99% delle persone allergiche, con cui potrai cucinare ricette gustose che faranno impazzire le tue papille gustative anche se non sai più cosa mangiare.

È lo stesso metodo che uso anch’io

per cucinare un menù variato di piatti facili, gustosi e veloci da preparare, pur non essendo una grande esperta in cucina! Guarda il workshop online di 3 video gratuiti e scopri come anche tu puoi preparare un piatto unico a basso contenuto di nichel adatto a te e alla tua famiglia:



<http://www.allergianichel.com/partecip>

Prima di darti qualche nuova idea e consiglio pratico per una cucina veloce e pratica a basso contenuto di nichel, voglio rispondere a un'altra domanda che mi viene posta spesso:

“Paola, come posso ridurre l’assorbimento del nichel?”

Per quanto riguarda gli accoppiamenti alimentari devi sapere che la vitamina C e il ferro riducono l’assorbimento di nichel. Fai in modo

allora che almeno uno dei due sia sempre presente a tavola!

Dove trovi la vitamina C? La fonte più conosciuta è sicuramente il limone per cui ad esempio prendi l'abitudine di utilizzarlo come condimento per insalate, pesce, carne, ecc.

Consiglio pratico: Non usare il succo di limone già spremuto in

vendita. La vitamina C in quel succo non c'è, devi acquistare e spremere tu il limone.

Grandi quantità di vitamina C si trovano poi un po' in tutta la frutta e la verdura ma soprattutto, tra quelle concesse, in:

- tutti gli agrumi
- nei peperoni
- nelle fragole.

Potresti pensare perciò di concludere un pasto con un'arancia che ti aiuterà ad assorbire meno nichel. Dove trovi il ferro?

Sicuramente nelle carni. Non solo carne rossa come di solito si pensa ma anche carni bianche. La quantità di ferro contenuta nel bovino e nel coniglio, ad esempio è molto molto simile.

Altre buone fonti sono la bresaola

e il prosciutto crudo. Sempre di carne si tratta mi dirai. Tranquilla, ci sono anche altre fonti come le uova, il pesce e le verdure oltre ai tanti alimenti arricchiti.

Se sei carente di ferro (e magari hai anemia da carenza di ferro) il tuo organismo si sforza al massimo per assorbire quanto più ferro riesce, e in questo caso anche l'assorbimento di nichel aumenta. Risolvere perciò la carenza di ferro ti sarà utile anche

per gestire meglio l'allergia al nichel.

Queste informazioni ti possono essere di aiuto soprattutto quando, dopo aver lasciato passare un periodo di riposo in cui non hai introdotto tutti gli alimenti che ti ho citato sopra, stai tentando di reintrodurne alcuni.

Ad esempio, quando ho nominato i legumi tra le parentesi non ho

volutamente menzionato i ceci, le cicerchie e le fave. Questo perché sono solitamente dei legumi che riescono a essere tollerati specie se sono decorticati.

In una primissima fase ti consiglio lo stesso di evitarli ma già dopo poco puoi reintrodurli. Quando lo farai aiutati con la vitamina C e il ferro!

Prova un piatto unico con:

- ceci
- cous cous non integrale
- uova
- peperoni
- zucchine.

Condisci questi ingredienti con olio di oliva extra vergine e succo di limone. In questo modo la vitamina C e il ferro ridurranno al minimo le quantità di nichel assorbite. Vedrai che non avrai problemi.

Ricapitolando: Perché è importante assumere vitamina C per noi allergiche al nichel?

Senza sufficienti quantità di vitamina C nel nostro organismo, chi soffre di SNAS (sindrome da allergia sistemica al nichel) potrebbe avere difficoltà ad assorbire ferro e perciò sviluppare anemia.

La vitamina C ha molteplici funzioni, ma la più importante è quella di bloccare l'assorbimento del nichel e favorire quello del ferro.

In più è vitale per la formazione del collagene nella pelle, per cui ci aiuta a combattere dermatiti ed eczemi. Facilita la guarigione della pelle lesionata e delle ferite, accelerando sostanzialmente il processo di guarigione. La formazione del collagene è una

funzione particolarmente utile e interessante. Man mano che invecchiamo infatti, la nostra pelle diventa incapace di produrre collagene.

La vitamina C rallenta tale processo e contribuisce a rinforzare la barriera cutanea. Più la pelle è forte e resistente, minore sarà la probabilità di sviluppare altre allergie da contatto.

Sul lungo termine la vitamina C permette di eliminare il nichel in eccesso dal corpo e a stabilire dei livelli costanti di ferro nel flusso sanguigno. Ciò è fondamentale perché il ferro è un componente dell'emoglobina, che trasporta l'ossigeno dai polmoni a tutto il corpo.

Qual è il modo più corretto per assumere la vitamina C e potenziarne gli effetti? Dovremmo assumere circa

500 milligrammi di vitamina C per ogni pasto, ma alcune persone hanno bisogno di 1000 milligrammi. La dose dipende da quanto nickel assumiamo col pasto.

Essere informati, studiare, confrontarsi con chi ci segue spesso può portarci a trovare delle soluzioni alternative, anche più salutari.

La vitamina C si rivela un ottimo alleato per contrastare una carenza di

ferro, frequente in chi soffre di allergia al nichel, soprattutto di SNAS. Essa, infatti, porta numerosi benefici, tra cui aiutare l'assorbimento di ferro, un elemento fondamentale per il nostro benessere.

Risulta utile anche per una minore assimilazione del nichel stesso, se assunta nelle giuste quantità e sotto controllo medico.

Dove acquistare la vitamina C?

Oltre che nelle farmacie, puoi acquistarla online senza muoverti da casa.

Ho selezionato per te questi ottimi integratori:

→ <http://bit.ly/vitamina-c-pura>

→ [http://bit.ly/vitamina-c-1000.](http://bit.ly/vitamina-c-1000)

Le ultime dritte riguardano l'acqua che bevi. Ti avevo accennato all'inizio di questo libro che l'acqua

di rubinetto potrebbe contenere nichel. Per diminuirne l'assorbimento fai scorrere l'acqua al mattino perché durante la notte sarà stata a lungo a contatto con le tubature e si sarà arricchita di nichel più del solito.

Tutte queste sono considerazioni che possiamo ritenere universalmente valide per chiunque soffra di allergia al nichel e abbia disturbi legati all'assunzione di alimenti che ne sono ricchi. Lo scopo di questi miei

suggerimenti è di metterti nella condizione di saper scegliere consapevolmente cosa mangiare.

Ti ricordo però che i migliori risultati si ottengono nel momento in cui si seguono protocolli appositamente studiati per la singola persona da uno specialista del settore che sa come e quando reintrodurre determinati cibi onde evitare diete drastiche, o comunque monotone e ripetitive, a vita.

Bene, si sta delineando un quadro sempre più dettagliato su come seguire un'alimentazione variata e gustosa ma siamo solo all'inizio. Infatti, ecco alcuni suggerimenti pratici per mangiare sano con bassi livelli di nichel.

Partiamo da quali formaggi puoi mangiare. L'allergia al nichel non preclude la possibilità di consumare formaggi sia freschi che stagionati

purché rispettino i canoni di sicurezza.

Alcuni esempi pratici per chiarire le idee:

- evita formaggi conservati in contenitori costituiti da materiali non adatti
- non comprare neanche quei finti yogurt con cereali, se il cereale in questione è da evitare, lo sarà anche lo yogurt

- fai attenzione anche ai formaggi con le noci.

Se oltre all'allergia al nichel sei intollerante al lattosio cosa puoi mangiare? In questo caso non ci sono sicuramente problemi per i formaggi molto stagionati, perché la stagionatura fa sì che il lattosio venga completamente degradato e non sia più presente. Se sei allergica al nichel e non tolleri il lattosio ti

consiglio quindi di usare nella tua dieta formaggi stagionati come il Parmigiano o il Grana Padano.

Per la colazione se non tolleri il latte ti consiglio di provare lo yogurt perché contiene meno lattosio ed è meglio tollerato. Fai questa prova nel caso tu non abbia già testato lo yogurt al posto del latte.

Questo perché, esclusi i formaggi a

lunga stagionatura, per gli altri, molto dipende dalla quantità di lattasi residua della persona, l'enzima deputato a scindere il lattosio.

Ci sono persone che hanno una leggera carenza e quindi una lieve intolleranza e tollerano di tutto semplicemente facendo attenzione alle quantità. Altre persone invece hanno una grave carenza di lattasi e quindi bene o male tollerano solo il parmigiano.

Sono solo queste persone che devono fare attenzione alle fonti nascoste di lattosio come:

- insaccati
- farmaci
- biscotti e prodotti industriali confezionati.

Questa grave carenza di lattasi è un caso veramente difficile che si verifica ma c'è comunque una

soluzione. Oggi infatti per fortuna sono distribuiti prodotti delattosati come:

- latte
- stracchino
- ricotta
- e altri formaggi spalmabili.

Per cui tutti, anche chi ha le forme più gravi, hanno delle alternative valide alle quali si aggiunge poi la

lattasi presa per bocca. Infatti si vendono in farmacia degli integratori di lattasi, da prendere nel momento in cui si inizia a mangiare qualcosa contenente lattosio.

In commercio ne esistono diversi, trovi ad esempio:

- Lactdigest
- Digesi9000.

Lactdigest contiene meno lattasi quindi va molto bene per intolleranti lievi e nei casi in cui la quantità di lattosio assunta è modesta (1 compressa ogni 5 grammi di lattosio assunto).

Digesi9000 contiene molta più lattasi infatti si usa 1 compressa ogni 20 grammi di lattosio introdotto (per farti un'idea una tazza di latte contiene poco meno di 10 grammi di

lattosio).

Ora che hai le idee più chiare sui formaggi che puoi mangiare, affrontiamo insieme un altro dubbio che tutte noi affrontiamo quando dobbiamo scegliere gli alimenti adatti a noi: quali sono le farine consentite e i tipi di pasta che possiamo mangiare senza problemi?

Queste erano alcune delle domande che mi ponevo anch'io

dopo aver scoperto l'allergia al nichel. Il nostro nutrizionista Matteo Casali, che ormai conosciamo molto bene, qui sotto ci offre diverse chicche a proposito.

Sono concesse fin da subito le farine raffinate di tutti i cereali permessi ovvero:

- riso
- kamut
- quinoa

- tapioca
- amaranto
- bulgur
- sorgo
- tutti i derivati (come per esempio la pasta di riso).

Le farine integrali invece sono da evitare al pari dei chicchi di cereale integrale. Ok alla farina “0” oppure “00”, entrambe molto raffinate, e a tutti i derivati come pasta, pane e

pasta all'uovo prodotti con queste farine. Ti raccomando però di fare sempre attenzione che assieme a questi prodotti non ce ne siano degli altri proibiti, perché in questo caso il prodotto diventerebbe in automatico da evitare.

Un esempio è il pane ai 5 cereali dove troveresti anche derivati di cereali integrali che come sai non dovresti mangiare, per lo meno all'inizio del tuo percorso di dieta, o

magari il pane alle noci.

In linea generale tutto ciò che è un'aggiunta al pane andrebbe evitata perché 9 volte su 10 sono presenti oli di semi o semi, cereali o frutta secca, tutti alimenti da evitare. Il mio consiglio sul pane è di scegliere un pane sciapo come il Terni, non perché il pane salato sia un problema per il nichel ma perché così facendo diminuirai il tuo introito di sale che mediamente si aggira attorno ai 10

grammi corrispondenti a circa 4 grammi di sodio, pari a 10 volte il tuo fabbisogno! Ti farà bene diminuirlo, non credi?

Oltre a quelle concesse di cui abbiamo parlato puoi usare la farina di castagne e anche quella di ceci, mentre ti consiglio di escludere quella di cocco. Infine, ti ricordo che anche la patata cotta senza buccia è concessa e quindi anche i derivati come gli gnocchi sono permessi.

Quali tipi di pasta si possono mangiare? Le farine consentite, tra quelle usate per pastificare, sono quella di:

- riso
- kamut
- quinoa
- amaranto
- tapioca
- bulgur

- sorgo
- “0” e “00”.

È tollerata tutta la pasta prodotta con le farine elencate qui sopra, sottolineiamo raffinate.

Le paste che puoi assumere sono:

- la pasta di riso
- la pasta di quinoa
- la pasta di kamut

- la pasta classica di semola di grano duro.

Tutte le paste elencate qui sopra vanno bene anche se sei allergica al nichel e puoi usarle in cucina senza problemi. Non preoccuparti se leggi semola di grano duro e non farina di grano duro. La dicitura diversa è presto spiegata: la pasta in Italia per legge si può fare solo da macinazione del grano duro che dà uno sfarinato

più adatto alla pastificazione rispetto allo sfarinato che si ottiene dalla macinazione del grano tenero.

Il prodotto della macinazione del grano tenero si chiama farina, il prodotto della macinazione del grano duro si chiama semola. Poiché la pasta si fa solo con il grano duro, non potrai mai trovare scritto pasta di “farina di grano tenero” ma solo pasta “di semola di grano duro”. Altre diciture come “semolato”

indicano una pasta ricavata da sfarinati meno lavorati e quindi più integrali che non sono permessi.

Hai visto quanti cibi puoi mangiare? Te lo saresti mai aspettata tutta questa scelta dopo aver ricevuto la dieta detox con quelle 4 cose da mangiare ripetute a pranzo e a cena?

Spero davvero che queste informazioni ti siano utili: lo saranno solo se applicherai i consigli che stai

leggendo in questo libro. Attenzione però, non è finita qui. Continuiamo questa carrellata di consigli pratici per cucinare e mangiare piatti a basso contenuto di nichel.

Se vogliamo usare dei condimenti per preparare le nostre ricette, quali scegliere e come possiamo usarli in cucina?

Bisogna distinguere tra olio extra vergine di oliva e olio di semi.

L'olio extra vergine d'oliva non solo è permesso ma è anche consigliato perché fonte di acidi grassi monoinsaturi (nello specifico acido oleico) e polifenoli con il risultato che è antinfiammatorio, stabile all'ossidazione e alle alte temperature (per questo è l'ideale per le fritture) e non contiene colesterolo ma anzi, il suo consumo è correlato ad una diminuzione dei livelli di colesterolo LDL (il cosiddetto colesterolo cattivo).

Per quanto riguarda gli oli di semi, invece, sono da evitare. Se parliamo di altri condimenti va bene il burro, che però sconsiglio perché ricco di acidi grassi saturi, quelli che dovremmo tutti assumere in piccole quantità (perché sono stati collegati con un aumento del colesterolo), mentre invece va bene l'aceto sia di mele che balsamico.

Puoi usare anche la maionese

(meglio quella fatta in casa) ma attenta alla confezione che non deve essere di alluminio o di materiali sconosciuti. Preferisci quella in barattolo di vetro. Sicuramente no alla margarina (ricordi i grassi idrogenati che ti sconsigliavo di assumere?) e al ketchup.

Ora che sai come usare al meglio i condimenti in cucina voglio assicurarmi che tu sia a conoscenza anche dei lieviti di cui puoi servirti

per preparare ricette casalinghe e cercare di acquistare meno prodotti confezionati possibili.

I lieviti non sono tutti vietati come forse hai sentito dire. C'è molto disaccordo riguardo quest'ambito perché spesso un panificato maturato, lievitato e cotto male può dare come effetto collaterale un senso di gonfiore e pesantezza che subito viene erroneamente collegato alla presenza di nichel.

Il lievito madre o pasta acida è la scelta migliore e sarebbe da preferire sempre, a prescindere dall'essere o meno allergiche al nichel.

Questo perché contiene sia i lieviti che troviamo anche nel lievito di birra, ossia quelli della specie *Saccharomyces Cerevisiae*, sia batteri lattici produttori di acido lattico (da cui il nome pasta acida).

Questa particolare conformazione fa sì che i lievitati con lievito madre abbiano un indice glicemico più basso, una maggior digeribilità, migliori caratteristiche organolettiche ossia profumi e sapori più intensi e gradevoli e ci permettono di assimilare con più facilità e in quantità maggiori vitamine e sali minerali.

Di contro avere la pasta madre è faticoso, non te lo nascondo. È da

considerare a tutti gli effetti come un qualcosa di vivo e, come tutte le cose vive, se non gli dai da mangiare tramite l'operazione del rinfresco muore.

Preferisci i prodotti lievitati con lievito madre, ma se anche fosse stato utilizzato lievito di birra va benissimo. Assicurati piuttosto che il prodotto sia di qualità, ad esempio scegli prodotti a lievitazioni lunghe. Il lievito chimico è invece da evitare.

In alternativa, per preparare dolci fatti in casa e altri tipi di piatti ci sono diverse associazioni con azioni lievitanti.

Ecco alcuni esempi:

- puoi unire cremor tartaro e bicarbonato
- oppure bicarbonato e succo di limone.

Il cremor tartaro è una sostanza naturale, nello specifico non è altro che un sale di potassio dell'acido tartarico il quale, sciolto in associazione al bicarbonato di sodio, viene utilizzato come agente lievitante in sostituzione del lievito chimico nella preparazione di dolci, pani e lievitati in generale, grazie alla formazione di anidride carbonica che per l'appunto “gonfia” l'impasto.

Visivamente si presenta come una

polvere bianca insapore, per cui non andrà a modificare il gusto del tuo lievitato, ed è facilmente reperibile anche nei supermercati.

Se ti stai chiedendo le giuste dosi devi sapere che c'è una differenza a seconda se l'impasto è dolce o salato. Se è dolce, dovrai sostituire le quantità di lievito con metà cremor tartaro e metà bicarbonato di sodio.

Un esempio pratico: se il lievito richiesto per la tua ricetta è 10 grammi, dovrai utilizzare in sostituzione 5 grammi di cremor tartaro e 5 grammi di bicarbonato di sodio.

Se vuoi fare un impasto salato, il rapporto è di 2:1, cioè per 2 cucchiaini di cremor tartaro ce ne va 1 di bicarbonato. Non disperare, in rete trovi molte ricette! Ricordati però che non è il lievito a fare la

differenza tra l'averne o il non avere i sintomi, stiamo pur sempre parlando di composti che usano quantità minime di lievito che vengono poi diluiti in piatti di cui mangeremo solo una porzione!

Tutte le persone che mi contattano sono disperate perché da un giorno all'altro non possono più mangiare i legumi. E chi l'ha detto che sono completamente vietati? Ti farà piacere sapere che selezionando solo

alcuni legumi e con piccole accortezze, puoi mangiarli senza problemi.

Entriamo nel dettaglio, ora ti spiego di cosa sto parlando.

I legumi rientrano nella categoria di alimenti considerati grandi accumulatori di nichel, dove cioè questo elemento non è presente come contaminante ma come vero e proprio costituente dell'alimento. Per questi

motivi te li sconsiglio soprattutto nella fase iniziale di eliminazione. Il loro impiego è poi invece da valutare nelle fasi successive dove gradualmente si possono reintrodurre sulla base della tolleranza individuale.

Sono un po' un caso a parte:

- ceci
- cicerchie
- fave.

Specialmente i ceci, che tra i tre sono i legumi più consumati, hanno un contenuto di nichel molto diverso rispetto agli altri della lista degli alimenti vietati. Per questo motivo sono permessi anche nella fase iniziale della dieta di eliminazione, meglio se decorticati.

Per rispondere invece alla domanda su *“come si dovrebbero*

cuocere” devo precisare che ovviamente quelli già cotti, pronti e inscatolati non sono consentiti a meno che non siano in barattoli di vetro, anche se sono ceci, perché in quel caso il problema è rappresentato dal contenitore.

Il mio consiglio, se si usano questi prodotti in barattoli di vetro è di sciacquarli sotto acqua corrente prima del consumo perché andremo a togliere quell’acqua con cui sono

conservati che è ricca di sale, problema che non si pone se si utilizza il legume secco.

A questo punto del libro ormai sei diventata una vera esperta di allergia al nichel. Ora, per non farci mancare nulla ho chiesto il supporto dello chef Massimiliano Cicalè, che nelle prossime pagine ci indicherà come preparare piatti veloci a basso contenuto di nichel anche se lavori

tutto il giorno e hai poco tempo. Una volta che metterai in pratica questi consigli, avrai più tempo per te e per la tua famiglia e apprezzerai quello che cucini senza stare male e senza sacrificarti a mangiare i pochi alimenti concessi.

Sono sicura che sarai d'accordo con me, quando dico che preparare piatti diversi e veloci da cucinare, non è facile. Bisogna superare molti problemi.

Anch'io come te ero stanca di non riuscire a cucinare due menù diversi, per accontentare la mia famiglia e per evitare gli alimenti che mi intossicavano. Ero demoralizzata e avevo bisogno di nuove idee per preparare un menù variato senza perdere tempo.

Poi mi venne un'idea, e da quel momento ho iniziato a vedere risultati

incredibili velocemente. Un caro amico di famiglia è uno chef esperto. Allora ho pensato di chiedergli una mano nel preparare delle ricette adatte a me, che fossero anche gustose e veloci da cucinare.

Dopo circa 3 mesi di lavoro, (e con l'aiuto del nutrizionista Matteo Casali), lo chef Massimiliano Cicalè mi ha insegnato a cucinare molti piatti a basso contenuto di nichel. Ma questa storia non si ferma qui.

Tutto quello che ti mostrerò nelle prossime pagine, è lo stesso sistema con cui preparo velocemente un piatto unico adatto a me e apprezzato anche dalla mia famiglia. Ed ora voglio che anche tu ci riesca. Sei pronta? Iniziamo.

1. **Usa ricette con pochi ingredienti.** Per un pasto veloce, o se vuoi portarti un

pranzo al lavoro, usa pochi ingredienti. Ad esempio, puoi preparare un'insalata di pollo oppure un contorno di verdure, che puoi cucinare alla griglia o gratinate al forno.

2. Prepara un primo di pasta.

Per cucinare un primo impieghi 10 / 15 minuti. Se come capita a me, hai poco tempo a disposizione, ti sconsiglio di preparare piatti come il riso, visto che solo per la cottura

dovresti aspettare circa 20 minuti.

- 3. Ottimizza la spesa.** Per risparmiare tempo, programma in anticipo il tuo menù settimanale con gli alimenti che puoi tollerare. Prepara piatti veloci come grigliati e gratinati a base di verdure, carne o pesce e primi piatti. Escludi i risotti. Poi, fai la spesa un paio di volte alla settimana e acquista gli ingredienti per le ricette che hai

programmato. Usa il tempo guadagnato per preparare piatti più lunghi ed elaborati. Un menù organizzato a tavolino, velocizza anche il tempo passato al supermercato, perché non ti distrae da acquisti inutili. Compri solo quello che hai deciso di preparare durante la settimana.

- 4. Prepara i dessert quando hai più tempo a disposizione.** La preparazione di un dolce non è

veloce, con i tempi di cottura puoi impiegare anche più di un'ora. Ma se vuoi comunque gratificarti (io lo faccio spesso), prenditi qualche ora il fine settimana quando non lavori, o quando hai più tempo libero. Così puoi fare una colazione con un dolce, oppure puoi concludere una cena in famiglia con i dessert che hai già pronti in frigo.

5. **Usa meno utensili in cucina.**

Se cucini con pochi ingredienti riesci a prepararli anche con meno pentole. Avrai una cucina più ordinata e veloce da sistemare. Se segui questo consiglio avrai più tempo da dedicare a te e alla tua famiglia.

Ora che hai visto come preparare piatti veloci, potresti chiederti:

"Come cucino un piatto unico, semplice e gustoso che sia adatto a

me e che venga apprezzato anche dalla mia famiglia?"

Vedi, questo è uno dei punti fondamentali per riuscire a non continuare ad intossicarti e cucinare una sola volta, senza la seccatura di preparare un piatto a parte per te.

Quindi come puoi tornare ad una vita meno complicata, senza stress, e preparare un pasto che vada bene per tutti anche se non sai più cosa

mangiare?

Continua a leggere, te lo mostro subito. Nelle pagine successive potrai consultare la “Settimana senza nichel”, una tabella pratica da usare subito come guida di riferimento per la preparazione delle ricette. Già solo usando questa tabella potrai avere decine di idee di ricette per variare il tuo menù.

Inoltre, scopri subito anche 5

nuove idee per la preparazione di piatti a basso contenuto di nichel anche se sei stanca, e anche se le verdure che puoi tollerare sono poche. Ogni volta che cucini per tutti un piatto gustoso, ci sono degli ostacoli che prima o poi arrivano.

Ti saranno capitate anche a te cose come quella di dover cucinare due piatti diversi. Infatti, molte persone mi chiedono anche questa domanda:

“Paola, ma tu come riesci a preparare un piatto unico accontentando tutta la famiglia?”

Oppure un altro ostacolo in cui potresti incappare è di non avere voglia di cucinare due menù diversi. Magari torni a casa stanca e mangi cibi proibiti e che sai ti faranno male, ma non hai il tempo e le energie per cucinare solo per te. Anche a me è capitata spesso la stessa cosa.

Oppure ancora un altro problema che ti potrebbe essere capitato è quello di preparare un piatto unico per tutti, ma poi la tua famiglia non apprezza. È capitato anche a me di costringere i miei cari a mangiare un menù monotono e ripetitivo per non preparare piatti diversi, e mi sono sentita delusa e stressata.

Dunque, se anche tu hai solo uno di questi problemi non ti preoccupare perché è normale, li avevo anch'io, e

li hanno tutte le persone allergiche al nichel come noi. L'importante è che, una volta che hai capito le tue esigenze, trovi una soluzione per risolverle.

Perché se diventa un'abitudine poi non capirai come avere nuove idee per preparare piatti diversi, in modo semplice e veloce ogni giorno. Ecco perché qui sotto ti mostro 5 ricette pratiche, così che tu possa essere meno stressata e stanca ogni volta che

ti metterai davanti ai fornelli.

*Insalata fredda di farfalle,
con tonno, olive e mozzarella*

Questo è un primo piatto che piacerà alla tua famiglia. Lo prepari con pochi e semplici ingredienti. Ricetta utile anche per portarti un pranzo a lavoro. Ti servirà una pentola per bollire la pasta e un recipiente per condirla.



Paccheri con crema di peperoni

Sai che noi il pomodoro non lo tolleriamo (ho una bella notizia per te, ma la scoprirai solo nello step 3 del metodo SDM). Infatti, molte persone mi chiedono: *“Esiste un’alternativa veloce e appetitosa alla pasta con pomodoro?”* Ho un trucco che può aiutarti. Sostituisci il pomodoro con una crema di peperoni.

La salsa è una crema preparata con peperoni cotti e frullati. Per questa ricetta impieghi non più di 15 minuti.

La foto del piatto finito dei paccheri con crema di peperoni, come tutte le proposte di ricette che vedi in questo libro sono state prese dal programma "**Cucina Pratica Senza Nichel**" realizzato dallo chef Massimiliano Cicalè.



Insalata di pollo con parmigiano e mele

Questa ricetta è utile anche se sei intollerante al lattosio perché il parmigiano non ne contiene. Per rendere il piatto croccante e sfizioso, abbinaci dei crostini di pane, ricicla quello del giorno prima. Puoi abbinare questa insalata con della valeriana o dell'indivia belga.



Polpette di vitellone con olive verdi

Per ottimizzare i tempi, prepara l'impasto la sera prima, con questi 5 ingredienti:

1. carne di vitello
2. pan grattato di lievito madre
3. latte (usa il latte di riso se sei intollerante al lattosio)
4. uova
5. parmigiano.

Per renderle più gustose prepara delle polpette piccole, da circa 50 grammi l'una.



Spiedini di carne con paprica e verdure

È un piatto saporito, piace a tutti e lo tolleriamo anche noi. Puoi cucinarlo sia alla griglia che al forno. Un suggerimento dello chef Massimiliano:

“Non acquistare gli spiedini già pronti in macelleria o in rosticceria perché non sono sempre di buona qualità. Puoi prepararli da sola. Per

risparmiare tempo e fatica chiedi al tuo macellaio di tagliare la carne a spezzatino.”

Sia per la cottura al forno che alla griglia, lo chef Massimiliano consiglia di bagnare in acqua questi spiedini di legno in modo che non si brucino.



La settimana senza nichel

Come promesso, di seguito trovi “La settimana senza nichel”, la tabella con numerose idee di ricette, per compiere il primo passo e iniziare a variare la tua alimentazione. Sono presenti anche le 5 ricette che hai scoperto nelle pagine precedenti di questo libro.

LA SETTIMANA SENZA NICHEL		
	COLAZIONE	

	/ DESSERT	PRA
LUNEDÌ	Pancake di riso con confettura di mele e lime	Insal Fred Farfa Tonr Oliv Moz
MARTEDÌ	Semifreddo di ricotta e fragole	Pacc Cren Pepe
MERCOLEDÌ	Torta di Mele	Timb Gnoc Sard Moz di B

		Fino
GIOVEDÌ	Panna Cotta	Conc Grat Rico Verd
VENERDÌ	Cremoso al Mascarpone	Ling Pesc con di Zu alla Curc
SABATO	Biscotti di Pasta Frolla	Roll Uova Forn Fres Vale

DOMENICA	Bavarese ai Cachi	Riso Barb Ross Burr
----------	----------------------	------------------------------

Un semplice piano alimentare di 3 giorni

Se le ricette o le idee de “La settimana senza nichel” non sono di tuo gradimento, Il nostro nutrizionista Matteo Casali ha preparato per te un

semplice piano alimentare per una dieta a basso contenuto di nichel da applicare sia nella fase detox che durante il mantenimento.

Attenzione: quello che trovi qui sotto è solo un esempio. Volutamente non abbiamo scelto di specificare preparazioni, grammature o altri dettagli, appunto perché l'obiettivo di questo semplice piano alimentare è solo quello di darti un'idea di massima di come e cosa potresti

mangiare.

Bene, fatta questa importante precisazione, ecco la tabella del dottor Matteo Casali:

PIANO ALIMENTARE BASE		
GIORNO 1		
COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO
Galette di riso Marmellata	Frutta concessa	Riso basmati Bovino Verdura

di agrumi

concessa

CONDIMENTI: Olio extra vergine di

GIORNO 2

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

Yogurt greco
Miele

Frutta
concessa

Pasta
Ricotta
di capra
Verdura
concessa

CONDIMENTI: Olio extra vergine di

GIORNO 3

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO
Pane bianco Bresaola	Frutta concessa	Pasta all'uovo Petto di pollo Verdura concessa
CONDIMENTI: Olio extra vergine di		

Se vuoi veramente seguire una dieta detox (o di mantenimento) adatta alle tue esigenze, puoi contattarmi qui:

paola.orsini@allergianichel.com, io e il mio staff ti daremo l'aiuto necessario per disintossicarti con un piano creato su misura per te.

Arrivate fin qui, se seguirai i consigli che ti ho suggerito finora e se ti farai aiutare da un bravo nutrizionista, uscirai fuori dalla fase critica del brutale primo impatto con quest'allergia e non avrai più problemi a disintossicarti.

Ricapitolando, ora conosci la differenza tra SNAS e DAC, cosa fare appena scopri di essere allergica al nichel, quali alimenti puoi mangiare e quali devi evitare, quali sono alcuni dei migliori rimedi naturali che ho testato personalmente, come ridurre l'accumulo di nichel nel tuo organismo, i formaggi, le farine, i tipi di pasta, i lieviti, i legumi e i condimenti che puoi usare senza problemi, come preparare nuove idee di ricette veloci e come cucinare in

modo sano e variato piatti a basso contenuto di nichel.

Per finire, la tabella de “La settimana senza nichel”, utile per programmarti un menù variato e organizzare meglio il tempo a tua disposizione.

A questo punto, la fase 2 “disintossica” del metodo SDM è conclusa. Sei arrivata a conoscere quasi tutto quello che ho scoperto

anch'io negli ultimi anni su come convivere con l'allergia al nichel in modo sano e senza stress.

Ora in questo tuo percorso di miglioramento, la qualità della tua vita personale, lavorativa e sociale è aumentata. Sei ormai tornata alla vita che facevi prima, hai solo dovuto imparare a cucinare in modo diverso, modificare le tue abitudini alimentari e di vita quotidiana.

Da adesso in poi, leggerai la terza fase del metodo SDM, quella forse più difficile dei precedenti 2 passi, perché si fa presto ad uscire fuori strada e tornare a stare male come prima. Ecco quindi il motivo per cui ho raccolto i miei migliori consigli pratici per la fase di Mantenimento.

Sei pronta per chiudere il cerchio e terminare alla grande questa lunga chiacchierata tra due amiche che prendono un the insieme? Bene,

allora si parte. Tieniti forte perché ho tantissime cose da dirti.

Fase 3

Mantieni

Per mantenere i risultati che hai raggiunto finora con tanta fatica, hai bisogno di conoscere altre informazioni a cui non ti ho ancora messo al corrente.

Sì, perché una volta arrivata all'ultima pagina di questo libro conoscerai anche 4 consigli pratici per fare la spesa, quali sono e come

scegliere i cosmetici, i detersivi, i dentifrici e le pentole senza nichel. In più, ti anticipo che potrai finalmente tornare a mangiare i pomodori, perché esistono delle coltivazioni adatte a noi allergiche.

4 consigli utili e pratici per fare la spesa

Primo. Compra prodotti da coltivazione biologica. Concimi

chimici, fertilizzanti, diserbanti, pesticidi, sono tutte cose che aumentano il contenuto di nichel finale nel prodotto. È un consiglio che va bene per tutti, non solo per te che sei allergica! La tua salute ti ringrazierà.

Secondo. Compra preferibilmente da coltivazioni locali o comunque da produttori di fiducia. Questo per diverse ragioni. Innanzitutto perché puoi essere davvero sicura che i

prodotti che acquisti siano veramente coltivati secondo metodi di coltivazione biologica. Poi perché stai comprando prodotti che non sono stati stoccati, refrigerati e trattati nel post-raccolta come accade ai prodotti venduti dalla grande distribuzione, e anche questo vuol dire molto.

Infine perché hai la possibilità di conoscere la provenienza il che è indispensabile. Ti sarà capitato di vedere campi coltivati accanto alle

autostrade. Quei terreni a stretto contatto con gas inquinanti sono ricchi di nichel e non sono di certo l'ideale per te (e più in generale per nessuno).

Oppure pensa ai terreni vicini a stabilimenti industriali o a corsi d'acqua portatrici di prodotti di scarico. Pensa a terreni coltivati vicino a discariche, inceneritori e simili.

Conoscere il tuo produttore significa poter conoscere il luogo di produzione del cibo che mangerai ed essere sicura della sua genuinità.

Terzo. Compra prodotti di stagione. Mangiare meloni a dicembre significa che sono prodotti trattati e coltivati in serre o che provengono da zone remote del pianeta e quindi raccolti quando ancora sono acerbi per poter giungere sulla tua tavola a maturazione

avvenuta con il risultato che le composizioni nutrizionali di questi alimenti è molto alterata.

Rispettare il ciclo naturale significa mangiare l'alimento quando è nutrizionalmente al massimo delle sue potenzialità e quando la sua crescita è spontanea, naturale per l'appunto.

Quarto. Ricorda che ci sono stagioni in cui la quantità di nichel

che si accumula negli alimenti è maggiore e questi periodi sono la primavera e l'autunno, le stagioni dei cambiamenti climatici. Fare esperimenti con nuovi alimenti durante queste stagioni in alcuni casi può non essere una buona idea.

Come scegliere le pentole senza nichel per evitare di continuare ad intossicarti anche se mangi in modo corretto e assumi solo cibo che puoi tollerare?

Finora hai ricevuto una quantità enorme di nuove informazioni ma quello che non ti ho ancora detto è che se non usi pentole e padelle senza nichel continuerai ad intossicarti, anche se mangi alimenti che puoi tollerare. Ecco perché ora ti voglio mostrare un semplice metodo, per scegliere pentole e padelle per cucinare senza problemi. Sei pronta? Bene, partiamo.

Perché ti intossichi anche se i cibi che mangi contengono basse quantità di nichel? I materiali delle pentole e degli utensili da cucina sono la chiave di volta per eliminare il nichel dalla cottura dei cibi.

Scegli quindi con attenzione le pentole e gli utensili da cucina, perché questo elemento viene liberato ad alta temperatura e con particolari metodi di cottura (di cui ti parlerò fra poco).

Quali sono le pentole senza nichel?
Sono quelle che hanno stampato sopra il marchio “Nichel Free”. È l’azienda produttrice che certifica l’assenza di questo metallo pesante.

Consiglio: Nella scelta delle pentole adatte a noi allergiche, deve essere specificatamente indicato una di queste sigle:

- Nichel Free

- Healthy Non Stick
- Heavy Metal Free.

Mi spiego meglio. Per avere la certezza che padelle e pentole abbiamo una percentuale di nichel pari a zero, non basta leggere altre sigle come PFOA Free (comunque preziose per la nostra salute).

Il marchio Nichel Free (o Heavy Metal Free) deve essere indicato in

modo chiaro. Se non c'è scritto, non saprai mai se quella pentola è completamente priva di nichel. [Ballarini](#) ad esempio, produce pentole con un rivestimento antiaderente a base di [PTFE](#) che non contiene nichel, metalli pesanti e [PFOA](#).

Cosa sono le pentole aderenti PFOA Free? Visto che ti ho accennato sopra la dicitura PFOA Free, entriamo più nel dettaglio e

capiamo meglio di cosa si tratta. C'è molta confusione online quando si parla di pentole antiaderenti, alcuni le consigliano altri le indicano come estremamente nocive per noi allergiche al nichel.

Puoi andare tranquilla, perché sul mercato esistono numerose aziende produttrici di padelle antiaderenti che certificano l'assenza di nichel. Il rivestimento antiaderente maggiormente impiegato per rivestire

le padelle in alluminio è a base di PTFE.

Il PTFE noto anche con il nome di Teflon, è un polimero inerte dotato di elevata resistenza termica e chimica. Tutti i rivestimenti antiaderenti a base di PTFE non contengono nichel, metalli pesanti e PFOA.

Quindi, se ad esempio acquisti una padella o un tegame in alluminio o acciaio con rivestimento antiaderente

in Teflon (PTFE), puoi usarla senza nessun problema. Ultimamente l'impiego del Teflon come materiale per rivestire utensili da cottura è stato messo in discussione a causa di notizie errate nate dall'aver confuso un altro composto (il PFOA) con il PTFE.

Il PFOA è un acido che viene usato nella produzione dello strato antiaderente delle pentole. Questo acido, sottoposto ad alte temperature,

diventa instabile e può causare gravi danni alla salute (se presente in grandi quantità nel sangue e se viene assorbito attraverso la respirazione o la digestione). Ecco perché è preferibile scegliere pentole antiaderenti con la sigla PFOA FREE.

Questo significa che l'azienda produttrice ha scelto metodi alternativi per creare l'ultimo strato antiaderente della padella, che è a

contatto diretto con il cibo che ci cuciniamo sopra. Quindi, preferisci sempre il Bollino Nichel Free: se è anche PFOA Free è un vantaggio ulteriore per la tua salute e per le persone che mangeranno dal cibo cotto con queste pentole.

Quali sono i metodi di cottura da preferire e quali sono quelli da evitare?

Noi allergiche al nichel dobbiamo fare attenzione anche ai metodi di cottura, oltre che agli strumenti che usiamo in cucina.

Ti consiglio di prediligere questi metodi di cottura:

- bollitura
- bagnomaria
- brasatura
- cottura al vapore

- cottura allo spiedo
- cottura al forno
- cottura al cartoccio (con carta forno)
- stufatura
- lessatura
- gratinatura.

Attenta anche al tipo di cottura.

Non sono consentite per noi allergiche al nichel questi tipi di cottura:

- alla griglia
- al cartoccio nei fogli di alluminio
- l'affumicatura
- la frittura in olio non consentito.

Non utilizzare contenitori, utensili, tegami o pentole in acciaio 18/10 (18 sta per la percentuale di cromo e 10 per la percentuale di nichel).

L'acciaio inox è ritenuto uno dei materiali più inerti, ma sarebbe comunque in grado di rilasciare piccole quantità di cromo e nichel. In pratica, potrebbe comunque causare problemi a noi allergiche. Ti dico onestamente, io cucino da anni anche con utensili in acciaio inox come:

- la pentola a pressione
- il robot da cucina “Bimby”,
che contiene alcune parti in
acciaio

- gli utensili da cucina
- le posate
- il frullatore ad immersione...

...e non ho mai avuto problemi, appunto perché l'acciaio è uno dei metalli a più basso rilascio di nichel.

Ora, questo non vuol dire che anche tu possa usare senza problemi le pentole in acciaio inox. Volevo solo avvisarti che se ti capita di

mangiare alimenti cucinati con questo tipo di pentole (e se non sei super intossicata) non farti prendere dall'ansia.

Quindi, se sei fortemente allergica o nel caso riscontri reazioni dopo l'uso di pentole in acciaio inox, nel dubbio, (consulta il tuo allergologo di fiducia) evita di acquistare o cucinare con utensili in acciaio inox 18/10 o 18/8.

Ognuno di noi è diversa, e più o meno reattivo al contatto con il nichel, quindi valuta in base alla tua situazione personale. Comunque, per stare tranquille ti consiglio di non utilizzare leghe metalliche come:

- ferro
- ghisa
- rame.

I materiali migliori da preferire

per una cottura senza nichel:

- acciaio 18/0 o 18/c (C sta per Cromo, se sei allergica anche a questo metallo pesante evita le pentole in acciaio 18/c)
- pirex
- legno
- plastica
- vetro
- ceramica
- terracotta
- porcellana

- silicone
- pietra o coccio.

Dove Posso Acquistarle? Alcune delle mie lettrici che mi seguono da tempo o che hanno scelto di acquistare le mie guide o i miei corsi mi chiedono spesso:

“Paola, ma dove posso comprare le pentole senza nichel?”

Personalmente mi trovo molto bene nell'acquistare online le pentole senza nichel su Amazon.

Posso leggere le recensioni delle persone che hanno già acquistato il prodotto a cui sono interessata, oltre a consultare le domande che vengono poste dalle clienti. In più, se ho qualche dubbio, io stessa posso chiedere aiuto all'azienda che vende le pentole su Amazon.

Ad esempio, spulciando nuove pentole da acquistare su Amazon, ho visto una padella antiaderente Ballarini che mi interessava. Sulla scheda di Amazon era indicata solo la sigla PFOA Free, ma non c'era il marchio Nichel Free. Così, visto che comunque mi sono già fidata più volte di prodotti della Ballarini, ho chiesto al rivenditore su Amazon se la padella a cui ero interessata era Nichel Free.

▲
0
voti
▼

Domanda: Questa padella è nichel free?

Risposta: Si è nichel free...
Il link è esattamente del prodotto!
http://www.ballarini.it/ita/prodotti_linea.php/nomeLinea=f
Da Bisk in data 4 gennaio 2018

Buonasera, si Nichel Free.
Da Casaburi Casa & Cucina [VENDITORE](#) in data 4 gennaio 2018

Il giorno dopo ho ricevuto la risposta che mi ha certificato l'assenza di nichel perché nel sito della Ballarini la scheda di questa padella indicava anche la sigla Heavy Metal Free.

Così l'ho comprata sicura di non commettere nessun errore.

Se non ti piace acquistare online e preferisci toccare con mano le pentole, ho qualche consiglio pratico da darti che potrà farti risparmiare anche qualche euro. Aspetta le offerte che vengono proposte nei centri commerciali. Se non hai fretta di acquistare un set di pentole e padelle Nichel Free, puoi attendere le offerte che a volte trovi nei supermercati o nei centri commerciali.

Mi è capitato a volte di acquistare

delle buone padelle e pentole Nichel Free in offerta, con un risparmio del 20/30% rispetto al prezzo pieno.

Dove puoi trovare queste offerte?

- alla Coop
- da Lidl
- nei discount In's
- nei negozi Kasanova
- e all'EuroSpin.

Come conservare a lungo queste pentole? Appena acquisti la nuova pentola, prima di usarla:

- lavala con la parte morbida di una spugna e aggiungi il tuo detersivo testato senza nichel
- asciugala bene e aggiungi dell'olio (puoi anche usare un tovagliolo di carta imbevuto di olio)

- lasciala unta di olio d'oliva per un giorno circa e lavala di nuovo, prima di usarla la prima volta.

Consiglio utile: Per mantenere sano l'antiaderente della padella, ungila con olio di oliva una volta al mese. Ricorda di lasciarla unta per circa una nottata. In questo modo il cibo non si attaccherà, la padella durerà più a lungo e non dovrai

acquistarne una nuova nel breve periodo.

Per evitare di graffiare la padella, quando la riponi in cucina, ricorda di non impilarla con altre pentole una sopra l'altra senza proteggerle. Aggiungi sopra ogni padella un salvapadelle, un panno, un tovagliolo di stoffa o di carta, in modo da non doverla poi buttare dopo poco tempo. Per conservare più a lungo le tue padelle e pentole antiaderenti, non

servirtene come base d'appoggio per tagliare gli alimenti.

Da sapere: Una delle caratteristiche delle padelle antiaderenti realizzate in Teflon è che sono inerti, cioè se per qualche motivo una piccola quantità di questo materiale fosse ingerita o venisse accidentalmente a trovarsi all'interno del nostro organismo, non ci sarebbero conseguenze negative. Questo perché il Teflon verrebbe

espulso completamente insieme con le feci, mentre l'organismo rimane del tutto indifferente al suo passaggio.

Attenzione però, potrebbero comunque esserci dei problemi quando la graffiatura del rivestimento arriva ad esporre il metallo sottostante. Quindi, entreremo in contatto con dei metalli (come l'alluminio o l'acciaio) che potrebbe compromettere la nostra salute.

Se curiamo le nostre pentole e padelle antiaderenti, potrebbe succedere che si esauriscono più spesso per la fine-vita di altri elementi (come ad esempio i manici) invece del rivestimento vero e proprio, e ciò grazie, appunto, alla sua inerzia chimica.

In pratica: il pentolame antiaderente graffiato andrebbe sostituito semplicemente perché

cessa di assolvere alla sua funzione di anti-aderenza e non perché potrebbe causare problemi alla salute.

Ecco altri piccoli trucchi per far durare di più le tue padelle, soprattutto quelle antiaderenti:

Evita gli choc termici. Non passare dal gas o da qualsiasi altra fonte di calore all'acqua corrente.

Spesso nell'uso giornaliero si tende a passare la padella rovente sotto l'acqua corrente per velocizzare la pulizia. Questa abitudine però rovina in anticipo la padella!

Gli sbalzi repentini di temperatura stressano l'alluminio che tende a deteriorare l'antiaderente. Se hai acquistato una buona pentola antiaderente, forse non avrai questo problema, ma per essere sicure, cerca di evitare questo sbalzo

termico.

Non riscaldare a vuoto la padella.

Un'altra abitudine non corretta è quella di riscaldare a vuoto la padella senza aver aggiunto gli alimenti. Non serve scaldare la pentola senza cibo perché l'alluminio è un ottimo conduttore, bastano pochi secondi per riscaldarlo. Non sono necessarie quindi lunghi tempi di preriscaldamento. Questa procedura è dannosa, perché nella padella si

creano dei surriscaldamenti che rovinano la superficie antiaderente prima del tempo.

Usa strumenti in silicone. Ti garantiscono una maggiore efficacia nel cucinare e non rovinano o graffiano i rivestimenti. Se il silicone non ti è piaciuto, puoi usare anche utensili in legno, con gli stessi risultati (ricorda però di lavarli a mano, il legno non ama la lavastoviglie).

Non usare retine metalliche. Se hai una buona padella antiaderente non è necessario l'uso di retine metalliche. Di solito utilizziamo la retina per due motivi:

- la padella ha esaurito la sua antiaderenza
- non è di buona qualità quindi gli alimenti si attaccano al fondo. Se questo è il tuo caso, ti consiglio di cambiarla di corsa.

Usa i salvapadella. L'ultimo piccolo 'segreto' che voglio consigliarti è di usare dei salvapadella!

Cosmetici senza nichel: come sceglierli senza problemi

Dal 2006 è vietato dalla Comunità Europea l'inserimento volontario di nichel nei cosmetici. Per quanto

riguarda i prodotti per l'igiene e i cosmetici dai la preferenza a quelli che in etichetta mostrano la voce Nichel Tested o Nichel Free, perché sono sottoposti a controlli per garantire l'assenza di questo metallo.

I brand di cosmetica sono sempre più sensibili alle problematiche di noi allergiche e sia nella grande distribuzione sia nelle piccole realtà è possibile trovare numerose alternative per truccarsi senza

correre il rischio di reazioni indesiderate.

La dicitura Nichel Free nei cosmetici non è corretta, è giusta invece quella Nichel Tested, che puoi trovare sulle etichette di cosmetici e shampoo, solitamente accompagnata dall'indicazione della soglia massima al di sotto del quale il nichel è presente in un determinato prodotto.

Nel nostro caso ad esempio, il limite di tolleranza raccomandato è pari a 1 ppm. Cerca quindi sulle etichette l'indicazione Nichel Tested < 1 ppm, con un valore massimo di 5 ppm. I cosmetici che non riportano la percentuale di nichel o la dicitura Nichel Tested non sono testati, quindi ti scongiuro vivamente di usarli.

Perfetto! Hai appena fatto shopping in profumeria e hai acquistato dei cosmetici Nichel Tested. Come fare

per assicurarti che non siano dannosi? L'unico modo per capire se un prodotto dà reazione allergica è provarlo.

Fai un piccolo test su una porzione di pelle – puoi per esempio passare il rossetto sul dorso della mano – e attendi di vedere come reagisce la pelle.

Se dopo 1/2 giorni noti una reazione simile alla dermatite da

contatto significa che il tuo organismo non è in grado di tollerare quella quantità di nichel.

Ecco alcuni esempi di marche che producono cosmetici adatti a noi:

- Bionike
- Dolomia
- Evoc
- Euphidra
- L'Erbolario.

Detersivi senza nichel: ecco tutto quello che c'è da sapere

I detersivi senza nichel rappresentano una valida alternativa a quelli tradizionali che si possono trovare nei supermercati. Se un tempo infatti il nichel nei detersivi era pressoché onnipresente, oggi puoi evitarlo senza rinunciare alla qualità.

I detersivi che si trovano in

commercio contengono una certa quantità di nichel che ci può far male e per questo motivo è necessario starne alla larga quanto più possibile.

Un primo accorgimento che puoi prendere è di controllare la quantità di nichel presente sulle etichette dei detersivi che acquisti al supermercato.

Se non ti è possibile acquistare detersivi senza nichel puoi almeno

evitare di stare a contatto con una grossa quantità di prodotto. Di norma sulla confezione dovrebbe essere presente la dicitura Nichel Tested che prova l'affidabilità del prodotto.

In alternativa, per evitare il contatto diretto con le mani, puoi anche adoperare dei guanti in lattice oppure in gomma.

I detersivi più adatti a noi sono senza dubbio quelli bio perché sono

quelli il cui rischio di contrarre qualche fastidio è minore.

Si tratta di detergenti di origine biologica che al loro interno non contengono nichel né sostanze dannose. Essi inoltre nella maggior parte dei casi rispettano l'ambiente e la natura circostante strizzando dunque l'occhio al riciclo.

Sul mercato ormai ne sono presenti tantissimi, prodotti da brand

differenti e appartenenti a fasce di prezzo diverse. Ogni marchio infatti è diventato sempre più sensibile alle esigenze di chi soffre di questa allergia ma non vuole rinunciare alla qualità dei prodotti.

Questi detersivi possono essere differenti: non ci sono infatti soltanto quelli per la lavatrice ma anche quelli per il lavaggio dei piatti o altre tipologie di detersivi.

Per la lavatrice evita l'uso dell'aceto sia come ammorbidente che come sbiancante, perché contiene nichel che può andare a fissarsi all'interno degli indumenti.

In alternativa puoi adoperare del bicarbonato di sodio che ha la stessa funzione. Anche la candeggina per i pavimenti contiene nichel ed è per questo che è meglio evitarla.

Per il lavaggio delle stoviglie

invece non adoperare le classiche spugnette in metallo perché tendono ad usurare la pentola e la parte rovinata in metallo potrebbe essere ingerita e causare problemi.

Usa quindi una soluzione di bicarbonato e aceto di mele che andrà a sgrassare a fondo senza controindicazioni. Puoi utilizzare anche una spugna più delicata per pulire le pentole con il detersivo.

Come risparmiare e ottenere la massima qualità? Una soluzione alternativa e al contempo estremamente economica è quella di creare dei detersivi fatti in casa.

È una valida opzione soprattutto se non vuoi spendere molto e rispettare anche l'ambiente: tutto quello che ti serve infatti sono alcuni ingredienti di base che già possiedi a casa tua. Inoltre questo metodo è estremamente naturale e non inquinante.

Per creare un detersivo senza nichel per pavimenti procurati:

- dell'acqua calda
- un cucchiaino di aceto
- delle gocce del tuo olio essenziale preferito (per dare una profumazione più gradevole)
- un cucchiaino di sapone liquido (che chiaramente non

contenga del nichel).

Mescola con cura questi ingredienti per ottenere una miscela davvero efficace e profumata per lavare i pavimenti.

Per creare invece un ammorbidente per il tuo bucato invece bisogna procurarsi:

- dell'acqua distillata

- del succo di limone
- alcune gocce di olio essenziale.

Naturalmente le dosi varieranno a seconda della quantità del bucato e della grandezza della lavatrice.

Anche in questo caso quindi mescola tutti gli ingredienti e versa il composto direttamente in lavatrice oppure all'interno di un vecchio

contenitore. In quest'ultimo caso puoi anche conservare la soluzione per diversi giorni e poi riutilizzarla.

Se desideri creare dei detersivi per lavare i piatti puoi usare:

- tre limoni
- 400 millilitri di acqua calda
- 200 grammi di sale
- 100 millilitri di aceto bianco.

I limoni devono essere tagliati grossolanamente avendo cura però di rimuovere i semi. In seguito frulla tutto insieme all'acqua e al sale per creare una sorta di composto cremoso.

Ad esso unisci l'acqua e l'aceto e lascia bollire per almeno dieci minuti. Quando il composto sarà pronto puoi utilizzarlo per il lavaggio delle stoviglie.

Queste soluzioni sono pensate per essere utilizzate immediatamente o comunque dopo un tempo piuttosto breve. Con il trascorrere dei giorni infatti potrebbero perdere la propria efficacia. Per questa ragione è importante cercare di consumare quanto prima questi detersivi fatti in casa.

Inoltre non stupirti che questi composti non abbiano una buona profumazione o che non producano

schiuma: questo succede perché non possiedono coloranti e additivi, estremamente tossici e dannosi sia per l'uomo che per l'ambiente. Anche se si utilizziamo dei detersivi adatti a noi per il bucato, per lavare le stoviglie oppure per altre zone della casa, è necessario imparare a risciacquare sempre abbondantemente in maniera tale che non ci siano residui sugli oggetti.

Questa regola vale soprattutto se

utilizzi detergenti contenenti nichel, anche in minima parte, perché potrebbe a lungo andare essere deleterio per la pelle.

Se non lavi bene gli indumenti, sia a mano che in lavatrice, potresti subire una fastidiosa dermatite da contatto causata dallo sfregamento della cute sui vestiti.

Se l'eczema o i problemi di pelle si presentano anche dopo aver

risciacquato in modo generoso probabilmente il nichel si trova in altre parti degli abiti: nelle zip, nei bottoni e anche in particolari applicazioni spesso presenti sugli indumenti.

Per questo motivo evita questo tipo di abbigliamento soprattutto se manifesti questa allergia in maniera prepotente e frequente. Se puoi, prediligi tessuti e stoffe fresche come il lino e il cotone che andranno

comunque lavati utilizzando detersivi senza nichel.

Ricapitolando. Il nichel non può essere evitato completamente e bisogna imparare a convivere, cercando di limitare quanto più possibile il contatto con la pelle.

Utilizzare sempre dei guanti in gomma e i detersivi giusti può fare la differenza. Dobbiamo stare attente perché la dicitura Nichel Tested in

molti casi non basta: prima di acquistare informati su quali siano i prodotti più idonei per evitare brutte sorprese.

Se non hai tempo o voglia di prepararti da sola i tuoi detersivi, ecco alcune marche di detersivi che ti consiglio di usare:

- [Verdevero](#)
- [Winni's](#)
- [Biopuro.](#)

Pomodoro senza nichel: esiste davvero e puoi usarlo anche tu

Ci credi che esiste in commercio un pomodoro con bassissime quantità di nichel? Finalmente possiamo tornare ad assumere anche questo ortaggio che per noi è vietatissimo. Nel momento in cui sto scrivendo questo libro, la coltivazione di cui ti

parlerò non è molto diffusa in Italia e per ora la distribuzione è focalizzata solo in poche città italiane. Sono sicura che con il tempo avremo modo di trovarlo in molti più centri commerciali. Per il momento abbiamo anche la possibilità di acquistarlo online, scoprirai tutto nelle prossime pagine.

Prima approfondiamo un po' in cosa consiste questo particolare pomodoro. La mia storia ha tantissimi

tratti in comune con la tua. Come il 99% delle allergiche al nichel mi sono ritrovata, dopo la diagnosi, a dover dire addio al pomodoro. Ovviamente la cosa non è stata facile da “digerire”. Parliamo infatti di uno dei classici della cucina italiana, di un alimento presente sulle nostre tavole fin dalla prima infanzia.

All’inizio mi sono disperata e per anni ho messo praticamente una pietra sopra l’idea di gustare una

buona pasta al pomodoro. Per fortuna, però, oggi le cose sono diverse. Probabilmente chi ha appena ricevuto la diagnosi non lo sa, ma il pomodoro senza nichel è ormai una realtà!

Esistono infatti già delle aziende agricole italiane che producono e distribuiscono online, in alcuni centri commerciali e nei supermercati d'Italia questo pomodoro idroponico adatto anche a noi.

Sono felicissima di condividere informazioni in merito e di parlare del progetto portato avanti da alcuni ricercatori dell'Università Aldo Moro di Bari. La ricerca di cui sto per presentare le principali peculiarità risale al 2015. Come si sono mossi i ricercatori? Partendo da un obiettivo specifico: eliminare il nichel da pomodoro e grano.

Il primo step della ricerca ha

previsto la selezione di alcune cultivar (termine tecnico per indicare le varietà botaniche) con una particolare caratteristica: una minor capacità di estrarre metalli dal sottosuolo.

Dopo questa selezione, arriva il momento della coltivazione, che è stata portata avanti considerando diversi criteri. Ecco i principali:

- presenza di nichel nei

fertilizzanti

- presenza di nichel nel terreno.

Una volta arrivati alla produzione, i ricercatori hanno testato la tollerabilità dei pomodori in questione, somministrandoli a un ristretto numero di pazienti allergici al nichel.

Come sono andati i primi risultati? Molto bene. I primi pazienti, infatti,

hanno manifestato soddisfazione per la possibilità di gustare nuovamente una buona pasta al pomodoro Nickel-Friendly. Oltre a ciò, non hanno segnalato alcun effetto collaterale. Questa ricerca rappresenta un risultato senza dubbio importante. I ricercatori che l'hanno seguita, infatti, si sono subito messi all'opera per produrre, sempre senza nichel, anche altri prodotti ortofrutticoli.

Voglio raccontarti qualcosa di più

e citare Mauro Minelli che, dal 2011, ha iniziato a lavorare con gli studiosi attivi presso il Dipartimento di Scienze del Suolo dell'Università Aldo Moro di Bari. Al percorso di ricerca hanno collaborato anche altre realtà, come per esempio l'Istituto Agronomico Mediterraneo di Bari e il Dipartimento di Ingegneria dell'Innovazione dell'Università del Salento.

Grazie al loro lavoro, è stato

possibile selezionare varietà di grano e pomodori a basso contenuto di nichel. Il team in questione è riuscito a ottenere pomodori con una bassissima concentrazione di nichel, per nulla problematica per noi.

I parametri in merito sono compresi tra 0,25 e 0,40 mg/kg. Per fare un paragone, il normale pomodoro fresco mediamente, è caratterizzato dalla presenza di una quantità di nichel pari a 1 mg/kg

(quando va bene).

Parlare di questi progetti di ricerca è molto bello, siamo tutti d'accordo. Quando sono venuta a sapere, ormai diversi anni fa, che un team stava lavorando per “regalarci” il pomodoro senza nichel, ho fatto un salto sulla sedia dalla gioia!

Dopo essermi lasciata dominare dall'entusiasmo, però, mi sono fermata un attimo e ho deciso di

informarmi un po' leggendo l'opinione di qualche nutrizionista.

Interessante a tal proposito è il punto di vista della dottoressa Irene Tornisello che, poco dopo l'ufficializzazione delle ricerche condotte dal team di Minelli, si è espressa in merito al pomodoro senza nichel nel corso di diverse interviste. Cosa ha detto? Che questo progetto Nichel-Friendly è un'innovazione molto importante. Ha inoltre

affermato che gli alimenti senza nichel prodotti in seguito alle ricerche sono assolutamente sicuri e che la loro introduzione apre uno scenario rilevante nell'attenzione a un problema complesso come quello dell'allergia al nichel.

Al giorno d'oggi, per fortuna, la vita di noi allergiche è molto più facile rispetto a qualche anno fa. Come è possibile capire da queste righe, la scienza ha fatto passi da

gigante e ha portato alla produzione del pomodoro senza nichel.

Coltivarlo “fuori” da programmi di ricerca è possibile? La risposta è sì, perché questi pomodori sono già in vendita grazie all’agricoltura idroponica.

Di cosa si tratta? Partiamo dalla definizione. Grazie ad essa, possiamo capire che l’agricoltura idroponica prevede la coltivazione di piante

fuori terra.

Per quale motivo è possibile considerare l'agricoltura idroponica come un'importante soluzione per noi? Prima di rispondere a questa domanda, ti ricordo che il nichel è presente praticamente dappertutto. Lo troviamo nell'aria, nell'acqua, nel suolo. In quest'ultimo caso in particolare viene assorbito in quantità notevoli.

Per quale motivo? Prima di tutto perché la crosta terrestre, di base, è composta da metalli pesanti. Il nichel insieme agli altri metalli pesanti, vengono poi assorbiti tramite l'acqua piovana. Questo ci permette di capire che, molto spesso, le coltivazioni risultano contaminate da nichel. Questo problema è brillantemente risolto grazie all'agricoltura idroponica.

Vediamo innanzitutto cosa

significa il termine. Idroponia è l'unione di due parole greche, per la precisione “hidro=acqua” e “ponos=lavoro”. L'idroponia ha radici molto antiche. Forse non tutti sanno che veniva praticato ai tempi degli antichi babilonesi, ma anche in Perù e in Birmania. In questi Paesi, nell'antichità, si coltivavano giardini sulla superficie dell'acqua.

Giusto per fare un esempio, ricordo che, attorno al 1100, i popoli

dell'America del Sud e del Messico ampliavano le superfici destinate all'agricoltura realizzando delle vere e proprie isole galleggianti di canne e giunchi sulle acque dei laghi.

Dopo questa introduzione storica, passiamo a qualche nozione pratica. Esistono due sistemi per coltivare piante in acqua. Ecco le caratteristiche di ciascuno:

- Immersione delle radici in

una soluzione con proprietà nutritive.

- Utilizzo di un substrato inerte, senza il ricorso alla terra.

In alcuni casi, questa tipologia viene definita “agricoltura senza suolo”.

Per comprendere meglio la situazione, nella maggior parte dei casi, le piante faticano ad adattarsi alla mancanza di ossigeno.

Ecco perché, per concretizzare l'agricoltura idroponica, sono necessari alcuni accorgimenti.

Il primo consiste nel ricorrere a un'acqua ricca di sostanze nutritive e ossigeno. Queste sostanze nutritive, una volta esaurite, devono essere reintegrate.

Un altro consiglio molto importante per gestire le colture

idroponiche, ottime per pomodori, fragole e gerbere, consiste nel monitorare costantemente temperatura, umidità, livello di CO₂, intensità della luce, ventilazione. Per ottenere risultati positivi, è essenziale bilanciare l'equilibrio tra nutrienti e ossigeno.

Un altro aspetto fondamentale è la scelta del sistema. In generale, la coltivazione in acqua per i pomodori rappresenta la soluzione migliore. Ci

sono anche alternative più complesse, come per esempio la Multi Flow. Si tratta però di soluzioni che vengono usate dalle aziende agricole.

Cosa dire, invece, delle alternative che possono essere gestite in ambiente domestico? A questo proposito, ti ricordo alcune semplici regole.

Prima di tutto, bisogna specificare

la possibilità di utilizzare la luce naturale. Molto importante è anche la protezione. L'impianto idroponico deve essere coperto con vetro o polietilene. In questo modo, è possibile creare un effetto serra fondamentale per le piante.

A livello pratico, il processo completo della coltivazione idroponica può essere riassunto nei seguenti punti:

Riempimento con dell'acqua, di un contenitore in plastica che funge da serbatoio. Molto importante è sceglierlo grande. In questo modo, si garantirà maggiore stabilità all'impianto. Essenziale è anche che non lasci passare la luce.

Va meglio l'acqua piovana rispetto a quella del rubinetto, che può risultare eccessivamente dura. Il contenitore in plastica va posizionato

sopra un serbatoio. All'interno del serbatoio, va installata una pompa d'acqua. Nei negozi dedicati alle colture idroponiche, è possibile trovarne senza problemi.

Dopo questa premessa iniziale, passiamo alla coltivazione vera e propria che inizia dal seme. Nei vivai, è possibile trovare semi già predisposti per la coltura idroponica. Non appena le piante germogliano, vanno messe sotto la luce artificiale

per almeno 12 ore al giorno. Le piante vanno trasferite nell'impianto idroponico non appena ci si accorge che sono spuntate le radici dal fondo del vasoio.

Sono sicura che se non ne sapevi nulla, ti ho dato una bella notizia. Finalmente anche noi allergiche possiamo tornare a mangiare il pomodoro. Come ti accennavo, ci sono già alcune aziende agricole italiane che producono e vendono

online e in alcuni centri commerciali questi pomodori, e siamo passati dalla fase di ricerca alla produzione vera e propria.

La domanda che sono sicura ti stai facendo è:

“Ok Paola, tutto bello, ma dove si compra questo pomodoro?”

Se sei fortunata e vivi in una grande città, cerca l’azienda agricola

“*Sfera*” nel reparto ortofrutta del tuo supermercato. Se invece abiti in provincia come me e ti risulta difficile reperire questo tipo di ortaggio, allora puoi acquistare online una passata di pomodoro idroponico dall’azienda Ferrari Farm di Rieti.

Sono sicura che ci sono altre aziende agricole che producono e distribuiscono pomodori idroponici, ti ho citato quelle più famose che ho

scoperto nelle mie continue ricerche
online.

PARTE 4

Conclusione

Voglio riassumere in poche parole il metodo SDM (Scopri, Disintossica e Mantieni) con queste poche righe:

finché non seguirai una dieta detox affidandoti ad un bravo nutrizionista tutte le informazioni che hai scoperto in questo libro ti serviranno a ben poco.

Permetti al tuo organismo di smaltire il nichel che hai accumulato e poi non riprendere immediatamente a sgarrare, altrimenti torni quasi al punto di partenza.

Concediti solo rari momenti in cui

puoi mangiare qualcosa che non tolleri, sempre ascoltando suggerimenti dell'esperto che ti cura in questo percorso.

Su consiglio del nutrizionista segui una lenta reintroduzione dei cibi, così vedrai concreti miglioramenti.

Lo so, non è una passeggiata e non è un percorso breve, ma questo non significa che devi lasciarti andare e continuare a lamentarti dei tuoi

sintomi senza fare nulla. Non devi mollare!

Guarda, se ci sono riuscita io, che non sono una grande cuoca, con poco tempo, una famiglia da seguire e un lavoro a tempo pieno, ti assicuro che può riuscirci chiunque.

Prima cominci questo percorso di disintossicazione, più darai il meglio di te e prima ne verrai a capo. Forza che ce la puoi fare!

Bene, siamo arrivate quasi alla conclusione di questo viaggio insieme. Devo dirti la verità, sono anche un po' dispiaciuta di doverti salutare e non poterti essere di ulteriore aiuto, anzi no, ho invece una bella sorpresa per te che ti svelerò tra poco.

Questo libro che stai finendo di leggere ha lo scopo di definire le aree principali su cui andare ad

operare per capire quale strada seguire per disintossicarti e per raggiungere la qualità della vita che meriti.

Abbiamo approfondito a 360 gradi cos'è l'allergia al nichel e visto insieme i metodi semplici e pratici che puoi usare per disintossicarti.

A questo punto hai ben chiaro anche come vivere in modo sano e senza stress grazie alle ultime dritte

della fase di mantenimento, il terzo e ultimo passo del metodo SDM (Scopri, Disintossica e Mantieni).

I miei complimenti per essere arrivata fin qui. Ora che hai letto in modo approfondito queste pagine, ne sai più del 99% delle allergiche al nichel che hanno scoperto da poco questo problema e che non sanno più dove sbattere la testa.

Come ti dicevo nell'introduzione,

è stata più una chiacchierata tra amiche in cui ho cercato di aiutarti instradandoti verso una serie di azioni che puoi applicare subito, che migliorerà la qualità della tua vita personale e lavorativa.

Se non ti senti sicura, o non hai trovato le risorse umane giuste per affrontare questo percorso, io e il mio staff siamo ovviamente a tua disposizione.

Puoi contattarmi via email (paola.orsini@allergianichel.com), nei riferimenti che trovi a fine libro o sul sito AllergiaNichel.com.

Ma ciò che più mi preme ora, non è tanto venderti una nostra consulenza, quanto piuttosto esporti in maniera evidente lo scopo principale per cui ho deciso di investire così tanto tempo e risorse in questi ultimi anni in questo progetto.

Come ti dicevo anche nell'introduzione, il mio obiettivo è quello di essere realmente di aiuto alle allergiche al nichel per disintossicarsi e per godersi una dieta variata e gustosa così che possano finalmente tornare a vivere la vita di prima, senza più avere paura per la propria salute o sperimentare fastidiosi gonfiori.

A conferma di questo, ti riporto una parte della testimonianza di

Pamela che ha scelto di sottoscrivere “Cucina Pratica Senza Nichel”, il nostro video corso di ricette:

“La cosa che ho apprezzato di più del corso, oltre alle nozioni ricevute, è stato vedere il desiderio da parte di Paola e dei suoi collaboratori di voler essere realmente d’aiuto interagendo con chi aveva acquistato il corso e chiedendo più volte di quali altre informazioni necessitavamo.”

Le informazioni sinora apprese del metodo SDM sono state per te giocoforza solo di tipo testuale.

Per darti la possibilità di apprendere in modo più approfondito, ho creato per te anche una nuova versione in formato Video.

Per ringraziarti quindi di aver letto il mio libro, ti faccio ora un REGALO che sono sicura

apprezzerai.

Ti regalo infatti:

“La Settimana Senza Nichel”

u n **Video** **Corso** **Online**
GRATUITO composto da 3
semplici video lezioni che potrai

vedere quando e dove vuoi...

Grazie a questo Video Corso
potrai scoprire finalmente:

**“Come
Cucinare Piatti
Variati e Gustosi
ANCHE se Non
sai più cosa**

Mangiare!”

È lo stesso metodo che uso anch'io per cucinare **un menu variato di piatti facili, gustosi e veloci da preparare, anche se non sono un'esperta in cucina.**

Non perderti i 3 video gratuiti (fallo subito, **fra poco li toglierò dal web**) e scopri come anche tu puoi preparare un piatto unico a basso

contenuto di nichel adatto a te e alla tua famiglia.

Oltre i 3 Video, avrai anche **3 Ebook in PDF** che ho preparato per te per non farti perdere alcuna informazione.

Per accedere a questi **3 Video Gratuiti (+ 3 Ebook in PDF)** basta che clicchi il link in basso e poi inserisci la tua **email principale**,

perché è proprio nella tua email che ti invierà il link privato con i video.



<http://www.allergianichel.com/partecipare>

Spero davvero di riuscire a parlare con te presto online e ti invito ad applicare i consigli di cui non eri a conoscenza per migliorarti e per vivere in modo felice e sereno la vita che meriti.

Mi raccomando non perderti il regalo con i 3 Video Gratuiti (+ 3 Ebook in PDF), clicca qui:



<http://www.allergianichel.com/partecipare>

e poi inserisci la tua email e ci vediamo in Video dall'altra parte...

Ti aspetto! ;-)

Al Tuo Benessere,

Paola

BIBLIOGRAFIA

Lorenzo Guerra: “Come riconoscere e curare l’allergia al nichel”. Ultima modifica 3 febbraio, 2017.

<https://www.facebook.com/dott.lorenzo.guerra>

Silvio Pizzutelli. “Il nickel: l’allergia sistemica e la dieta.” Ultima modifica settembre, 2013. <http://www.allergieebambini.it/wp-content/uploads/2010/09/allergia-sistemica-al-nickel-e-dieta.pdf>

The ESSCA Writing Group. “The European Surveillance System of Contact Allergies (ESSCA): results of patch testing the standard series, 2004.” Ultima modifica, febbraio 2008.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

Attilio Speciani. “Snas e Sindrome Sistemica da Nichel”. Ultima modifica 31 marzo, 2014.

<http://www.eurosalus.com/Reattivita-a-Nichel/snas-e-sindrome-da-allergia-sistemica-al-nichel>

Gioacchino, Luisa Ricciardi, Ornella De Pità, Mauro Minelli, Vincenzo Patella, Susanna Voltolini, Valerio Di Rienzo, Marina Braga,

Enzo Ballone, Rocco Mangifesta & Domenico Schiavino. “Nickel oral hyposensitization in patients with systemic nickel allergy syndrome”.

Ultima modifica, 21 novembre 2013.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs>

Alessandro Soldano. “Il nichel: prezioso oligoelemento o metallo tossico?”. Ultima modifica, 16 marzo 2009.

<https://www.naturopataonline.org/ali>

tossici/426-il-nichel-prezioso-
oligoelemento-o-metallo-tossico.html

Attilio Speciani. “Snas e Sindrome Sistemica da Nichel”. Ultima modifica 20 maggio, 2016. <http://www.eurosalus.com/rinite-allergica-o-raffreddore-da-fieno/olio-di-perilla-artrite-dolori-dimagrire-allergia>

Arnoldo Mondadori Editore.
“Perilla frutescens - Benefici

dell'olio di perilla". Ultima modifica
11 marzo, 2017. [https://www.my-
personaltrainer.it/integratori/perilla.htm](https://www.my-personaltrainer.it/integratori/perilla.htm)

U.G.A.

Nutraceuticals.

“Assunzione, somministrazione e
dosaggio di Omega-3”. Ultima
modifica 10 dicembre, 2017.
[https://www.omegor.com/blog-
omega-3/archivio-consigli/consigli-
nostri-integratori/consigli-
assunzione-omega-3/](https://www.omegor.com/blog-omega-3/archivio-consigli/consigli-nostri-integratori/consigli-assunzione-omega-3/)

Istituto Europeo di Oncologia.
“Banca Dati di Composizione degli
Alimenti per Studi Epidemiologici in
Italia”.

[http://www.bda-
ieo.it/test/CompAlPerPdf.aspx?
foodid=1726_2&Lan=ITA](http://www.bda-
ieo.it/test/CompAlPerPdf.aspx?
foodid=1726_2&Lan=ITA)

Società Italiana dell’Ipertensione
Arteriosa Lega Italiana contro
l’Ipertensione Arteriosa. “Sale,
meglio poco”. Ultima modifica 27
ottobre, 2011. <http://siia.it/per-il->

pubblico/prevenzione-
dellipertensione/poco-sale/

Associazione Industriali Mugnai
d'Italia. “Sfarinati: classifica-zione.
Farine di grano tenero”. Ultima
modifica aprile, 2013.

[http://www.italmopa.com/sfarinati-
classificazione/](http://www.italmopa.com/sfarinati-classificazione/)

Maurizio Servili, Beatrice Sordini,
Sonia Esposto, Stefania Urbani,
Gianluca Veneziani, Ilona Di Maio,

Roberto Selvaggini, and Agnese Taticchi. “Biological Activities of Phenolic Compounds of Extra Virgin Olive Oil”. Ultima modifica marzo, 2014.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/article>

Daniele Banfi. “Olio extravergine d’oliva: elisir di lunga vita”. Ultima modifica 12 luglio, 2018.

<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/2018/07/12/olio-extravergine-doliva-elisir-di-lunga-vita>

Department of Nutrition, Exercise, and Sports, Faculty of Science, University of Copenhagen, Frederiksberg, Denmark. “Butter increased total and LDL cholesterol compared with olive oil but resulted in higher HDL cholesterol compared with a habitual diet”. Ultima modifica agosto, 2015.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

Patty W. Siri-Tarino, Qi Sun,

Frank B. Hu, and Ronald M. Krauss.
“Butter increased total and LDL cholesterol compared with olive oil but resulted in higher HDL cholesterol compared with a habitual diet”. Ultima modifica 14 agosto, 2010.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/article/>

Verduredistagione.it. “Che c’è di buono questo mese?”. Ultima modifica 17 marzo, 2016.

<http://www.verduredistagione.it/>

Franco Battaglia e Gianni Fochi.
“Sulla superiore sicurezza del
pentolame antiaderente”. Ultima
modifica 3 dicembre, 2012.
[http://www.ballarini.it/ita/Teflon-
sicuro-ita.pdf](http://www.ballarini.it/ita/Teflon-sicuro-ita.pdf)

UNA NOTA SULL'AUTRICE



Paola Orsini. Fondatrice di

AllergiaNichel.com, mamma e lavoratrice a tempo pieno, insieme al suo staff di esperti aiuta le allergiche al nichel a disintossicarsi e a godersi una dieta variata e gustosa così che possano finalmente tornare a vivere la vita di prima, senza più avere paura per la propria salute o sperimentare fastidiosi gonfiori.

Migliora la qualità della tua vita, ricevi i consigli di Paola e le esperienze di altre persone con le tue

stesse esigenze, iscrivendoti al suo gruppo privato su Facebook da questa pagina:

www.allergianichel.com/gruppo-facebook

Questo libro è stato pubblicato con
la

Esclusiva Strategia Editoriale

“Self Publishing Vincente”

www.SelfPublishingVincente.it