



natura & salute

Marilù Mengoni

NEUROPELLE TRA BIOLOGIA E PSICOSOMATICA

Lettura della pelle, rimedi e relazioni corpo-emozioni

 **tecniche nuove**

Marilù Mengoni

NEUROPELLE TRA BIOLOGIA E PSICOSOMATICA

Lettura della pelle, rimedi e relazioni corpo-emozioni

© 2026, Tecniche Nuove, via Eritrea 21, 20157 Milano

Redazione: tel. 0239090254

e-mail: libri@tecniche nuove.com

Vendite: tel. 0239090440

e-mail: vendite-libri@tecniche nuove.com

www.tecniche nuove.com

ISBN 978-88-481-8164-8

ISBN (pdf) 978-88-481-8165-5

ISBN (epub) 978-88-481-8166-2

Questo libro è disponibile e acquistabile in versione digitale.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore.

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without written permission from the publisher.

L'Editore dichiara la propria responsabilità a regolarizzare eventuali omissioni o errori di attribuzione.

Copertina: JDT, Milano

Foto di copertina: Adobe Stock

Foto e illustrazioni: Marilù Mengoni (pp. 5, 16, 21, 39, 45, 49), Andrea Carmeni (p. 276), Yuri Bianchi (p. 84), Adobe Stock (pp. 2, 14, 26, 28, 34, 62, 98, 114, 117, 133, 147, 148, 159, 184, 194, 206, 214, 238)

Realizzazione editoriale: Francesca Linsalata

Stampa: Logo, Borgoricco (PD)

Finito di stampare nel mese di settembre 2026

Printed in Italy

Indice

Introduzione	XIII
 Parte 1 La pelle come sistema vivo	
Capitolo 1 La pelle: organo neuro-immuno-endocrino. . . .	3
Pelle, sistema nervoso e asse dello stress: perché “sente prima” . . .	4
Barriera, microcircolo, infiammazione.	6
La funzione barriera.	7
Il microcircolo cutaneo	8
Quando entra in gioco l’infiammazione.	9
La pelle come confine tra dentro e fuori	10
Infiammazione cutanea: quando la pelle entra in allerta	11
Come riconoscere una barriera cutanea alterata	12
 Capitolo 2 Il viso come mappa del corpo e delle emozioni	 15
La pelle come superficie neurobiologica: asse intestino-pelle-cervello	16
	III

Lettura dei segni del viso: zone, colori, consistenze e relative correlazioni con gli organi	19
La mappa del viso	20
Tipo di segno	24
Qualche esempio esplicativo di come usare il metodo di indagine . . .	26
Che cosa dice quella ruga di me?	30
Un piccolo gesto quotidiano di autoregolazione	32

Capitolo 3 “Collega-menti”: fegato, reni, intestino, sistema nervoso, ormoni

Fegato	35
Alcune domande utili	40
Reni	41
Intestino	42
Alcune domande utili	46
Ormoni	46
Sistema nervoso	48
Emotività sul volto: rabbia, stanchezza, tristezza, carico mentale . . .	48

Capitolo 4 Fame nervosa e pelle: quando il cibo diventa autoregolazione

Metodo di lettura applicato alla fame nervosa: tre livelli	53
Segnali cutanei che possono comparire nelle fasi di fame nervosa . . .	54
Dalla lettura del segno alla lettura della sequenza	55
Piccoli interventi che aiutano la pelle quando il cibo diventa autoregolazione	56
Micropratica – Picchiettamento “stomaco-respiro-pausa”	58
Primo passaggio	58
Secondo passaggio	59
Terzo passaggio	59

Parte 2

Il microbiota e l'asse intestino-pelle-cervello

Capitolo 5 Il microbiota cutaneo	63
Phyla predominanti, distretti cutanei e nicchie	65
Che cosa può alterare l'equilibrio del microbiota cutaneo	68
Alterazioni della barriera cutanea.	68
Detersione e cosmetici non adeguati.	68
Trattamenti troppo frequenti o intensivi	69
Stress cronico.	69
Infiammazione sistemica e intestino	69
Fattori ambientali.	70
Farmaci.	70
Come mantenere l'equilibrio del microbiota cutaneo	71
Proteggere la barriera cutanea	71
Detersione rispettosa e mirata	71
Ritmo e recupero nei trattamenti	72
Sostenere l'idratazione e il microambiente cutaneo.	73
Il ruolo delle applicazioni topiche a funzione microbiota-modulante.	74
Ridurre il carico infiammatorio sistemico.	75
Approccio coerente e personalizzato	75
Probiotici per uso orale	76
 Capitolo 6 L'asse intestino-pelle-cervello: il microbiota intestinale	 77
Acidi grassi a catena corta (SCFA, Short Chain Fatty Acids)	78
Una review interessante	80
Stress cronico e asse intestino-pelle	81

Parte 3

Alimentazione funzionale per la pelle

Capitolo 7 Nutrire la regolazione: principi metabolici di base	85
Cibi che sostengono l'equilibrio cutaneo	85
Olio di semi di lino.	86
Antiossidanti e protezione della pelle: il ruolo dello stress ossidativo.	88
Proteine e pelle: rinnovamento e riparazione tissutale	89
Cibi che possono peggiorare le manifestazioni cutanee	90
Alimenti ad alto carico glicemico	90
Prodotti ultra-processati	91
Alcol	92
Latticini e alimenti ricchi di istamina	93
Alimentazione come leva di regolazione.	93
Tre ricette per nutrire il microbiota e migliorare la pelle.	94
Crema Budwig con yogurt di soia, limone e frutta fresca.	94
Crema di lenticchie rosse, finocchio e curcuma	96
Frullato con fragole, limone, basilico e semi di chia	97
Capitolo 8 Integrazione ragionata per la pelle	99
Sostegno del microbiota.	100
I probiotici	100
Regolazione dell'infiammazione e della risposta immunitaria	102
Omega-3	102
Vitamina D	104
MSM	105
Protezione dallo stress ossidativo	106
Pigmentazione e melanociti (in presenza di alterazioni della pigmentazione cutanea)	109
Il viaggio continua.	110

Parte 4

Pelle e psicosomatica

Capitolo 9 Il cuore della psicosomatica	115
Psoriasi	116
Psoriasi: significati emotivi	120
Un lavoro multidisciplinare	125
Alimentazione funzionale e psoriasi	126
Tre ricette per modulare l'infiammazione nella psoriasi	128
Crema di miglio, zucca e rosmarino	129
Lenticchie rosse con finocchio, curcuma e semi di lino	130
Crauti (cavolo cappuccio fermentato)	131
Acne	132
Microbiota, infiammazione e fattori che mantengono l'acne	135
Acne: significati emotivi	136
Alimentazione funzionale e acne	140
Tre ricette per modulare l'acne attraverso l'alimentazione	142
Porridge di avena in chicco con mela, cannella e semi di lino	143
Bowl di quinoa, ceci e verdure amare di stagione	144
Crema di verdure verdi, avocado e semi di canapa	145
Rosacea, couperose ed eritrosi	146
Rosacea, couperose ed eritrosi: significati emotivi	149
Alimentazione funzionale e rosacea, couperose ed eritrosi	153
Tre ricette per modulare la reattività nella rosacea, couperose ed eritrosi	155
Quinoa con finocchio, carote e semi di lino	155
Frullato con bevanda di mandorla, pera e semi di chia	156
Spiedini di tofu e carote con crema leggera al sesamo	157
Dermatite atopica	158
Dermatite atopica: significati emotivi	160
Una pratica per ridurre la tensione e contenere il prurito	166

Alimentazione funzionale e dermatite atopica	167
Tre ricette per la pelle sensibile nella dermatite atopica	168
Crema Budwig delicata per bambini	169
Polpette morbide di ceci e zucca	170
Miglio con piselli e carote	171
Cisti e lipomi	172
Cisti epidermoidi	172
Cisti a contenuto sebaceo	173
Lipomi	173
Differenze pratiche	173
Quando approfondire	174
Cisti epidermoidi/sebacee e lipomi: significati emotivi	174
Alimentazione funzionale per cisti e lipomi	179
Tre ricette utili in caso di cisti e lipomi	180
Insalata di grano saraceno e finocchi crudi	181
Crema di fagioli, cicoria e rosmarino	182
Broccoli e cavolfiore al vapore con crema leggera al sesamo ...	182
Vitiligine	183
Vitiligine: significati emotivi	185
Alimentazione funzionale e vitiligine	187
Tre ricette per migliorare la funzione dei melanociti e ridurre lo stress ossidativo	189
Riso rosso integrale con funghi e prezzemolo	189
Farro integrale con cicerchie e rosmarino	190
Insalata estiva antiossidante	191

Parte 5

Emozioni, identità e pelle

Capitolo 10	Emozioni, identità e pelle: la biologia del mostrarsi al mondo	195
	La pelle come confine tra sé e l'esterno	195
	Volto, identità e regolazione	197
	Vergogna, autostima, perfezionismo: come modificano il volto e la percezione cutanea	198
	Immagine corporea e pelle: dove si costruisce il modo in cui ci vediamo	200
	“Che cosa racconta la mia pelle di me?”	202

Parte 6

Segni sulla pelle

Capitolo 11	Tatuaggi e piercing: il corpo come scelta intenzionale	207
	Zone del corpo: che cosa racconta la scelta	209

Parte 7

Strumenti di regolazione

Capitolo 12	Dalla lettura dei segnali all'intervento ...	215
	Australian Bush Flower Essences.	216
	Come si usano i fiori australiani	217
	Modalità di applicazione.	218
	Vergogna, autostima e controllo: il lavoro con i fiori australiani ...	219
	Fiori australiani nelle principali condizioni della pelle	221
Capitolo 13	Pratiche per gestire lo stress	229
	Meditazione e visualizzazione	229

Pratica guidata – La pelle come confine	231
Respiro.....	233
Pratica guidata – Il ritmo del respiro	234
Tapping	235
Pratica guidata – Il tapping.....	236

Parte 8

Accompagnare la pelle

Capitolo 14 Linguaggio, ascolto, osservazione.....	239
Pratica – Il linguaggio che usi con la tua pelle	243
Capitolo 15 Ascolto di se stessi: il valore della pausa ...	245

Conclusioni	249
--------------------------	-----

Appendici

Appendice A Diario di osservazione della pelle

<i>Una guida pratica per leggere i segnali cutanei nel tempo....</i>	255
Come usare il diario	256
Scheda giornaliera di osservazione.....	257
Sonno e recupero.....	258
Alimentazione e digestione	259
Stress, emozioni e vita relazionale.....	260
Ciclo ormonale e fase della vita	261
Prodotti applicati sulla pelle.....	262
Osservazione libera.....	263
Scheda di rilettura settimanale	264
Domande guida per leggere la sequenza	266
Sintesi finale dopo quattro settimane.....	267

Appendice B Nutrire la pelle dall'esterno

<i>Preparazioni per il contatto, la barriera e l'ascolto.</i>	269
Maschera lenitiva con avena	270
Impacco con gel di aloe vera	270
Olio di jojoba per il viso	271
Oleolito di calendula per zone secche e fragili	272
Impacco nutriente con yogurt di soia e avena.....	272
Olio corpo per il contatto e l'ascolto	273
Impacco mani con olio e avena	273
Piccola pratica finale – Applicare con intenzione.....	274
 L'Atrice	275
Dove trovarla	277
 Bibliografia	279
 Indice delle ricette	283

Introduzione

La pelle è il luogo in cui diventiamo visibili.

È la prima cosa che incontriamo dell'altro e la prima cosa che l'altro incontra di noi. È superficie, certo, ma è anche profondità che affiora. È il punto in cui la biologia prende forma davanti agli occhi.

Quando arrossiamo, quando la pelle si irrita, quando compare un'infezione, quando il viso si tende o si distende, stiamo osservando un cambiamento di stato. La pelle registra e mostra. Traduce in segno ciò che accade nei sistemi di regolazione: sistema nervoso, assetto ormonale, equilibrio immunitario, carico infiammatorio, ritmo di vita.

Nel mio lavoro ho imparato a guardarla così: come un organo intelligente, inserito in una rete. Ogni manifestazione cutanea racconta un adattamento, ogni alterazione segnala un tentativo di riorganizzazione. La pelle accompagna le fasi della vita, i passaggi identitari, le trasformazioni interiori.

È il luogo in cui interno ed esterno si incontrano in modo continuo. È confine dinamico, è spazio di scambio, è interfaccia. Ogni esperienza lascia una traccia nella fisiologia cutanea, perché la pelle partecipa all'equilibrio dell'intero organismo.

Quando la osserviamo in questo modo, la manifestazione cutanea si inserisce in una trama più ampia. La pelle esprime il modo in cui stiamo organizzan-

do la nostra esperienza in quel momento della vita. Ogni segno racconta un assetto: il grado di tensione, la qualità della regolazione emotiva, il livello di adattamento allo stress, il modo in cui il nostro corpo sta attraversando un passaggio, una trasformazione, una fase.

La fisiologia cutanea diventa allora profondamente relazionale: parla del rapporto tra interno ed esterno, tra esposizione e protezione, tra bisogno di contatto e bisogno di difesa. La pelle rende visibile il modo in cui viviamo all'interno del nostro confine, la superficie diventa profondità che affiora. Diventa espressione di uno stato, di una storia, di un'identità in movimento.

È da questa prospettiva che prende forma questo libro. Tutto è iniziato da un corso: preparando le lezioni mi sono accorta di quanto la pelle apra connessioni inattese, di quanta coerenza emerga quando si mettono insieme biologia, neuroscienze, psicologia e osservazione del corpo. E questo progetto nasce dal desiderio di condividere quella ricerca e quella passione. Di invitarvi a osservare la superficie visibile della tua macchina biologica come una mappa che rivela tensioni, adattamenti, passaggi evolutivi, conflitti e paure, ma anche risorse e capacità di riorganizzazione.

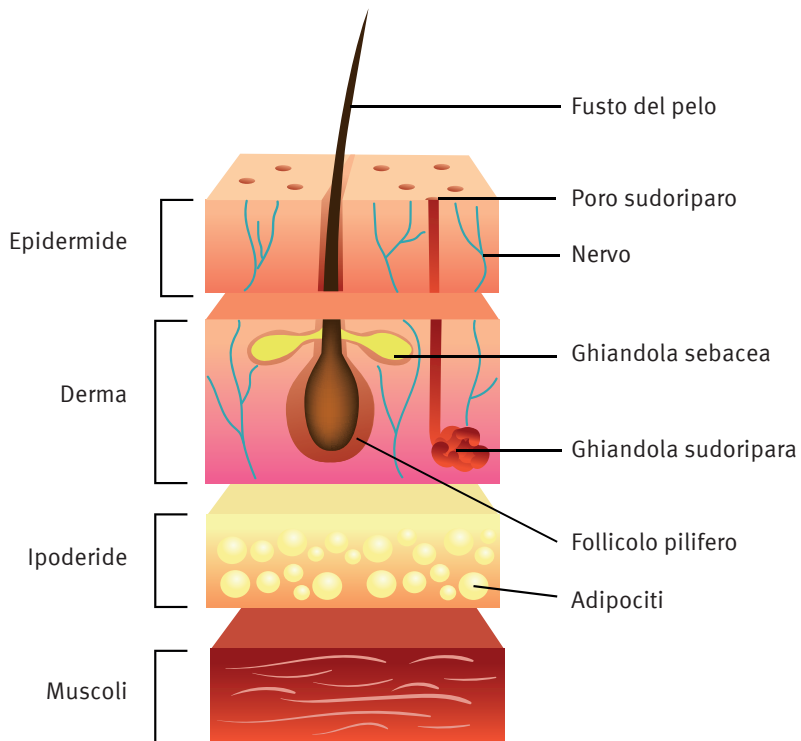
La pelle esprime parti di noi che a volte restano silenziose sul piano verbale. Guardarla con attenzione significa imparare a leggere ciò che il corpo sta già comunicando: assetti profondi, movimenti interiori, dinamiche che operano al di sotto della soglia della consapevolezza e che trovano nella pelle una via di espressione.

Andiamo quindi a compiere quel viaggio, attraversando le strade tracciate sulla pelle dal nostro vissuto e imparando a riconoscere i segnali che ci indicano la via tracciata dalla nostra anima.

Parte 1

La pelle come sistema vivo

Struttura della pelle umana



CAPITOLO 1

La pelle: organo neuro-immuno-endocrino

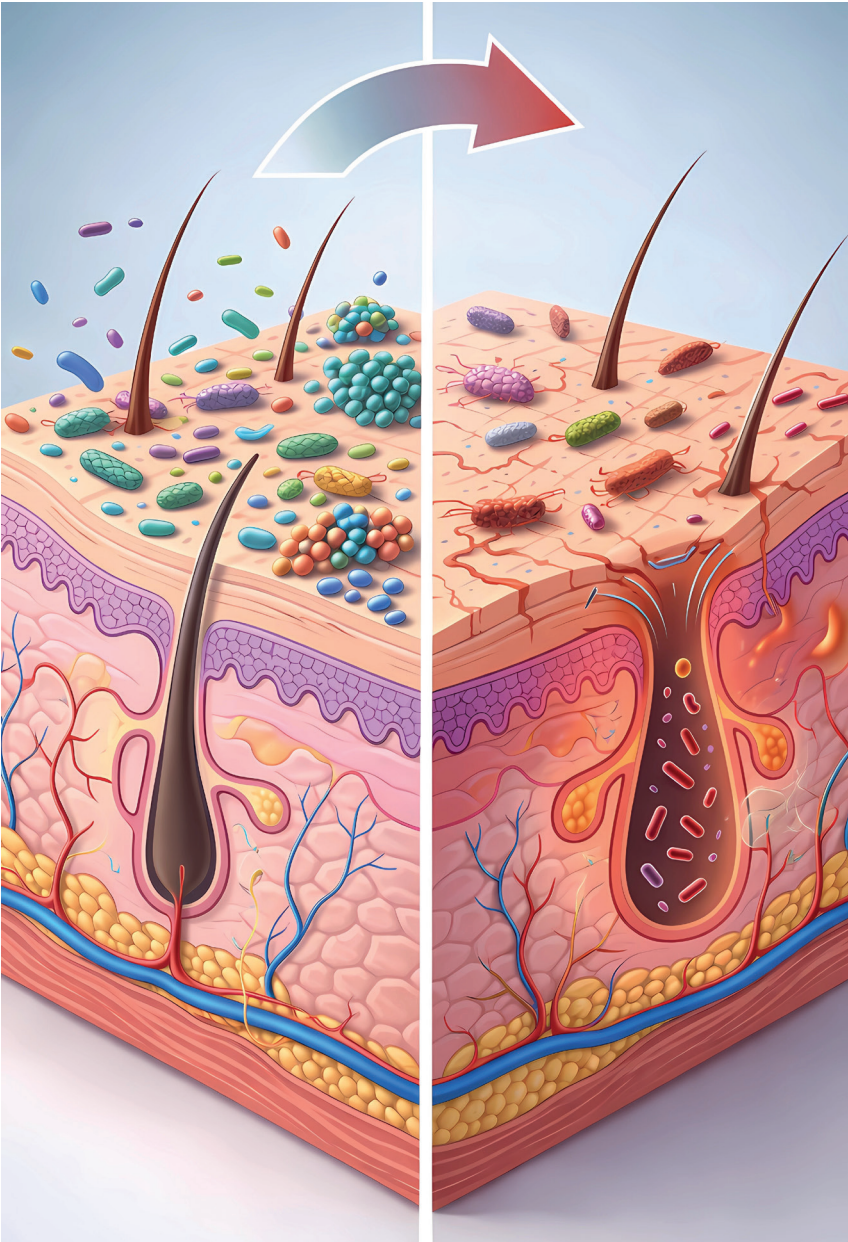
Per molto tempo la pelle è stata descritta soprattutto come una barriera: un rivestimento che protegge l'organismo dall'esterno. In realtà è molto di più: è un sistema biologico complesso, densamente innervato, ricco di cellule immunitarie, attraversato da una fitta rete vascolare e sensibile a numerosi segnali ormonali. Per questo oggi viene considerata a tutti gli effetti un organo neuro-immuno-endocrino, capace di percepire, integrare e rispondere a stimoli provenienti sia dall'ambiente esterno sia dall'interno dell'organismo.

Nella pelle convivono diversi livelli di regolazione. Le fibre nervose cutanee trasmettono informazioni sensoriali e modulano la risposta vascolare e infiammatoria. Le cellule immunitarie residenti, come cellule di Langerhans, mastociti e cheratinociti attivati¹, partecipano alla difesa e alla regolazione dell'infiammazione. Allo stesso tempo la pelle risponde a numerosi segnali ormonali e metabolici, cioè variazioni legate, per esempio, allo stress, all'alimentazione o al ritmo sonno-veglia, che riflettono lo stato generale dell'organismo. Que-

¹ Le *cellule di Langerhans* sono cellule immunitarie dell'epidermide; i *mastociti* partecipano alle risposte infiammatorie e allergiche; i *cheratinociti* sono le cellule principali della pelle e, quando vengono attivati, producono segnali che contribuiscono alla regolazione dell'infiammazione.

Parte 2

Il microbiota e l'asse intestino- pelle-cervello



CAPITOLO 5

Il microbiota cutaneo

Nelle pagine precedenti abbiamo già incontrato più volte il microbiota: lo abbiamo visto in relazione alla barriera cutanea, all'intestino, all'infiammazione di basso grado e al dialogo tra pelle, sistema nervoso e metabolismo. Finora è comparso come uno dei fili che collegano questi processi. Adesso lo osserviamo più da vicino, partendo dal microbiota cutaneo, che rappresenta uno degli esempi più chiari di come il corpo funzioni come un insieme di ecosistemi in relazione tra loro. Non si tratta semplicemente di una presenza microbica sulla pelle, ma di una comunità biologica organizzata che vive in interazione continua con le cellule cutanee e con i sistemi di regolazione dell'organismo.

Sulla superficie della pelle convivono batteri, funghi, virus e acari in una densità molto elevata. Le stime indicano circa un milione di batteri per centimetro quadrato, ma questo dato descrive solo una parte del quadro. La pelle non è una superficie piatta: è una struttura tridimensionale complessa, fatta di pieghe, invaginazioni e annessi cutanei. I microrganismi colonizzano non solo lo strato più esterno, ma anche follicoli piliferi, ghiandole sebacee e dotti sudoripari. Considerando questa architettura, il numero complessivo di microrganismi associati alla pelle raggiunge ordini di grandezza molto più elevati, fino a valori comparabili con quelli del microbiota intestinale.

CAPITOLO 7

Nutrire la regolazione: principi metabolici di base

A questo punto entriamo nell'alimentazione funzionale per la pelle, considerando l'effetto complessivo che il cibo ha sul nostro organismo. Non si tratta solo di nutrienti isolati, ma di come ciò che mangiamo influisce su infiammazione, microbiota intestinale, risposta glicemica e modalità con cui il nostro organismo reagisce agli stimoli.

In questa prospettiva, alcuni alimenti creano condizioni più favorevoli all'equilibrio cutaneo, mentre altri, soprattutto quando la pelle è già irritata o reattiva, possono amplificare infiammazione e sensibilità. Questo diventa particolarmente evidente in condizioni come acne, rosacea o irritazioni persistenti, dove il contesto interno orienta in modo concreto la risposta della pelle.

CIBI CHE SOSTENGONO L'EQUILIBRIO CUTANEO

Un'alimentazione ricca di fibre fermentabili crea le condizioni perché il microbiota intestinale produca acidi grassi a catena corta, con effetti sulla regolazione dell'infiammazione e sulla funzione di barriera. Questo passaggio, come abbiamo visto, ha ricadute anche sulla pelle.

In concreto, questo significa dare spazio a una varietà di alimenti vegetali. Verdure come carciofi, finocchi, zucchine, cicoria e broccoli, insieme a legumi

Ed è proprio in questo che risiede il suo valore: nel migliorare quello che succede dentro l'organismo, con effetti che nel tempo diventano visibili anche sulla pelle.

TRE RICETTE PER NUTRIRE IL MICROBIOTA E MIGLIORARE LA PELLE

Le preparazioni che seguono traducono in pratica i meccanismi descritti in questo capitolo. Ogni ricetta lavora su uno o più passaggi chiave: nutrimento del microbiota intestinale, qualità delle membrane cellulari, riduzione del carico ossidativo e gestione della risposta infiammatoria.

La qualità degli ingredienti è parte integrante del risultato sia per queste, sia per tutte le altre ricette che trovi in questo libro: devono essere di origine biologica e scelti nella loro forma più semplice e integra, privilegiando alimenti non raffinati e senza ingredienti aggiunti. Anche il modo in cui vengono utilizzati è rilevante. In alcuni casi è necessario rispettare passaggi specifici, come per l'olio di semi di lino, che deve mantenere la catena del freddo lungo tutta la filiera ed essere utilizzato esclusivamente a crudo.

Si tratta di esempi concreti di preparazioni costruite con ingredienti e combinazioni che forniscono nutrienti utili alla pelle e ne influenzano la qualità nel tempo.

Crema Budwig con yogurt di soia, limone e frutta fresca

► *membrane cellulari, antiossidanti e qualità del microambiente cutaneo*

Questa preparazione combina grassi polinsaturi, proteine vegetali e composti antiossidanti in una forma altamente disponibile. Il passaggio chiave è l'emulsione tra olio di semi di lino e yogurt, che permette una migliore dispersione degli acidi grassi e ne facilita l'utilizzo a livello cellulare.

L'obiettivo è lavorare sulla qualità delle membrane cellulari e sul carico ossidativo, due aspetti che incidono direttamente anche sui tessuti cutanei.

Ingredienti (per 1 porzione)

3 cucchiaini di yogurt di soia naturale
senza zuccheri

1 cucchiaino di olio di semi di lino
(acruo, da filiera refrigerata)

Succo di ½ limone fresco

Una piccola striscia di scorza di limone
non trattato, tagliata molto finemente

1 cucchiaino di avena in chicco cruda,
macinata al momento

1 cucchiaino di semi di girasole

Frutta fresca di stagione o succo
di melagrana q.b.

1 dolcificante naturale a scelta:
- ½ banana matura schiacciata
oppure
- 1 cucchiaino di uvetta di Corinto
essicata naturalmente (senza
oli aggiunti)

Frutta alternativa ricca di composti
antiossidanti:
- autunno-inverno: succo fresco
di melagrana, mela con buccia, pera
- primavera: fragole, nespole
- estate: frutti di bosco, albicocche

Procedimento

- In una ciotola, emulsionare energicamente lo yogurt di soia con l'olio di semi di lino utilizzando una forchetta, fino a ottenere una crema omogenea. Questo passaggio è fondamentale: l'emulsione permette agli acidi grassi polinsaturi di legarsi alla componente proteica, rendendoli più facilmente utilizzabili dall'organismo.
- Aggiungere il succo di limone e la scorza, quindi incorporare l'avena macinata al momento e i semi di girasole.
- Unire la frutta fresca o il succo di melagrana e il dolcificante scelto, mescolando delicatamente.

✨ Perché è utile alla pelle

- L'olio di semi di lino apporta acido alfa-linolenico (omega-3), coinvolto nella struttura delle membrane cellulari.
- L'emulsione con la componente proteica facilita la dispersione e l'utilizzo dei grassi.
- Il limone e la frutta apportano vitamina C e polifenoli utili contro lo stress ossidativo.
- La scorza di limone contiene composti bioattivi con funzione protettiva.

- L'avena macinata e i semi di girasole apportano fibre e micronutrienti utili per il metabolismo cellulare.

Crema di lenticchie rosse, finocchio e curcuma

► *sostegno microbiota e barriera intestinale*

Questa preparazione unisce fibre fermentabili, polifenoli e spezie antinfiammatorie. Il suo obiettivo è sostenere l'equilibrio del microbiota e la produzione di acidi grassi a catena corta, molecole che partecipano alla regolazione immunitaria e alla stabilità della barriera intestinale. Quando l'intestino lavora in modo più equilibrato, anche la reattività cutanea tende a ridursi.

Ingredienti (per 2 porzioni)

Lenticchie rosse decorticate	120 g	1 cucchiaio di olio extravergine di oliva	
Finocchio medio	1	(a crudo)	
Cipolla piccola	1	Prezzemolo fresco	q.b.
1 cucchiaino di curcuma		Sale marino integrale	q.b.
Un pizzico di pepe nero		Acqua	q.b.

Procedimento

- Sciacquare le lenticchie sotto acqua corrente.
- Tagliare finemente cipolla e finocchio e farli stufare in poca acqua per qualche minuto.
- Aggiungere le lenticchie e circa 600 ml di acqua. Unire curcuma e pepe nero e cuocere per 15-20 minuti, finché le lenticchie risultano morbide.
- Frullare leggermente per ottenere una crema vellutata. Condire con olio extravergine di oliva e prezzemolo fresco tritato.

✨ Perché è utile alla pelle

- Le lenticchie rosse apportano fibre solubili che nutrono il microbiota intestinale.
- Il finocchio migliora la digestione e riduce la fermentazione eccessiva.
- La curcuma contribuisce alla modulazione dei processi infiammatori.



CAPITOLO 9

Il cuore della psicosomatica

Adesso entriamo nel cuore della psicosomatica. Dopo aver osservato la pelle come sistema biologico, come interfaccia tra sistema nervoso, metabolismo, ormoni e microbiota, facciamo un passo ulteriore. In questo spazio la pelle diventa un libro con un proprio linguaggio da leggere. Un linguaggio biologico, concreto, che prende forma attraverso l'infiammazione, la risposta immunitaria e la regolazione dei segnali tra sistema nervoso e ormoni, e che allo stesso tempo include vissuti più profondi: esperienze, tensioni, modalità di adattamento e di relazione con ciò che accade. La pelle parla così a più livelli: racconta che cosa sta accadendo nel nostro corpo e, allo stesso tempo, mostra come attraversiamo le esperienze, quali risposte, parole o emozioni tratteniamo, e che cosa lasciamo emergere oppure soffochiamo quando cerca una via di espressione. In questa parte esploreremo alcune manifestazioni cutanee come psoriasi, dermatiti, acne e couperose, osservandole come espressione di un sistema che si sta adattando e che utilizza la pelle, il confine più visibile del corpo, per rendere questo adattamento leggibile.

L'obiettivo è comprendere come i processi biologici e quelli emotivi si intrecciano nella nostra pelle e come questo intreccio diventa una chiave di lettura, per riconoscere ciò che il corpo sta cercando di esprimerci, dentro una dinamica che coinvolge l'intero organismo.

CAPITOLO 10

Emozioni, identità e pelle: la biologia del mostrarsi al mondo

Abbiamo già visto come la pelle sia un organo sensoriale e neuroendocrino: è fittamente innervata, dotata di recettori per tatto, pressione, dolore e temperatura, e costantemente collegata al sistema nervoso autonomo e all'asse dello stress. Questo non significa solo che "percepisce", ma che integra e trasforma gli stimoli in risposte biologiche precise: variazioni del flusso sanguigno, rilascio di mediatori infiammatori, modifiche della permeabilità cutanea e dell'attività immunitaria locale.

LA PELLE COME CONFINE TRA SÉ E L'ESTERNO

Questo confine che ci separa e allo stesso tempo ci unisce al mondo non è solo anatomico, ma anche funzionale e relazionale. Dal punto di vista biologico, la pelle delimita e protegge; dal punto di vista psicologico, contribuisce a definire ciò che è "sé" rispetto a ciò che è "altro".

Fin dalle prime fasi della vita, il contatto cutaneo è uno dei principali organizzatori dell'esperienza: attraverso il tatto si modulano il sistema nervoso autonomo, i livelli di cortisolo e la percezione di sicurezza. Studi sull'attaccamento mostrano che il contatto fisico contribuisce alla regolazione dello stress e alla costruzione di una base interna di fiducia.

CAPITOLO 12

Dalla lettura dei segnali all'intervento

Adesso entriamo in una parte più pratica. Dopo aver osservato come la pelle esprime e traduce quello che accade all'interno, qui il focus si sposta su come intervenire su questi processi, entrando nei passaggi in cui la reazione cutanea si attiva, si mantiene o fatica a spegnersi.

Come abbiamo visto, la pelle riflette un equilibrio che coinvolge più sistemi in continuo dialogo. Quando questo equilibrio si altera, la risposta tende a mantenersi attiva più a lungo del necessario, oppure a riattivarsi facilmente anche in assenza di uno stimolo reale. È su questo livello che diventa utile lavorare: non solo sul segno visibile, ma sulle condizioni che ne permettono la persistenza.

Gli strumenti che introduco in questa sezione si muovono proprio in questa direzione. Iniziamo con i fiori australiani, che si inseriscono in questo contesto come strumenti che agiscono sul piano emotivo, e poi approfondiamo alcune pratiche – meditazione, lavoro sul respiro e tapping – che permettono un intervento concreto sul sistema nervoso e sulla gestione dello stress, con effetti positivi anche sulla risposta cutanea.

Si tratta di approcci diversi, ma orientati nella stessa direzione: rendere la risposta più proporzionata, meno automatica e più flessibile. È da qui che cambia il modo in cui il corpo reagisce e, nel tempo, anche il modo in cui la pelle si esprime.

APPENDICE A

Diario di osservazione della pelle

Una guida pratica per leggere i segnali cutanei nel tempo

Osservare la pelle significa imparare a cogliere un linguaggio che spesso si costruisce nel tempo. Un rossore, un'irritazione, una zona che si infiamma, una pelle che diventa più secca o più sensibile non sono sempre eventi isolati. A volte compaiono dentro una sequenza: un periodo di stress, un sonno meno ristoratore, un cambiamento alimentare, una fase ormonale, una relazione che ci espone, un'emozione trattenuta, una stanchezza che si accumula.

Questo diario nasce per aiutarti a osservare queste sequenze. Naturalmente non serve per fare diagnosi e non sostituisce il parere del medico o del dermatologo, ma è utile a portare attenzione, a riconoscere ricorrenze, a capire quando la pelle cambia e in quale contesto lo fa.

Puoi utilizzarlo per almeno quattro settimane, con l'obiettivo di raccogliere informazioni utili e imparare a vedere se, nel tempo, emerge un filo conduttore tra pelle, ritmo di vita, alimentazione, sonno, emozioni e prodotti utilizzati.

Puoi scrivere direttamente sul libro, oppure fotocopiare questa scheda, stamparla o riprodurla su un quaderno, utilizzandola ogni giorno. Alla fine di ogni settimana, dedica qualche minuto alla rilettura: spesso la pelle diventa più comprensibile quando la osserviamo nel suo andamento, non nel singolo episodio.

COME USARE IL DIARIO

Ogni giorno dedica qualche minuto all'osservazione della pelle, possibilmente alla stessa ora. Puoi farlo al mattino, prima di applicare prodotti cosmetici, oppure la sera, quando la giornata ha già lasciato le sue tracce.

Guardala con una luce naturale o comunque neutra, che non modifichi troppo la percezione del colore e della superficie.

Esplora il volto e, se necessario, anche altre zone del corpo in cui compaiono segnali ricorrenti.

Prima osserva, senza cercare subito una spiegazione. Dove compare il segno? Com'è? È caldo, rosso, secco, gonfio, pruriginoso, dolente, lucido, spento, desquamato? È nuovo o ricorrente? Sta migliorando, peggiorando o resta stabile?

Poi collega. Com'è stato il sonno? Com'è stata la digestione? Hai mangiato in fretta? Hai avuto giornate più stressanti? C'è stata una tensione emotiva, un conflitto, una preoccupazione, un senso di sovraccarico? Hai cambiato prodotti sulla pelle? Hai assunto farmaci, integratori, alcol, più zuccheri o alimenti diversi dal solito?

Nel tempo, queste informazioni permettono di vedere se esiste una sequenza. La pelle può reagire subito, oppure a distanza di uno, due o tre giorni. Per questo è utile osservare l'andamento e non fermarsi al singolo episodio.

SCHEDA GIORNALIERA DI OSSERVAZIONE

Data:

Ora dell'osservazione:

Zona osservata

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ viso | ☐ torace |
| ☐ collo | ☐ addome |
| ☐ cuoio capelluto | ☐ schiena |
| ☐ mani | ☐ gambe |
| ☐ braccia | ☐ altro: |

Tipo di segno

- | | |
|---|---|
| ☐ rossore | ☐ pelle lucida |
| ☐ bruciore | ☐ pelle spenta |
| ☐ prurito | ☐ pelle che tira |
| ☐ secchezza | ☐ macchie |
| ☐ desquamazione | ☐ screpolature |
| ☐ gonfiore | ☐ dolore |
| ☐ impurità/brufoli | ☐ altro: |

Intensità del segno da 1 a 10

1 = molto lieve

10 = molto intenso

Intensità: / 10

Il segno è

- | | |
|---|---|
| ☐ nuovo | ☐ in miglioramento |
| ☐ già presente | ☐ in peggioramento |
| ☐ ricorrente nella stessa zona | ☐ stabile |

L'Autrice

Marilù Mengoni è biologa nutrizionista, dottoressa in Psicologia e ideatrice del metodo Psicoalimentazione®. Da anni si occupa dell'integrazione tra alimentazione, corpo, emozioni e processi di trasformazione personale, con un approccio che mette in dialogo biologia, nutrizione, psicologia e consapevolezza.

La sua formazione accademica parte da una laurea con lode in Biologia presso l'Università degli Studi di Siena, seguita da una seconda laurea in Psicologia conseguita all'Università di Urbino. Ha dedicato la sua attività professionale allo studio dei legami tra corpo e mente, approfondendo in particolare il rapporto tra cibo, vissuti emotivi e salute psicofisica.

È docente a contratto presso l'Università Unicusano di Roma, esperta del metodo Kousmine e ha collaborato a progetti europei sulla nutrizione. Ha una lunga esperienza nella formazione, nella progettazione di percorsi educativi e di crescita personale, nel coaching e nei training esperienziali, sia in aula sia outdoor.

Nel 2006 ha ideato la Psicoalimentazione®, un approccio che unisce nutrizione consapevole, psicologia e spiritualità. La Psicoalimentazione® considera il rapporto con il cibo come una via di conoscenza del corpo e di se stessi: un processo che coinvolge non solo ciò che mangiamo, ma anche il modo in cui sentiamo, reagiamo, ci regoliamo e attraversiamo la nostra storia.



Forma da anni operatori della Psicoalimentazione® in Italia e all'estero e tiene corsi, conferenze, incontri dal vivo e online, rivolti sia a professionisti della salute e del benessere in collaborazione con 360GradiEventi, sia a persone interessate a un modo più integrato di comprendere la propria salute.

È stata ospite di trasmissioni televisive e radiofoniche nazionali, tra cui *Pomeriggio sul 2*, *Agorà* e *RTL 102.5*, ed è stata intervistata da riviste come *ELLE*, *Starbene*, *CrudoStyle*, *F* e *For Men*. È anche una delle protagoniste del documentario *Food ReLOVution* di Thomas Torelli.

Ha scritto numerosi libri, tra cui *Donne sOle* (2014), *Cucina vegana e Metodo Kousmine* (2015), *Esci di testa... entra nel cuore* (2015), *50 sfumature di Budwig* (2018), *Snelli mangiando* (2023), *Ritrova il sonno perduto* (2024), *Dimagrisci con la Psicoalimentazione®* (2a ed., 2025), pubblicati da Tecniche Nuove, e *Menopausa con grinta* (2026), pubblicato da Terra Nuova Edizioni.

In *Neuropelle* porta questo percorso sulla superficie più visibile del corpo: la pelle. La osserva come organo biologico, confine sensibile e luogo di espressione dei vissuti interiori, intrecciando fisiologia, microbiota, alimentazione, psicosomatica ed emozioni in una lettura integrata del rapporto tra corpo e storia personale.

DOVE TROVARLA

Ecco qui gli indirizzi di riferimento per corsi, conferenze e articoli. Iscriverti alla newsletter del sito è il modo migliore per rimanere aggiornati su tutte le novità e gli eventi in programma.

Per maggiori informazioni:

www.psicoalimentazione.it



Facebook: Dott.ssa Marilù Mengoni - Psicoalimentazione

YouTube: @psicoalimentazione3

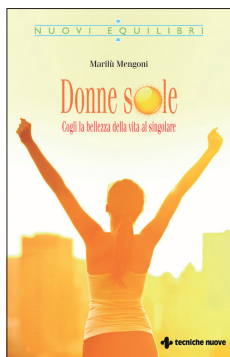
Instagram: marilumengoni_psicoalimenta

LinkedIn: Marilù Mengoni

Telegram: Dott.ssa Marilù Mengoni - Psicoalimentazione

Indirizzo e-mail: info@psicoalimentazione.it

Della stessa autrice



DONNE SOLE

Cogli la bellezza della vita al singolare

12,90€

128 pagine - 13 × 20

ISBN 978-88-481-2964-0



ESCI DI TESTA...

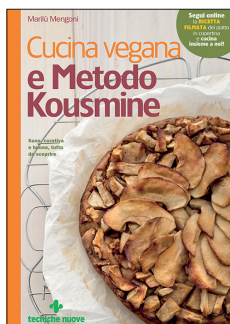
ENTRA NEL CUORE

Prendi la via del Risveglio e realizza te stesso

12,90€

168 pagine - 13 × 20

ISBN 978-88-481-3110-0



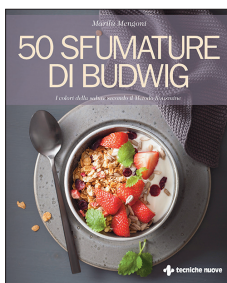
CUCINA VEGANA E METODO KOUSMINE

Sana curativa e buona, tutta da scoprire

9,90€

128 pagine - 14,3 × 21

ISBN 978-88-481-3070-7



50 SFUMATURE DI BUDWIG

I colori della salute secondo il Metodo Kousmine

21,90€

160 pagine - 19,3 × 23,3

ISBN 978-88-481-3805-5



SNELLI MANGIANDO

Il Buddha non aveva la pancia

21,90€

272 pagine - 15 × 21

ISBN 978-88-481-4671-5



RITROVA IL SONNO PERDUTO

Come placare la mente e nutrire il corpo grazie al metodo IPNOZEN

21,90€

288 pagine - 15 × 21

ISBN 978-88-481-4746-0

Come ordinare

web

www.tecnichenuove.com

e-mail

vendite-libri@tecnichenuove.com

telefono

0239090440

fax

0239090335



Della stessa autrice



Dimagrisci con la Psicoalimentazione®

II Edizione

Marilù Mengoni

Seguendo un programma strutturato in 7 settimane, imparerai a rompere gli schemi mentali limitanti, superare la fame emotiva e sviluppare una relazione equilibrata con il cibo. Attraverso degli esercizi pratici, la meditazione, la tecnica EFT (*Emotional Freedom Techniques*) e l'uso di strumenti naturali come i fiori australiani, potrai risvegliare il tuo metabolismo e liberarti dai blocchi che ostacolano il cambiamento.

272 pagine - 21,90 € - ISBN 978-88-481-4876-4

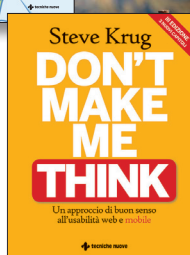
Come ordinare

web www.tecnichenuove.com

e-mail vendite-libri@tecnichenuove.com

telefono 0239090440 **fax** 0239090335

Scegli il tuo libro
tra gli oltre
1.000 titoli
per grande pubblico
e professionisti



Marilù Mengoni

NEUROPELLE TRA BIOLOGIA E PSICOSOMATICA

La pelle non reagisce: comunica.

Ogni arrossamento, infiammazione o cambiamento cutaneo può raccontare qualcosa di più di ciò che appare in superficie. *Neuropelle* propone una visione innovativa della pelle come punto d'incontro tra biologia, emozioni e processi di adattamento dell'organismo.

Attraverso un linguaggio chiaro e accessibile, il libro accompagna il lettore alla scoperta dei legami tra pelle, intestino, alimentazione, stress e sistema nervoso, offrendo una chiave di lettura integrata delle più comuni problematiche cutanee: acne, rosacea, psoriasi, dermatiti e altre condizioni spesso considerate soltanto dal punto di vista clinico.

Accanto alle spiegazioni biologiche, trova spazio la prospettiva psicosomatica: il sintomo diventa un messaggio, un segnale che riflette vissuti emotivi, modalità di adattamento e dinamiche profonde. Attraverso strumenti pratici di alimentazione funzionale, integrazione, autoregolazione, lettura del viso e utilizzo dei fiori australiani, *Neuropelle* offre indicazioni concrete per comprendere e sostenere i processi che influenzano la salute della pelle.

Un percorso che aiuta a guardare oltre il sintomo, per riconoscere nella pelle una preziosa alleata nella comprensione di sé e del proprio equilibrio.

MARILÙ MENGONI

Una laurea con lode in Biologia e una in Psicologia, è docente a contratto presso l'Università Unicusano di Roma e autrice di numerosi libri dedicati al benessere psicofisico.

Nel 2006 ha ideato il marchio Psicoalimentazione®, un metodo che integra nutrizione, psicologia e consapevolezza, con l'obiettivo di guidare la persona verso un equilibrio profondo tra corpo, mente e spirito.

Con Tecniche Nuove ha pubblicato: *Donne sOle*, *Cucina vegana* e *Metodo Kousmine*, *Esci di testa... entra nel cuore*, *50 sfumature di Budwig*, *Snelli mangiando*, *Ritrova il sonno perduto* e *Dimagrisci con la Psicoalimentazione®* in due edizioni.

www.psicoalimentazione.it