

GUDRUN DALLA VIA ● NATURALMENTE SALUTE

# ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

CURE NATURALI  
E PREVENZIONE  
L'ALTERNATIVA  
EFFICACE E POSITIVA

EDIZIONI  IL PUNTO D'INCONTRO

Ogni momento è il momento perfetto.  
Per aprire gli occhi e farsi sorprendere dalla vita.



**Tutti i libri per il tuo benessere ora hanno un sito.**  
I migliori ebook, delle migliori case editrici,  
in un unico store, con un unico click.

[www.ebooklife.it](http://www.ebooklife.it)

The logo for 'BLOG Erboristeria Web' features the word 'BLOG' in large, bold, black letters. Below it, 'Erboristeria' is written in a green, cursive font, and 'Web' is written in a green, sans-serif font. A small green leaf icon is positioned to the left of 'Web'.

Hai scaricato questo libro da  
[www.blog-erboristeriaweb.it](http://www.blog-erboristeriaweb.it)

*QUESTO LIBRO E' PRESENTE IN  
QUESTO BLOG PERCHE' SUL SITO  
DELL'EDITORE O AUTORE O ALTRO  
SITO LO HA MESSO HA DISPOSIZIONE  
GRATUITAMENTE.*

Gudrun Dalla  
Via

NATURALMENTE SALUTE

# ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

Cure naturali  
e prevenzione  
L'ALTERNATIVA  
EFFICACE E  
POSITIVA

Gudrun Dalla Via  
Allergie e intolleranze alimentari  
© 2002-2014 Edizioni Il Punto d'Incontro

Prima edizione italiana agosto 2002  
Prima edizione digitale: agosto 2014  
Edizioni Il Punto d'Incontro,  
Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza,  
Tel. 0444 239189, Fax 0444 239266  
Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera  
può essere riprodotta in alcuna forma senza  
l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione  
di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 9788868200442  
[www.edizioniilpuntodincontro.it](http://www.edizioniilpuntodincontro.it)

# **indice**

---

[\*\*Prefazione - Non è un destino ineluttabile\*\*](#)

[\*\*Capitolo primo - È allergia “vera”?\*\*](#)

[\*\*Capitolo secondo - Come scoprirle\*\*](#)

[\*\*Capitolo terzo - L'immunità per amica\*\*](#)

[\*\*Capitolo quarto - Come si diventa intolleranti?\*\*](#)

[\*\*Capitolo quinto - Come nasce un'allergia?\*\*](#)

[\*\*Capitolo sesto - Allergie/intolleranze specifiche\*\*](#)

[\*\*Capitolo settimo - Terapie dolci\*\*](#)

[\*\*Capitolo ottavo - Combattere allergie e intolleranze con l'alimentazione\*\*](#)

[\*\*Capitolo nono - Per sostenere le difese immunitarie evitate...\*\*](#)

[\*\*Glossario\*\*](#)

[\*\*Indice dettagliato\*\*](#)

[\*\*Nota sull'autrice\*\*](#)

**prefazione**

---

# **NON È UN DESTINO INELUTTABILE**

Soffrire di allergie ricorrenti o croniche diminuisce la qualità della vita e può limitare notevolmente le possibilità di scegliere il tipo di lavoro, di sport, di svago, di vita sociale. Quando poi i sintomi sono tali da non condurre rapidamente alla diagnosi, al disturbo fisico si aggiunge la sofferenza psicologica di chi si sente malcompreso o addirittura bollato come ipocondriaco o “strano”.

Questo libro vuole portare speranza a tutti. Qualunque cosa vi sia stato detto dagli esperti sulla impossibilità di superare le vostre allergie e di stare bene completamente, prendetevi la libertà di dire: “Non è detto che sia davvero così”. Ciò non toglie nulla alla competenza dei singoli terapeuti. Occorre semplicemente tenere presente che ognuno di loro ha in genere fatto delle scelte all’inizio della propria carriera accademica e, il più delle volte, vuole rimanere “fedele” a quella corrente di pensiero. In un’epoca di superspecializzazione, questo tipo di scelta è comprensibile. Ma non è l’unica possibile.

Un altro approccio è quello chiamato olistico, dal greco “olos”, intero. Esso prende in considerazione, più che un sintomo o una malattia a sé stante, la persona nella sua globalità. Osserva non un solo organo ma tutto l’organismo nelle sue molteplici interazioni, tiene conto delle condizioni di vita, dell’ambiente, delle abitudini e della psiche della persona. A proposito di psiche: ciò NON significa voler ricondurre a una turba mentale, con una certa faciloneria, ogni disturbo non ben classificabile secondo gli schemi classici. Oggi è

scientificamente dimostrato (ma prima, vi è stato semplicemente un periodo in cui si era dimenticato!) che il nostro pensiero e il nostro stato d'animo influiscono anche sulla la nostra capacità di guarire o... di ammalarci.

Di conseguenza, un terapeuta che pratica l'approccio olistico non si attribuisce il diritto di conoscere l'unico vero metodo per migliorare o guarire un disturbo o di sentenziare sulla possibilità di guarigione. Egli è anzi aperto a combinare tra loro diverse strade, sia nella diagnosi che nella terapia stessa.

La notizia "cattiva" di questo libro è: chi soffre di allergie o intolleranze alimentari è in numerosissima compagnia. Stime prudenti arrivano a ipotizzare che, tra i bambini in età scolare, ve ne sia almeno uno su due che soffre di qualche forma di allergia o intolleranza (vedere più avanti la differenza) e che il fenomeno tende ad aumentare. Uno studio epidemiologico eseguito in Danimarca ha evidenziato che le allergie sono raddoppiate in dieci anni.

La notizia buona è che tali disturbi non sono affatto ineluttabili. Molto può essere fatto per prevenirli, specie nei bambini. Inoltre, esistono numerosi approcci diagnostici e, soprattutto, esistono numerose "armi" per tornare a stare veramente bene, senza più dipendere da farmaci, con il rischio di pesanti effetti collaterali.

Per la maggior parte delle diagnosi è necessario trovare dei terapeuti preparati e con un buon livello di esperienza. Per la fase successiva, quella terapeutica, è importante la collaborazione tra terapeuta e paziente. Non esiste la pillolina che faccia scomparire, come d'incanto, ogni tendenza ad allergie o intolleranze. Ma anche in questo vi è una buona notizia: l'individuo può finalmente contribuire in modo determinante a riconquistare la propria salute!

## capitolo primo

---

# È ALLERGIA “VERA”?

Sulla definizione “allergia” i pareri degli esperti sono estremamente discordi. Da un lato coloro che affermano che i casi di “vera allergia” siano pochissimi (al massimo il 2 o il 3 % della popolazione) e dall’altro chi tiene conto di ogni reazione anomala, “eccessiva”, del sistema immunitario, e quindi arriva a percentuali elevatissime. Anzi, l’allergologia clinica moderna tiene conto anche di meccanismi non strettamente immunologici che possono dare luogo a infiammazioni allergiche o simil-allergiche.

Un fattore da tenere in considerazione: IL SISTEMA IMMUNITARIO LAVORA A STRETTO CONTATTO CON IL SISTEMA NERVOSO CENTRALE, QUINDI ANCHE CON IL CERVELLO.

A noi, più che le definizioni astratte, interessa trovare sollievo e suggerire dei mezzi praticabili per (ri)conquistare completamente la salute.

In ogni caso c’è di mezzo il sistema immunitario, il quale svolge il complesso compito di saper riconoscere, combattere ed eliminare dall’organismo tutto ciò che è nocivo per quest’ultimo, senza tuttavia provocare dei sintomi fastidiosi. Gli strumenti che ha a disposizione per svolgere questo lavoro sono numerosi, ed è proprio sulla base di un aumento di specifiche sostanze “combattive” che molti sistemi diagnostici riescono a individuare una reazione allergica. Ciò costituisce un vantaggio in termini di facilità, ma anche un limite.

In presenza di determinati fattori di disturbo, il sistema immunitario infatti produce e mette in circolo un maggiore numero di immunoglobuline di tipo E (IgE) che sono rintracciabili nel flusso

sanguigno. Questo particolare ha indotto molti allergologi “classici” a non considerare come allergia vera dei sintomi causati da reazioni anomale che però non si esprimono con un aumento di IgE.

Un malfunzionamento – temporaneo o cronico – del sistema immunitario può creare una serie incredibile di disturbi, anche molto gravi. Diamo qui di seguito un elenco di possibili sintomi; l’elenco è lungo ma... lungi dall’essere completo. Non sempre è implicata un’allergia o un’intolleranza (per ora non distinguiamo tra le due), ma molto spesso giocano un ruolo determinante. In nessun caso la sola soppressione dei sintomi è equivalente a una guarigione. Anzi: quando si riduce o si interrompe l’assunzione di farmaci di sintesi che mirano a eliminare soltanto la reazione, il disturbo tende spesso a tornare con maggiore violenza (effetti collaterali indesiderabili a parte).

## **DISTURBI CHE POSSONO AVERE COME CAUSA O CONCAUSA UN’ALLERGIA O UN’INTOLLERANZA ALIMENTARE**

---

**(diviso per sistemi organici)**

### **PELLE**

Eczema, orticaria, prurito locale o generalizzato, pelle eccessivamente irritabile, sudorazione eccessiva o troppo scarsa, pallore, acne, lesioni dermatologiche varie.

### **BOCCA E GOLA**

Ulcere o afte in bocca, gengive gonfie, difficoltà a deglutire, salivazione eccessiva o troppo scarsa, bocca secca, cattivo sapore in bocca; faringite o laringite, raucedine, gonfiore in gola.

## **APPARATO DIGESTIVO**

Modifiche dell'appetito (eccessivo o scarso), frequenti singhiozzi o rutti, iperacidità, nausea, dispepsia, vomito, ulcera gastrica o duodenale; stipsi, tendenza alla diarrea, crampi, dolori addominali, sindrome di intestino irritabile, flatulenza, meteorismo, difficoltà a perdere peso, morbo di Crohn, colite, coliche intestinali (nei poppanti), prurito anale.

## **APPARATO RESPIRATORIO**

Corriza, rinite o sinusite cronica, "naso chiuso", prurito, starnuti frequenti, olfatto limitato o amplificato (ipersensibilità), polipi nasali, asma, respiro affannoso o difficile, iperventilazione (respiro eccessivamente rapido), laringite oppure raucedine cronica, tosse cronica.

## **OCCHI, VISTA**

Vista confusa, prurito, dolore, bruciore, senso di pesantezza, fotofobia (senso di fastidio alla luce).

## **ORECCHI, UDITO**

Prurito, mal d'orecchio, ronzii, aumentata sensibilità ai rumori, perdita d'udito, sensazione di "orecchi tappati", eccesso di cerume.

## **MUSCOLI, OSSA, ARTICOLAZIONE**

Crampi, spasmi, tremore, debolezza muscolare, rigidità muscolare, dolore articolare, articolazioni rigide o gonfie, miosite (infiammazione dei muscoli), artrite reumatoide.

## **APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO E VASI SANGUIGNI**

Aritmia (palpitazioni), angina, tachicardia, extrasistole, sudorazione generalizzata, infiammazioni di vene, capillari e arterie, edemi (ritenzione d'acqua), tendenza a contrarre lividi vistosi e remissione lenta, dolori toracici.

## **APPARATO GENITO-URINARIO**

Nefrite, frequente o impellente bisogno di urinare, minzione dolorosa, enuresi (tendenza a bagnare il letto); mestruo doloroso o abbondante o irregolare; aumento o diminuzione della libido.

## **SISTEMA NERVOSO CENTRALE**

Sonnolenza, problemi di apprendimento o di concentrazione, senso di irrealità o di confusione, cambiamento nella personalità, rapidi cambiamenti d'umore, vampate di calore, dislessia, convulsioni, cefalee, senso di affaticamento cronico, depressione, ansietà, perdita di memoria, iperattività e altre turbe neurologiche, insonnia, tremori, vertigini, perdita di equilibrio.

## **SANGUE**

Anemia (riduzione dei globuli rossi), leucopenia (riduzione dei globuli bianchi), trombocitopenia (riduzione delle piastrine), aumento o diminuzione della coagulazione; immunodeficienze.

## **IMMUNOGLOBULINE, UNA FAMIGLIA IMPORTANTE**

---

La prima parte della parola ce lo fa capire chiaramente: fanno parte del sistema immunitario. Più precisamente, si tratta di anticorpi prodotti dall'organismo che reagiscono e interagiscono con ben precise molecole estranee all'organismo, chiamate antigeni, grazie a dei "sistemi di riconoscimento". Finora, si conoscono cinque classi principali di immunoglobuline (Ig), nel sistema immunitario umano. Esse sono diverse per composizione chimica, per struttura e per funzione.

**IgA:** Sono presenti nel sangue ma anche nelle secrezioni dell'organismo, come saliva, lacrime, bile, colostro. Impediscono ai microrganismi di penetrare nei tessuti.

**IgD:** Presenti in piccole quantità. Non se ne conosce ancora la precisa funzione.

**IgE:** Le più conosciute. Possono legarsi a particolari cellule dell'organismo umano, attivando il rilascio di sostanze come istamina, eparina o leucotrieni. La quantità rilasciata di queste sostanze determina la gravità della reazione allergica.

**IgG:** Neutralizzano batteri e microrganismi, cellule estranee e molecole libere e circolanti.

**IgM:** Svolgono funzioni nelle prime fasi della risposta immunitaria.

## capitolo secondo

---

# COME SCOPRIRLE

Per permettere ai lettori di fare delle scelte più consapevoli e autonome diamo qui un elenco di diversi approcci diagnostici, con alcune indicazioni sulla tecnica usata, sui vantaggi e sugli svantaggi, sui costi e su come farli.

L'elenco non pretende di essere completo. Data la vasta diffusione dei fenomeni allergici e di intolleranza si effettua anche un grande numero di ricerche per trovare o affinare sempre nuovi o migliori metodi di analisi.

I costi dei vari test riportati qui di seguito sono aggiornati all'agosto 2002, in base alle normative assistenziali attualmente in vigore.

## **Esame PRIST**

Esame del sangue che conta le immunoglobuline E presenti in un ml di sangue. Test generico in quanto conta OGNI TIPO di IgE, senza distinzione; ma al tempo stesso molto specifico, perché non tiene conto di disturbi che invece non coinvolgono gli IgE.

Diffuso in ospedali con reparto dermatologico.

Adatto per le allergie, non per le intolleranze.

## **RAST**

**(Radio Allergo Sorbens Test)**

Un campione di sangue viene portato a contatto con una carta filtrante sulla quale si trova una sostanza sospettata di scatenare allergie, e si passa una sostanza radioattiva. Misura la quantità di anticorpi specifici prodotti e rivolti contro una particolare sostanza, quindi è utile nella ricerca di alcuni allergeni comuni, come per esempio i pollini.

**Vantaggi:** Non impegnativo per il/la paziente. Può essere eseguito senza problemi anche su bambini molto piccoli.

**Svantaggi:** Si basa sulla ricerca delle Immunoglobuline E.

Utile per le allergie respiratorie, ma non per le intolleranze alimentari.

## **CAST**

Forma perfezionata del testo RAST. Basato sull'esame delle Immunoglobuline E; analizza la quantità di "sostanze infiammatorie" (i leucotrieni). Utile per le allergie alimentari, ma non per le intolleranze.

(Altri esami in vitro, ma meno diffusi del RAST, sono: Elisa, FAST, MAST)

## **PRICK**

(“puntura, graffio”)

Sulla pelle, in genere dell'avambraccio, del paziente viene praticata una serie di piccoli graffietti sui quali viene depositata una goccia di varie sostanze. Si osserva la reazione immediata e a distanza di una o più ore: la misura di eventuali ponfi, paragonati a quelli di controllo, indica il grado di sensibilizzazione dell'organismo.

Vengono evidenziate solo le reazioni da Immunoglobuline E.

Utile per le allergie respiratorie, meno per quelle alimentari; non utile per le intolleranze.

Praticabile a livello ambulatoriale.

Molto più economico del RAST. Mutuabile. In genere eseguito nel reparto di Pneumologia degli ospedali.

## **PRICK BY PRICK** **(“graffio dopo graffio”)**

La tecnica è la stessa del Prick test. Lo strumento che pratica il graffietto viene prima immerso in una soluzione dell'alimento da testare. Il test è basato sulla “lettura” delle immunoglobuline E; vengono evidenziate le allergie alimentari, ma non le intolleranze. L'interpretazione avviene come per il Prick: tempo di reazione e misura dei ponfi.

## **TEST DI SCATENAMENTO**

Quello classico viene eseguito in ambiente ospedaliero e a dosi massicce: vengono somministrate dosi crescenti di una sostanza che si sospetta sia la causa dell'allergia. Svantaggi: si riesce a eseguire con un solo tipo di alimento per volta; scopre solo le allergie, non le intolleranze alimentari.

Più moderni sono i test di scatenamento che usano quantità minime di sostanza e rilevano immediatamente la reazione, per esempio attraverso test muscolari o altre manifestazioni fisiologiche. Ciò permette anche di eseguire il test su più sostanze per seduta.

## **DIETA DI ELIMINAZIONE E SCATENAMENTO**

Consiste nel seguire per un periodo da pochi giorni fino a tre settimane (secondo la gravità del caso), una dieta stretta, basata su pochi alimenti scelti tra quelli che rarissimamente danno luogo ad allergie o intolleranze. In alternativa può essere eseguito un

digiuno completo o attenuato; quest'ultimo però con attenta selezione degli alimenti permessi.

Si consente così all'organismo un periodo di pulizia e di riposo. Alla scomparsa dei sintomi si introduce un solo alimento per volta e si osserva se si verificano delle reazioni. A distanza di qualche giorno, un ulteriore alimento e così via.

Il metodo permette di individuare il fattore di "scatenamento", sia di allergie sia di intolleranze alimentari e offre un elevato grado di affidabilità.

Inoltre ha il vantaggio di poter essere eseguito a casa, in "auto-regia" (purché dietro consiglio medico), quindi ha un basso costo.

## **TEST MUSCOLARE**

### **(Kinesiologico)**

Il test è basato sul fatto che il nostro organismo reagisce immediatamente a qualunque sostanza con la quale viene a contatto, per esempio attraverso la bocca o la pelle. La forza muscolare infatti varia: se il fattore nuovo che viene introdotto – in questo caso l'alimento – è benefico, aumenta; se è neutro, rimane inalterato; se è nocivo in quel momento, per l'organismo in questione, diminuisce notevolmente.

La forza muscolare può essere testata in varie parti del corpo: sul braccio teso (il paziente deve resistere al tentativo del terapeuta di abbassarlo), sul braccio premuto lungo il corpo (si resiste al tentativo di allontanarlo), sulle dita della mano (si oppone resistenza al tentativo di aprire le dita pollice e indice chiuse ad anello), sul quadricipite femorale, cioè un muscolo della gamba, e altro ancora.

Il vantaggio del metodo è la rapidità con la quale si possono testare numerosi alimenti. Un eventuale inconveniente: per essere affidabile, il test muscolare deve essere eseguito da un terapeuta molto esperto o, in alternativa, con l'ausilio di uno strumento computerizzato (vedere [DRIA test](#)). Inoltre, alcuni esami kinesiologici richiedono un breve esame preventivo di

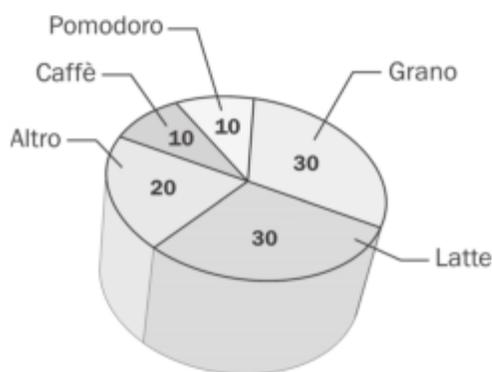
“testabilità” del paziente e il riequilibrio di alcune funzioni fisiologiche.

## TEST CITOTOSSICO

Questo test è basato sull’osservazione che i granulociti (un tipo di globuli bianchi) si rigonfiano a contatto con sostanze alimentari responsabili di una reazione allergica o di intolleranza (o meglio, il loro rigonfiamento è una delle reazioni). Un campione di sangue del paziente viene quindi avvicinato alle sostanze da testare e si determina l’eventuale rigonfiamento dei granulociti, e la misura di questo.

Il vantaggio è la grande comodità per il paziente. Lo svantaggio consiste nella difficoltà di valutazione dei risultati e nelle possibili differenze nell’interpretazione da un analista all’altro. Inoltre, il test può essere eseguito solo su sostanze idrosolubili.

**N.B.:** Esistono numerosi approcci diversificati, all’interno della metodica.



### CEFALEA (Test Citotossico)

Risultato di ricerche su 80.000 pazienti  
Documentazione della *Natural s.r.l.*

---

## ALITEST

Simile al test citotossico; però riduce il numero di sostanze testate unendole in gruppi. Ciò lo rende più veloce ma anche meno

preciso. Per il resto, ha gli stessi vantaggi e svantaggi del test citotossico.

## **TEST KONDO**

Si effettua prelevando dei linfociti dal sangue e mettendoli a contatto con delle preparazioni alimentari. Il grado di proliferazione dei linfociti a contatto con i cibi indica la presenza o meno di un'ipersensibilità.

## **TEST ELISA**

**(Enzyme Linked Immuno-sorbent Assay)**

È, come dice il nome, un test sulle difese immunitarie legato agli enzimi. Si esegue su un campione di sangue, analizzando le diverse immunoglobuline nel siero. Vengono identificati gli anticorpi e gli antigeni. Messa a contatto con un enzima anti-immunoglobulinico, questi vengono poi passati sotto lo spettrofotometro.

È un modo di quantificare le Immunoglobuline, come il Rast, che però è più preciso. Mutuabile.

## **DRIA TEST**

Test muscolare che si avvale di un sistema computerizzato. Il paziente siede su una poltrona e a una sua gamba viene fissato un nastro, a sua volta collegato con un computer.

Si invita il/la paziente a muovere la gamba per registrare la sua forza muscolare media, in circostanze normali. Poi viene introdotta una sostanza liquida, incolore, inodore e insapore sotto la lingua, in quantità di poche gocce; si tratta dell'estratto di una delle sostanze da testare. Nuovamente si invita la persona a muovere la gamba; se la forza muscolare registrata, resa visibile sia sullo schermo che su un diagramma stampato diminuisce

sensibilmente, vi è ragione di sospettare la presenza di un'allergia o un'intolleranza – ripetendo il test a distanza di pochi minuti si potrà avere la conferma. Il metodo consente di testare una trentina delle sostanze più diffuse, nel giro di un'ora circa.

L'affidabilità del risultato è paragonabile a quella della dieta di eliminazione e scatenamento, cioè molto alta.

Viene eseguita in studi o poliambulatori che dispongono dell'apparecchiatura specifica.

Altro vantaggio: si ottiene il risultato in poco tempo, corredato con i consigli per una dieta a rotazione specifica.

(Per una dieta a rotazione generica, vedere a [pag. 78](#)).

La quantità e la modalità di somministrazione del campione da testare è tale da non indurre reazioni forti (shock anafilattico o sviluppo di allergie marcate, come può avvenire nel caso di una sostanza iniettata).

Questo tipo di test esclude anche l'interferenza con le credenze del paziente, il quale può essere convinto di essere o non essere intollerante a un dato cibo, anche se ciò non corrisponde alla realtà.

**Svantaggi:** il test non è adatto per la diagnosi di celiachia, di intolleranze al lattosio, di intolleranze digestive.

Inoltre risponde solo alle sensibilizzazioni in atto, provocate dalla assunzione frequente o quotidiana di sostanze alimentari mentre non evidenzia sostanze con le quali viene a contatto solo molto raramente.

## **TEST DEL POLSO o VAS**

**(VAS “Vascular Autonomic Signal”)**

Questo test ha avuto origine dalla scuola di auricoloterapia. L'orecchio è una specie di parabola ricevente; una sostanza tossica per l'organismo avvicinata all'orecchio determina una reazione a livello cardiaco che è misurabile in ben precisi punti del corpo, per esempio sul polso mediale radiale, legato al sistema neurovegetativo. Ciò che viene registrato non è una modifica della

velocità del battito, bensì una maggiore intensità, per alcuni battiti, percepibile dal polpastrello del terapeuta, appoggiato sul polso.

**Vantaggi:** immediatezza della risposta e nessuna tossicità, dato che nulla viene iniettato né ingerito.

**Svantaggi:** la tecnica richiede notevole esperienza da parte del terapeuta.

## **TEST DEL POLSO – LOCA**

Si tasta il polso del paziente prima e dopo il consumo di un alimento sospettato di scatenare reazioni allergiche. Se il battito accelera oltre dieci pulsazioni, vi sono buoni motivi per sospettare una intolleranza. Il test può essere imparato dal paziente stesso, quindi diventa veloce e poco costoso.

(Ha origine dal Test di COCA che esiste da oltre mezzo secolo, ma era più complicato e lungo da eseguire).

## **TEST ELETTRODIAGNOSTICI E DI BIORISONANZA**

Concettualmente diversi ma tecnicamente simili; vengono usate delle apparecchiature elettrodiagnostiche le quali misurano l'impedenza ossia la variazione di potenziale elettrico cutaneo sui punti di agopuntura. Nel circuito viene inserita la sostanza da testare, in genere contenuta in una fialetta.

## **EAV – ELETTROAGOPUNTURA SECONDO VOLL**

Viene misurata, con l'aiuto di un impedimetro la resistenza elettrica in determinati punti di agopuntura. Quando si introduce nel circuito una sostanza sospetta si può dedurre dalla modificazione del valore misurato se il paziente è allergico o intollerante a questa sostanza. Si usano speciali flaconi da

laboratorio oppure sostanze che il/la paziente ha portato con sé da casa.

Utile sia per le allergie “classiche” (alimentari, respiratorie, da contatto) che per quelle nascoste e per le intolleranze alimentari.

**Vantaggi:** potenzialmente molto efficace.

**Svantaggi:** l'esito è fortemente legato all'interpretazione del terapeuta, alla sua capacità e alla sua esperienza.

**Dove rivolgersi:** Strutture private

## VEGA TEST

Un altro metodo diagnostico non invasivo e duttile basato sulla biorisonanza. È utile per verificare lo stato energetico generale del paziente, la funzione di organi e sistemi, l'eventuale stato di intossicazione, carenze nutrizionali, intolleranze alimentari.

Ha origine dalla EAV, elettroagopuntura secondo Voll, e si serve come questa della misurazione della resistenza elettrica cutanea, in corrispondenza di un meridiano o di un punto di agopuntura. La EAV la misura in numerosi punti su tutto il corpo, mentre il Vega Test, uno dei vari sistemi derivati dalla EAV, usa come “porta di ingresso” nel sistema energetico un solo punto, solitamente sul dito di una mano. Nell'apparecchiatura sono memorizzate le frequenze corrispondenti a numerose sostanze e tessuti (in passato si ricorreva a fiale nelle quali si trovavano diluizioni omeopatiche di organi, nosodi, sostanze tossiche ecc.). In caso di risonanza dell'organismo con un segnale specifico si registra una variazione di resistenza.

**Durata:** da mezz'ora a un'ora per il primo test completo.

**L'operatore:** dovrebbe essere un medico. L'uso del Vega richiede notevole esperienza; ciò implica la possibilità di variazioni nei risultati, da un operatore all'altro.

## TEST PER CELIACHIA (TEST DELLO XILOSIO)

In caso di sospetta celiachia (intolleranza al glutine, vedi [pag. 39](#)) si esegue un dosaggio degli anticorpi IgA e IgG (vedi [pag. 31-32](#)) contro il glutine (chiamato test dello xilosio) e in certi casi si fa una biopsia intestinale, con prelievo di una piccola parte di mucosa intestinale per mezzo di un sondino. Se risulta positivo, si esegue una biopsia a digiuno. Si tratta di un esame sul malassorbimento, quindi non sull'allergia o sull'intolleranza.

## **IL TEST DI TOLLERANZA AL LATTOSIO**

Viene esaminata l'aria esalata dal/dalla paziente, dopo l'ingestione di lattosio. In caso di intolleranza, il lattosio non viene affatto elaborato o viene elaborato in modo insufficiente nell'intestino tenue e raggiunge l'intestino crasso in forma non scissa. I batteri intestinali decompongono le molecole zuccherine, dando luogo alla formazione di diversi gas. Tra questi viene testato soltanto l'idrogeno (H<sub>2</sub>). Esso passa per il 20 % attraverso la parete intestinale e viene poi espulso attraverso i polmoni, quindi può essere misurato nella fase di espirazione. La quantità di idrogeno nell'aria espirata indica il grado di carenza di enzimi lattasi (cioè in grado di scindere il lattosio) e quindi il livello di intolleranza al lattosio.

Il test non è invasivo né fastidioso; richiede solo un digiuno di 12-15 ore prima dell'esame. Non si debbono lavare i denti né fumare, al mattino dell'esame.

Si pratica in ospedali e cliniche attrezzate.

Una variante poco usata del test dell'idrogeno è quello del CARICO DI LATTOSIO. La persona assume lattosio con acqua; nelle successive 3 ore si praticano dei prelievi di sangue ogni 30 minuti. Normalmente, nell'intestino tenue il lattosio viene scisso enzimaticamente e viene liberato glucosio nel sangue. Tracce ridotte di glucosio nel sangue sono un indizio di scarso lavoro enzimatico, cioè di intolleranza.

Il test è mutuabile.

Infine, una biopsia dell'intestino tenue dà indicazione precise sull'attività enzimatica e permette conclusioni precise sul grado di gravità dell'intolleranza al lattosio.

## **NTT**

### **(NAMBUDRIPAD'S TESTING TECHNIQUES)**

Un insieme di altri metodi: anamnesi, esame visivo e fisico, SRT (SKIN RESISTANCE TEST, ossia test di resistenza cutanea), MRT (MUSCLE RESPONSE TESTING), ossia test kinesiologico in diversi punti. La particolarità è che questi test sono inseriti in un sistema più vasto che è essenzialmente terapeutico, NAET o Nambudripad's Allergy Elimination Techniques. L'approccio è olistico. L'insieme di test rende l'esame più lungo, ma con un risultato più affidabile.

**Dove farlo:** [www.naeteurope.com](http://www.naeteurope.com) contiene un motore di ricerca per i medici che praticano il metodo.

## capitolo terzo

---

# L'IMMUNITÀ PER AMICA

Secondo alcuni esperti, le allergie sarebbero da classificare tra le malattie autoimmuni. Il pensiero è terrificante, perché si collega ad altri sintomi, anche ben più gravi.

Essere immuni da fenomeni allergici di qualunque tipo è comunque il desiderio più sentito da tante, tantissime persone.

Ebbene, è indispensabile venire a patti con il proprio sistema immunitario e fare in modo che questo sappia sempre distinguere, in modo corretto e immediato, ciò che per noi è utile da ciò che non lo è.

Il primo passo verso questa collaborazione è quello di conoscersi bene. Ma che cosa sappiamo delle nostre difese immunitarie? Le ricerche scientifiche hanno fatto passi da gigante e hanno scoperto un grande numero di fattori importanti; tuttavia conviene ammettere in tutta umiltà che probabilmente... ne sappiamo ancora abbastanza poco, e molte scoperte sono ancora di là da venire.

In ogni caso, cerchiamo di usare bene quel che finora si sa per stabilire un rapporto di confidenza e di alleanza con un sistema che... in effetti esiste allo scopo specifico di servirci. Solo che, come in ogni rapporto, possono capitare delle mal-comprensioni, dei messaggi mal-interpretati. Sta a noi correggere il tiro.

“Dove sei?” è la prima domanda che rivolgeremmo a un amico che vorremmo conoscere meglio. La cattiva notizia è che... non si trova in un posto preciso, almeno non soltanto, quindi potrebbe sembrare inafferrabile. Ciò non rende la comunicazione particolarmente facile. Ma la notizia buona è che “Immuno”

(vogliamo chiamarlo così?) lo possiamo trovare davvero ovunque. Lo incontriamo subito in bocca, ben annidato tra le mucose e nella saliva. Lo troviamo più avanti nel tratto digestivo, lungo le pareti intestinali. Poi nella milza e probabilmente in tutti gli organi depuratori. Soprattutto, è presente in ogni goccia di sangue. Infatti, ricorderete che già abbiamo parlato di diversi tipi di test che si avvalgono del sangue per scoprire le immunoglobuline o i granulociti.

Sembra persino che noi disponiamo di “antenne” speciali, collegate al nostro cuore e al sistema nervoso, se è vero – come è vero – che il semplice contatto, o addirittura il fatto di avvicinare una sostanza al padiglione auricolare, scatena una reazione.

“Che cosa ti crea problemi?” è la seconda domanda, non meno importante, alla quale però il nostro amico Immuno non riesce a dare una risposta unica. Il suo lavoro è vario e complesso, quindi sono diversi i fattori che possono intralciarlo.

Proviamo a farne comunque un elenco (anche se probabilmente non esaustivo).

- 1 - Sovraccarico di tossine
- 2 - Carenze di sostanze vitali
- 3 - Eccesso di lavoro in circostanze difficili

Esaminando da vicino questi aspetti ci renderemo conto che spesso si sovrappongono. Ciò spiega anche perché una persona può essere più soggetta ad allergie di un'altra.

Partiamo dal punto 3, perché riguarda delle scoperte relativamente recenti e delle sintomatologie diffusissime, attualmente raggruppate sotto il termine “intolleranze alimentari”.

## capitolo quarto

---

# COME SI DIVENTA INTOLLERANTI?

Quando c'è in atto una infezione, l'Immuno è costretto agli straordinari. Deve alzare la temperatura corporea per impedire il moltiplicarsi di batteri e virus (questi infatti non resistono a temperature superiori a 38°C circa); deve produrre un maggior numero di "cellule killer", pronte a uccidere gli "invasori", e altre cellule predisposte a divorarne i resti o a eliminarli comunque dal nostro organismo per evitare l'intossicazione. Circostanze difficili sono soprattutto:

- rialzi febbrili (per esempio a causa di influenze o infezioni)
- gastroenteriti acute con febbre, nausea, vomito o diarrea
- ferite o traumatismi, tra cui interventi chirurgici
- terapie prolungate a base di cortisone
- uso intensivo, ripetuto o prolungato di antibiotici
- uso prolungato di farmaci antinfiammatori
- parassitosi intestinali e candidosi
- alcune infezioni virali
- condizioni prolungate o gravi di stress fisico o emotivo
- disturbi digestivi, in particolare pancreatici
- intolleranze alimentari preesistenti e non curate

Quando Immuno è già pienamente impegnato, è bene evitare l'arrivo nell'intestino di macromolecole e in generale è bene facilitargli il compito:

riposare, e mangiare in modo estremamente leggero e digeribile; ciò ancora per circa due settimane dopo la scomparsa dei sintomi.

Infatti, nei momenti di massima all'erta, Immuno ha tutte le sue armi pronte e tende ad avventarsi anche su chi fino a quel momento era riconosciuto come un amico o una sostanza neutra. Il problema è che da quel momento in poi rimane una "memoria" del fatto, un po' come il file in un computer: ogni volta che questa sostanza viene nuovamente introdotta nell'organismo, Immuno manda delle staffette speciali per esaminarla accuratamente. Se si tratta di una sostanza che consumiamo quotidianamente, ciò costituisce un dispendio notevole di lavoro e di energia per Immuno: in pratica egli vive come se fossimo perennemente malati e produce sostanze infiammatorie, soprattutto istamina, che si diffondono facilmente in tutto il corpo.

Questo surmenage può indebolirlo per cui, nel tempo, non reagisce più a dovere alle vere situazioni di pericolo. Oppure alcuni meccanismi delicati si "starano" e si manifestano vari disturbi, nelle zone dove siamo più deboli per costituzione o per altri eventi accaduti nel corso della nostra vita.

Se avessimo le abitudini dei nostri progenitori, i quali mangiavano le varie derrate soltanto quando erano naturalmente disponibili, avremmo certamente minori problemi. Fino a non molto tempo fa, la frutta fresca veniva consumata solo nella stagione in cui maturava, vicino alla zona di residenza, e la stessa cosa valeva per le verdure. Il latte era disponibile solo quando la mucca stava svezzando il proprio vitello, la carne solo dopo che era stato macellato o cacciato un animale (e comunque c'era una alternanza tra selvaggina, animali da cortile come galline, conigli ecc. e bestiame di grossa taglia). C'era un periodo in cui c'era maggiore disponibilità di frumento e uno in cui invece si ricorreva al mais, alla segale, all'orzo o ad altri cereali.

Oggi crediamo di mangiare in modo più vario, perché al supermercato troviamo di tutto, durante tutto l'anno, al punto che i bambini, e forse persino gli adulti non sanno più che cosa sia di

stagione e che cosa invece sia stato forzato in serra oppure provenga dall'altra parte del globo terrestre.

Così, nonostante la varietà disponibile, Immuno viene a contatto ogni giorno con una serie di alimenti sempre uguali. Nella maggior parte dei casi si tratta di latte e latticini, di frumento nei vari prodotti da forno (pane, pizza, biscotti ecc.) e nella pasta, di pomodoro, di carne suina, forse anche di additivi alimentari diventati ubiquitari o di golosità come il cioccolato.

L'intolleranza si forma per questa concomitanza di fatti che portano a uno stato di all'erta continuativo.

La terapia consiste proprio in questo: dare riposo a Immuno. Gli bastano solitamente tre giorni per riprendersi dalla sollecitazione e per accettare senza particolari problemi la presenza della sostanza incriminata. La differenza tra allergia e intolleranza alimentare è appunto questa:

- nell'allergia la reazione è immediata e tende a ripresentarsi anche dopo lunghi periodi di non-contatto; sono coinvolte le immunoglobuline E;

- nell'intolleranza non occorre rinunciare totalmente all'alimento in questione (come invece viene solitamente consigliato in caso di allergia); i tempi di reazione possono essere molto più lenti, fino a 48 ore; la serie di sintomi possibili è ancora più vasta, rispetto a quella delle allergie.

## **LE TRUPPE SPECIALI**

---

Il sistema immunitario è una meraviglia della natura. Consiste di circa mille miliardi di cellule di tipo diverso: un esercito che dispiega secondo le circostanze. Una singolarità di tutti questi "soldati" è che comunicano tra loro e sono in grado di memorizzare e di imparare.

**Vediamone alcuni, e le loro funzioni.**

Vi sono i guardiani, che esaminano ogni nuovo arrivato (cibo o altro) e portano le informazioni al comando; sono i leucociti, divisi in tre reparti speciali, di cui i linfociti sembrano quelli più importanti, più intelligenti. All'interno dei linfociti vi sono le cellule T e le cellule B. Un gruppo molto specializzato di cellule T (ausiliarie) rintraccia virus, batteri e funghi, nonché cellule degenerate. Un altro gruppo di cellule T, chiamate cellule soppressori, controlla le colleghe ausiliarie per evitare che queste eccedano e attacchino anche delle strutture dell'organismo stesso. Pertanto debbono essere presenti in un rapporto ben preciso; nelle persone allergiche, questo equilibrio è spesso turbato per cui le cellule ausiliarie, anziché essere pari al 35 % circa, sono presenti in quantità maggiore (è per questa ragione che è legittimo parlare di disturbo auto-immune).

I linfociti B svolgono il compito di produrre gli anticorpi contro parti di "nemico" che vengono trasportate al comando. Gli anticorpi sono altamente specifici contro determinati batteri o virus, contro tossine o allergeni. I linfociti B hanno una memoria prodigiosa: una volta formati specifici anticorpi, questi vengono mandati in circolo a ogni nuovo analogo allarme, quindi ci donano una immunità a vita, nei confronti di determinate malattie. Gli anticorpi o immunoglobuline sono di quattro tipi principali: IgA, IgM, IgG (e sottotipi) e IgE. Questi ultimi sono responsabili delle allergie. Gli IgE si dispongono sui mastociti, cellule che producono istamina e altre sostanze similari, le quali causano infiammazioni, anche violente.

Oltre alla produzione di immunoglobuline, il sistema si difende con la liberazione di mediatori chimici come istamina, serotonina, enzimi lisosomiali, fattori di aggregazione piastrinica.

Tutti i suddetti reparti sono utilissimi. Ma in caso di una sovrastimolazione dell'organismo, quindi di una loro

sovrapproduzione, essi procurano dei danni anche per l'organismo stesso.

Un esame specifico dei sottogruppi dei globuli bianchi, in percentuale e in cifre assolute, e degli anticorpi riesce a dare un quadro sulle condizioni del sistema immunitario.

Tornando alla prevenzione: quando Immuno è molto impegnato, appunto in caso di infezioni, febbri, traumatismi, è bene seguire una dieta possibilmente liquida. Ridurre o eliminare le proteine di origine animale (carne, pesce, latticini, uova) che più facilmente “confondono” Immuno (anche i virus sono strutture proteiche!). Evitare anche fritti e altri piatti di digestione impegnativa. Fare pasti piccoli e semplici, con pochi elementi per volta.

Nella vita di tutti i giorni è bene evitare di introdurre ogni giorno le stesse derrate. Quindi seguire il più possibile la stagionalità, alternare tra loro i vari tipi di cereali, frutti, verdure, carni eccetera, e non consumare ogni giorno cibi e bevande che sono state lievitate o fermentate (formaggio, prodotti da forno, aceto, vino, birra), perché spesso sono nell'elenco degli “imputati”.

Per essere sicuri di alternare davvero tutte le derrate, si possono introdurre dei giorni di “digiuno selettivo”. Si può mangiare a sazietà e con soddisfazione; basta non assumere, per un periodo che va da uno a tre giorni, un determinato gruppo di alimenti, per esempio:

- i latticini
- i fermentati e i lievitati
- carni bovine o suine (se si ha l'abitudine di consumarli di frequente)
- frumento

## **COME PREVENIRE LE INTOLLERANZE NEI BAMBINI**

I neonati colpiti da asma allergica e da intolleranze alimentari sono aumentati, negli ultimi vent'anni, di venti volte. I sintomi più frequenti sono acuti e riguardano l'apparato gastrointestinale, l'apparato respiratorio e la pelle.

Perché sono più facilmente colpiti i bambini, già a partire da un mese di età? Un motivo importante è certamente il loro sistema immunitario, non perfettamente sviluppato ma "in evoluzione", nei primi anni di vita. Un'altra ragione è da vedere nel metabolismo più veloce, indispensabile nella fase di crescita: dato che viene necessariamente introdotta una quantità maggiore di cibo, rispetto al peso corporeo; è anche più pesante l'eventuale incidenza di fattori aggravanti. Ci sono poi dei co-fattori come per esempio la vita più stressante alla quale possono essere esposte le donne in gravidanza, rispetto al passato. Oppure l'inquinamento ambientale, in netto aumento, che influisce già sul feto, attraverso il metabolismo della madre.

Il migliore investimento che si può fare, nella salute presente e futura del neonato, è quello dell'allattamento al seno: su questo sono ormai concordi gli organismi sanitari più autorevoli di tutto il mondo. Inoltre, si dovrebbe evitare di usare aggiunte, nei primi mesi di vita. Latte vaccino e uova andrebbero evitate rigorosamente se in famiglia esiste un'allergia a una o a entrambe queste sostanze. Lo svezzamento non dovrebbe avvenire prima dei sei mesi. Se durante il periodo di allattamento si dovessero verificare dei fenomeni di tipo allergico, la mamma dovrà seguire una dieta ipoallergenica. Le vaccinazioni andrebbero eseguite solo in periodi in cui il bambino sta veramente bene. Meglio non farle troppo presto o troppe contemporaneamente o a distanza ravvicinata per non sovrastimolare il sistema immunitario. Infine, sintomi come insonnia e crosta latteata sono da prendere sul serio, così come si dovrebbero controllare regolarmente le feci per eventuali segni che possano far sospettare una celiachia (feci molli e molto lucide).

Tutti i nuovi alimenti andrebbero introdotti uno per volta e a distanza di alcuni giorni. Così si può verificare se e quali alimenti non vengono ben tollerati (spesso non viene tollerato il latte di soia ed è meglio controllare le reazioni).

Nel primo anno di vita si dovrebbero evitare latte vaccino e i suoi derivati, frumento, uova di gallina, agrumi, kiwi, pesce, pomodori, noci, cioccolata e piselli.

## **I sintomi nei bambini che potrebbero far sospettare un principio di allergia o di intolleranza alimentare:**

- prurito
- esantema
- dermatite
- ulcere in bocca
- enuresi notturna
- nutrirsi in modo capriccioso
- episodi anomali di umore instabile
- pianto o collera
- irritabilità
- tristezza
- eccitamento
- stanchezza improvvisa dopo pranzo
- insonnia
- irrequietezza notturna
- iperattività
- dolori allo stomaco
- flatulenza
- disturbi addominali
- costipazione
- diarrea
- variabilità delle funzioni intestinali
- nausea
- vomito

- catarro
- raffreddore cronico
- starnuti frequenti e senza evidente ragione
- tremito al mattino
- convulsioni
- amnesia, vertigini
- “dolori di crescita”
- muscoli o articolazioni dolenti
- mal di testa
- pallore eccessivo
- occhiaie
- viso paffuto
- occhi gonfi.

**Se uno o più di questi sintomi persistono o sono frequenti, conviene programmare delle analisi specifiche.**

## **Pronto soccorso per bambini allergici**

Il sistema immunitario dei bambini, lo abbiamo già detto, è più delicato finché è ancora in formazione. Ecco perché gli alimenti, soprattutto di origine animale, andrebbero introdotti solo con gradualità e quando l'apparato digerente è pronto a elaborarli.

Se il danno è già fatto e il bambino mostra sintomi di reazioni allergiche come asma, tosse cronica, dermatite, ci si deve purtroppo aspettare anche la possibilità di uno shock anafilattico. Può essere buona norma, portare con sé un piccolo kit d'emergenza (una piccola siringa già pronta che permette al genitore di praticare un'iniezione, in attesa

di raggiungere il più vicino Pronto Soccorso), specie se si è in viaggio, quando è più difficile controllare l'alimentazione, oppure quando il piccolo paziente viene sottoposto a trattamento farmacologico.

## capitolo quinto

---

# COME NASCE UN'ALLERGIA?

L'allergia è un eccesso di reazione difensiva del nostro corpo a una sostanza che "normalmente" è innocua. Può essere di origine vegetale, animale o chimica; nel caso di sostanze naturali si tratta quasi sempre delle proteine.

Il nostro organismo produce costantemente degli anticorpi (sostanze specificamente preparate), i quali si legano agli allergeni (sostanze che possono scatenare delle reazioni). Normalmente ciò avviene senza problemi. Solo la produzione eccessiva di anticorpi specifici, le immunoglobuline E (IgE) in risposta agli allergeni può definirsi reazione allergica. Gli anticorpi si attaccano alla superficie dei mastociti, una forma di globuli bianchi, li fanno scoppiare e li inducono a versare degli ormoni tissutali come istamina e serotonina. Questo processo induce delle infiammazioni con conseguente gonfiore, prurito, vasodilatazione, ezcemi, eccessiva produzione di muco.

Occorre un ripetuto contatto con l'allergene: al primo incontro non succede nulla, ma può essere innescato un processo che si manifesterà dopo alcuni giorni o... dopo diversi anni.

Quindi, un'allergia si acquisisce (anche se una certa predisposizione può essere ereditaria), a causa di una disfunzione del sistema immunitario. Quando invece quest'ultimo viene rinforzato e regolato, anche un'allergia già manifesta può guarire.

A influire negativamente sulle difese immunitarie, quindi sull'insorgere delle allergie sono:

- alimentazione carente di alcune sostanze vitali; anche l'eccessivo consumo di dolci, carboidrati raffinati, grassi di qualità scadente o conserve contribuiscono a queste carenze;
- disbiosi intestinale; ricordiamo che buona parte del sistema immunitario risiede nell'intestino. La presenza di *Candida albicans* è un fattore che predispone all'allergia ([pagg. 110 e 116](#));
- assunzione di additivi alimentari di sintesi e di residui della coltivazione o dell'allevamento;
- tossine ambientali come piombo, cadmio, anidride carbonica, nitrati nell'aria, nell'acqua, nel suolo;
- fumo, anche passivo, specie per i bambini;
- elettrosmog;
- forte consumo di farmaci;
- forte stress;

## **LE ALLERGIE SONO EREDITARIE?**

Un bambino con un genitore allergico ha una probabilità statistica del 40 % di sviluppare, nel corso della sua vita, un'allergia. Se entrambi i genitori sono allergici o intolleranti, la probabilità del figlio aumenta, a circa il 60 %, sempre secondo le statistiche.

Ciò significa che non vi sono fattori ereditari ineluttabili, ma costituiscono una maggiore predisposizione. Questa può essere in buona parte genetica, ma è anche condizionata dal fatto che, nel bene e nel male, si tende ad assumere le stesse abitudini di vita e di alimentazione dei genitori, e che per molti anni si vive nello stesso ambiente, eventualmente sfavorevole o particolarmente tossico.

## capitolo sesto

---

# ALLERGIE/ INTOLLERANZE SPECIFICHE

## LA CELIACHIA

Il termine “intolleranza al glutine” può indurre in errore, perché non si tratta di una intolleranza del tipo che abbiamo visto nelle pagine precedenti, e nemmeno di una allergia “classica”. Tuttavia, la condizione è grave, ed è bene non trascurarla. In Italia, i celiaci “ufficiali” sono circa 13.000, ma uno screening nelle scuole ha evidenziato che il problema riguarda già un ragazzo su 100 o 150. Quindi si arriva a circa 500.000 o 600.000 italiani, con una tendenza all’aumento.

Pare che si tratti di una malattia ereditaria. La caratteristica fondamentale è la reazione della mucosa intestinale a una proteina presente in molti cereali, il glutine (detto anche gliadina) che è tra l’altro la sostanza che permette ai prodotti da forno di lievitare. I cereali privi di glutine rimangono piatti se li utilizzate per farne focacce o biscotti!

Ricordate il lavoro dell’intestino tenue, le cui pareti debbono fare da barriera per le sostanze nocive e lasciar passare le sostanze utili? Le sue mucose sono percorse dai villi, formazioni con numerosi anfratti e sporgenze per aumentarne la superficie.

Piccolissimi fori su tutta questa superficie permettono l'assorbimento dei nutrienti.

Nell'intestino di persone colpite da celiachia, i villi intestinali sono molto appiattiti e il passaggio delle sostanze nutritive è modificato. Ne consegue un malassorbimento e quindi carenze con conseguente anemia, calo di peso, pallore, distrofia e, nei bambini, ritardo nella crescita. Sintomi più immediati sono diarrea mucosa e feci molto lisce e lucide.

La terapia è dietetica; l'eliminazione totale del glutine porta alla remissione dei sintomi e alla guarigione della parete intestinale.

Quest'ultimo fattore è particolarmente importante, perché le pareti intestinali danneggiate portano con estrema facilità a generare altri problemi, soprattutto a intolleranze alimentari di vario tipo.

Per i celiaci è importante usare solo prodotti privi di glutine; nel caso contengano farine o cereali, debbono essere muniti dell'apposito marchio: un cerchio chiaro su sfondo scuro, nel centro una spiga cancellata.

Pasta senza glutine e simili si trovano anche in farmacia; informatevi sulla possibilità di ricetta medica mutuabile (le disposizioni in merito tendono a cambiare). Leggete con molta attenzione le etichette di alimenti pronti e confezionati e rinunciate a quelli che contengono farina o pan grattato o sono visibilmente infarinati o impanati.

Al ristorante, preferite i risotti alle paste asciutte o in brodo, rinunciate a pane e grissini e alle salse che spesso accompagnano i "secondi", a volte anche le verdure. Nei dessert, la frutta fresca e i sorbetti sono opzioni sicure. Nel dubbio, chiedete informazioni precise.

Nelle ricette casalinghe, sostituite le farine di frumento o di segale con quelle di mais, di riso o di soia. Anche per i fiocchi della prima colazione esistono le stesse opzioni; leggete sempre attentamente l'etichetta per conoscere l'esatta composizione.

In commercio si trovano delle farine senza glutine (MIX B; Bi Aglut) che permettono di realizzare torte, pane e pizze gratificanti per il palato.

# L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO

Anche questo disturbo ha caratteristiche diverse rispetto alle altre intolleranze alimentari, alle allergie e anche alla celiachia. I sintomi sono dolori o crampi addominali, flatulenze e diarrea con feci acquose. La causa è l'incapacità di digerire il lattosio, lo zucchero specifico del latte, perché l'organismo non produce (più) un enzima specifico, la lattasi. Il lattosio non digerito e assorbito richiama acqua all'interno dell'intestino e dà luogo a diarrea.

La carenza o mancanza di lattasi può essere ereditaria o acquisita; transitoria o permanente. Durante una gastroenterite o una diarrea estiva può verificarsi una carenza transitoria di lattasi. In questa circostanza è assolutamente importante rinunciare al consumo di latte e latticini per prevenire l'instaurarsi di intolleranze più vaste. In Italia, il 15 % circa della popolazione ha un'intolleranza al lattosio ed è mediamente più diffusa al Sud che al Nord.

In genere non occorre una dieta rigida ma solo un'astensione molto ridotta e occasionale di alimenti contenenti lattosio.

I prodotti fermentati come yogurt e kefir possono essere consumati tranquillamente, perché sono corredati di microrganismi i quali ci danno praticamente "in prestito" l'enzima per la digestione del lattosio.

È però opportuno tener conto di una riflessione avanzata da molte parti. Nessun mammifero assume latte oltre il periodo della prima "infanzia" e mai berrebbe il latte proveniente da un'altra specie. Quindi il nostro organismo non era predisposto, almeno in origine, a fare uso di latte vaccino. Attraverso i secoli vi è stato un certo adattamento, ma moltissime persone non traggono da latte e latticini il giovamento che credono (e che molta pubblicità cerca di far loro credere).

In particolare i bambini piccoli non dovrebbero assumere troppo presto il latte vaccino. L'allattamento al seno è sicuramente la soluzione migliore e una sorta di assicurazione contro l'insorgere di allergie e di intolleranze non solo al lattosio. Durante lo svezzamento, si può ricorrere a "latte" di origine vegetale

(mandorle, riso, orzo, soia) oppure eventualmente a quello di capra, solitamente meglio tollerato.

Chi è intollerante al lattosio, spesso può assumere yogurt e formaggi stagionati senza particolari problemi. Il 65 - 75 % delle persone sane infatti non ha alcun problema di intolleranza al lattosio quando consumano yogurt o kefir. Molti tollerano latte o formaggio se durante lo stesso pasto viene consumato un bicchiere di yogurt o kefir. Entrambi questi alimenti sono inoltre troppo preziosi per essere cancellati a cuor leggero dal programma dietetico. Tra l'altro è scientificamente provato che essi stabilizzano la nostra flora intestinale, riforniscono il nostro organismo con preziose vitamine del gruppo B e abbassano il rischio di tumori, soprattutto nell'ambiente intestinale.

Nel consumo di yogurt e kefir è bene osservare le seguenti regole:

- Evitare yogurt e kefir che siano stati surgelati! Perché non contengono più gli enzimi che scindono il lattosio.
- Evitare di esporli a fonti di calore; ciò distruggerebbe molti dei loro fermenti lattici.
- Preferire prodotti "magri". Questi passano più rapidamente per lo stomaco, dove l'acidità rischia di uccidere parte dei batteri che producono gli enzimi.
- Consumare ogni giorno due o tre bicchieri di yogurt o kefir. È importante consumarli durante i pasti che contengono latticini non fermentati.

Se i latticini vengono consumati insieme ad altri alimenti, soprattutto con abbondanti verdure, si riduce la probabilità di innescare reazioni avverse. I formaggi freschi e quelli molli contengono ancora piccole quantità di lattosio; nei formaggi fusi, la quantità è maggiore.

Evitare ogni tipo di latticino è più difficile di quanto possa sembrare a prima vista. Quasi tutti i piatti pronti e le preparazioni industriali lo contengono sotto qualche forma: merende, dessert,

cioccolata, minestre, condimenti, insaccati. Anche alcuni farmaci contengono lattosio.

## capitolo settimo

---

# TERAPIE DOLCI

Alcuni approcci terapeutici mirano a fortificare l'organismo e, di conseguenza il sistema immunitario, in modo ampio e generico.

Altri mettono il corpo a contatto con le sostanze allergene, ma in modo mirato, al fine di riabituarlo a identificarle correttamente.

## TERAPIE GENERICHE

Ognuna delle suddette terapie (o di altre mirate a migliorare la salute dell'individuo) dovrebbe essere idealmente sostenuta da uno stile di vita buono. Ogni misura atta a disintossicare è un grandissimo aiuto anche per il sistema immunitario e migliora le probabilità di non avere ricadute.

Vista l'importanza dell'intestino crasso nelle funzioni immunitarie, per primo rivolgeremo l'attenzione a esso. Le colonne portanti del trattamento sono costituite da pulizia profonda di colon e retto e ricostituzione di una sana flora batterica intestinale.

Forse dovremo liberarci di un tabù acquisito molti anni fa, durante la nostra infanzia, quello di parlare di "certe funzioni corporee" come lo svuotamento dell'intestino. Le conseguenze sono state nefaste, per la maggior parte di noi: dal non poter dire al non poter fare il passo può essere breve. I bambini molto piccoli hanno un buon rapporto con il proprio corpo di cui scoprono man mano anche le funzioni. Però presto nasce la prima confusione. Dapprima vengono lodati per "averla fatta" nel vasino, e non molto tempo dopo vengono zittiti o addirittura sgridati se si vantano di questo fatto. Ben presto

scoprono però che parlare di “pipì” e “popò” mette in imbarazzo gli adulti, specie se sono con degli estranei, e diventa un divertimento per i pargoli essere trasgressivi, usando a più non posso proprio quelle parole, diventate stranamente proibite.

Subentra però la fase di riflessione. Perché mai occorre nascondersi, chiudersi in bagno? Se è una cosa di cui vergognarsi, non è meglio astenersi? E si presentano i sintomi di stitichezza, favoriti anche dal fatto che ci sono tanti momenti in cui non è assolutamente consentito liberarsi.

“Male, molto male”, sentenziano i medici. “Tutto quello che l’organismo non ha utilizzato per nutrirsi deve essere eliminato in tempo ragionevole, altrimenti diventa la causa di molti disturbi”. Ma l’ammonimento si scontra con le abitudini ormai acquisite.

Così, l’intestino si intasa, sia perché la quantità di lavoro è eccessiva, sia perché i residui trattenuti non vengono eliminati in modo corretto. Allora succedono almeno due cose: attraverso il crostone di rifiuti che si incolla sulle pareti intestinali e si ispessisce sempre più, non passa più una quantità sufficiente di sostanze nutritive, quindi, nonostante un abbondante apporto di cibo, rischiamo delle carenze, soprattutto in micronutrienti come sali minerali, oligoelementi e vitamine. Inoltre, le scorie degenerano e in parte si trasformano in sostanze tossiche; con il passare del tempo aumenta il rischio che alcune di queste riescano a passare “di là del confine” e a raggiungere il flusso sanguigno dando luogo a intolleranze alimentari.

## **Lassativi e purghe non sono una soluzione**

---

La soluzione sembra facile: una pastiglietta lassativa, una tisana purgante, e si riparte daccapo.

Ma questi interventi dovrebbero essere riservati soltanto alle emergenze e costituire una rara eccezione. I vari prodotti farmaceutici ed erboristici che accelerano il transito intestinale e favoriscono l’espulsione delle feci hanno un

enorme mercato: sono al quarto posto nelle vendite di farmaci, in Italia. Ciò dimostra chiaramente che l'uso di lassativi è consuetudine costante, quotidiana per circa una persona su cinque, mentre una su tre vi ricorre comunque con frequenza. È il caso di parlare di vero e proprio abuso di farmaci, e il fatto che i prodotti siano “da banco”, cioè in libera vendita non riduce la pericolosità del loro uso prolungato. L'avvertimento sulla confezione o sul foglietto di accompagnamento, “evitare l'uso prolungato”, viene puntualmente disatteso...

I rischi di questa abitudine sono: l'aggravarsi della stitichezza con sempre minore tonicità della muscolatura intestinale; alterazione della flora batterica fino a vere e proprie disbiosi che portano a una modificazione delle difese immunitarie con l'istaurarsi di allergie, intolleranze, micosi; malassorbimento di alcuni nutrienti, soprattutto di sali minerali.

## **Puliti anche dentro**

La soluzione è abbastanza ovvia, purché si riesca a superare un inveterato tabù e non si consideri “quella zona” come qualche cosa di sporco, da ignorare.

Lavarsi anche dentro, e non soltanto fuori!

Del resto, in tutte le culture e in tutte le epoche si è fatto ricorso al lavaggio intestinale, come dimostrano numerosi cimeli dalle fogge in parte molto divertenti o stravaganti. Le varie perette e i clisteri sono ancora oggi diffusi negli ospedali e in molte case.

La tecnologia moderna, sviluppata una ventina di anni fa dalla NASA, ha reso estremamente facile, sicuro e addirittura piacevole fare un bel bagnetto al proprio intestino, in modo igienico, indolore e sicuro. I dettagli possono variare; per esempio si può stare seduti oppure sdraiati sul fianco o sul dorso in una vasca con acqua calda;

si può anche stare sopra un lettino. Ma c'è sempre un tubicino che porta acqua a temperatura gradevole e con pressione variabile nella parte finale del nostro tubo digerente. Un altro meccanismo (per esempio un secondo tubo) provvede ad asportare l'acqua di riflusso, e poi entra di nuovo acqua pulita per continuare il lavaggio. La seduta continua, con l'assistenza di personale medico specializzato, per circa 30 o 40 minuti, o fino a quando l'acqua in uscita si presenta abbastanza limpida. Il terapeuta può esercitare un delicato massaggio addominale, scoprendo le zone più difficili e convogliando l'acqua proprio dove serve maggiormente. L'acqua tiepida o calda scioglie i "detriti"; quella più fresca tonifica e stimola le funzioni naturali che vengono così ristabilite.

## **Idrocolonerapia: dove, quando, quante volte**

Un buon numero di istituti, in tutta Italia, dispone di attrezzature per praticare l'idrocolonerapia. Può trattarsi di stabilimenti termali, di poliambulatori, day hospital, studi medici o centri specializzati.

Praticare una pulizia profonda è sempre utile, dai vent'anni di età in sù. Le uniche controindicazioni: morbo di Crohn in uno stadio acuto, infiammazioni intestinali acute, recenti interventi chirurgici all'intestino, cardiopatie gravi, ipertensione elevata e alcune epatopatie gravi. Eventuali gravidanze vanno segnalate al medico per stabilire l'opportunità di eseguire o meno la terapia; in genere va evitata nell'ultimo periodo. Durante il mestruo, il trattamento può essere percepito come meno gradevole; meglio programmarlo in altri giorni.

C'è chi si prenota ogni tre o sei mesi, come per il tagliando dell'auto o la pulizia dei denti. In ogni caso è consigliabile fare prima un ciclo intensivo, che può essere di sei, dodici o più sedute, secondo le condizioni dell'intestino. La distanza tra un trattamento e l'altro viene consigliata dal medico, sempre in base alle condizioni di salute del paziente.

## **Una novità, per uso casalingo**

Il sogno di quasi tutti coloro che si sono affezionati all'idrocolonterapia e non vorrebbero più fare a meno della sensazione di leggerezza che la segue, all'aspetto luminoso della pelle e degli occhi, all'aumento generale di energia fisica e di lucidità mentale:

poterla praticare in qualunque giorno, a qualunque ora, e magari senza neppure uscire di casa!

Ebbene, il desiderio di tante persone si è avverato, dopo uno studio che ha comportato la registrazione di diversi brevetti; ora esiste un congegno che può essere montato sul water di casa. La tecnologia che è alla sua base è sofisticata, ma l'uso è estremamente pratico e semplice, tanto è vero che persino un bambino, a partire dai 10 anni, può servirsene. Montarlo è possibile in mezz'ora, a chiunque sia dotato di un minimo di manualità; la ditta costruttrice afferma che una casalinga è in grado di farlo, ma all'occorrenza mette a disposizione un tecnico.

Si sta quindi seduti sul water, nell'intimità del proprio bagno, anziché essere sdraiati nella cabina di un istituto, e si ha la possibilità di gestire in proprio il numero di passaggi, la durata di questi e del lavaggio totale, le variazioni di temperatura (passare più volte dal caldo al tiepido o quasi fresco stimola, tonifica e allena la muscolatura intestinale!). Per non parlare del senso di privacy che per molte persone rimane un fattore importante, quando si tratta delle funzioni corporee...

L'apparecchio è stato battezzato con un nome che sdrammatizza ogni falso pudore e sottolinea la gradevolezza e leggerezza dell'applicazione: si chiama "Fluff", e usarlo si chiama "fluffare".

Per rendere Fluff accessibile a tutti i membri della famiglia, viene fornito sia con specule monouso, sia con quelle riusabili ma personalizzate.

Il costo di acquisto corrisponde a circa un ciclo di idrocolonterapie, di dieci sedute.

## **RICOSTITUIRE LA FLORA INTESTINALE**

È un *must* per riconquistare la salute e liberarsi da allergie e intolleranze alimentari. Discutete con il vostro medico o naturopata quali rimedi o integratori siano più adatti per voi. Chi non ha intolleranze ai latticini bovini può ricorrere allo yogurt fresco; chi non ha problemi con i prodotti fermentati può usare crauti lattefermentati oppure bevande fermentate (tipo “Kanne”) o aceto di mele.

## **SOGGIORNI TERMALI O CLIMATICI**

Il sistema immunitario può essere stimolato in modo generico con dei soggiorni termali oppure in zone dal clima particolare. È risaputo che il mare è di aiuto per asmatici e pazienti con neurodermatiti; ma è benefico per tutte le persone di salute gracile, a ogni età, con l'unica eccezione di chi è particolarmente nervoso o di chi non può esporsi al sole.

L'aria “sterile” vicino al Mar Morto o all'interno delle saline è utile per le allergie che si manifestano nell'apparato respiratorio e sulla pelle.

Anche l'aria di alta montagna costituisce uno stimolo forte, mentre un soggiorno al lago o in collina rappresenta uno stimolo debole.

Condizione fondamentale per il successo del soggiorno climatico è, ovviamente, che si passi il maggior numero di ore possibili all'aperto.

Anche la durata è importante. In caso di allergie croniche occorrono solitamente tre settimane circa prima di poter avvertire un miglioramento consistente; quindi il soggiorno dovrebbe durare almeno quattro settimane. Tuttavia, anche i soggiorni brevi, lontano dallo smog e dallo stress delle città, hanno un'influenza positiva.

Conviene osservare in quale stagione e in quali condizioni ambientali le reazioni allergiche o di intolleranza migliorano oppure si aggravano. Spesso la luce del giorno (con o senza sole) è di grande aiuto, perché anche la nostra pelle fa parte del sistema immunitario. Da ricordare però che è la dose che fa la terapia oppure il veleno. Mentre l'irraggiamento solare moderato dà grande beneficio, l'eccesso costituisce invece uno stress per le difese immunitarie, come confermerà chiunque soffra di herpes labiale, dopo una forte

dose di sole in alta montagna o vicino all'acqua. È soprattutto nei mesi invernali che si dovrebbe cercare di ottenere ogni giorno una "dose" di luce naturale, di almeno un'ora.

## TERAPIE SPECIFICHE

Le allergie e le intolleranze rispondono molto bene alle terapie dolci che lavorano sulle energie sottili e sui fattori di risonanza. Infatti molte di esse si richiamano al concetto della biorisonanza.

### BICOM

Sistema abbastanza usato. Nel 1977 il medico Franz Morell introdusse una terapia vibrazionale che lavora con vibrazioni del corpo e con altre frequenze. Il concetto di base è che ogni sostanza tessuto ha un proprio schema frequenziale e che incontrandosi due schemi identici, ma speculari, si cancellano a vicenda. Questi schemi possono essere registrati, invertiti e trasmessi al corpo dall'apparecchio Bicom, per cancellare l'effetto di reazione eccessiva. In pratica, la "informazione" completa di un allergene, per esempio latte vaccino, fragole, frumento o altro, viene registrata, in tutte le sue frequenze. Queste vengono poi invertite, proprio come avverrebbe in uno specchio, e rimandate all'organismo della persona allergica. Così come in matematica  $\times + = -$ , così le due immagini, però di segno opposto, danno segno "-"; in altre parole, la memoria viene cancellata, perché l'onda viene neutralizzata, appiattita, e l'allergia viene "lavata", come con un colpo di spugna.

Condizioni per il successo del sistema: un'accurata analisi dei fattori allergeni e individuazione di quell'allergene che gioca un ruolo centrale e cronico. Normalmente si inizia la terapia solo dopo un periodo di astinenza dagli allergeni trovati. Le sedute possono essere da tre a sei, della durata di un quarto d'ora, per l'allergene principale. Se dopo questo trattamento vi sono altri allergeni che

“rispondono” (ma spesso vengono eliminati automaticamente) si mette in programma anche la loro cancellazione, con altre sedute.

**N.B.:** Non vengono usate né radiazioni né elettroterapia; non è affatto importante “credere” nella terapia per averne giovamento. Il suo meccanismo d’azione è basato sulla biorisonanza.

**A chi rivolgersi:** SIHEN Sindacato Italiano Heilpraktiker e Naturopati (vedere a [pag. 138](#)).

## **NAET**

### **(Nambudripad’s Allergy Elimination Techniques)**

Il sistema è stato sviluppato dal medico Devi S.Nambudripad e combina agopuntura, kinesiologia, chiropratica, biorisonanza e allopatia. Dopo il test, il paziente tiene in mano una fiala con l’allergene principale mentre vengono trattati dei punti specifici di agopuntura, nonché alcuni “punti porta”.

Le sedute possono durare da 30 a 60 minuti e cancellano in genere la reazione a un allergene per volta, mettendo cervello e sistema nervoso in grado di riconoscerlo in futuro come “non nemico”. Da una a dieci sedute, secondo la gravità dei casi.

**Costo:** circa 25 Euro per seduta.

**A chi rivolgersi:** NAET Italia, Dr.ssa Donatella Pitasi, [dpitasi@libero.it](mailto:dpitasi@libero.it), tel. 0744 408286

## **WHITE**

### **(Wide Holographic Intensified Transferred Energy)**

Fasci di luce modulati su specifiche frequenze trasmettono queste all’acqua, rifasandola. L’acqua è un veicolo di informazione eccellente, e il fatto che siamo composti per circa il 70 % di acqua viene certamente in aiuto. Quindi, trasmettere le informazioni del proprio organismo in acqua, rimetterla in fase con il sistema WHITE e assumerla corregge gli squilibri dell’organismo, portandolo a ricordare il funzionamento ottimale, “originario”. I

circuiti luminosi hanno effetti profondi sull'acqua stagnante e la rendono meno viscosa, più vitale, ridonando quindi all'organismo trattato maggiore vitalità ed energia: vengono rimessi in moto dei circuiti che si erano interrotti. Il concetto si basa sulla "biorisonanza olografica" (holographic bioresonance ®): entrando in risonanza con le frequenze armoniche della vita, si riesce a comunicare frequenze armonizzanti a tutto l'organismo, con l'assunzione anche solo di piccole quantità di acqua opportunamente "illuminata".

Già un buon numero di medici si serve del kit di luci White nonché di piastre per la preparazione di rimedi olografici personalizzati, partendo da liquidi fisiologici del paziente. Tra le patologie trattate, con risultati molto lusinghieri, vi sono anche allergie e intolleranza alimentari.

## OMEOPATIA

Alcuni rimedi omeopatici risultano utili contro specifici sintomi allergici di origine alimentare. Tra questi, *Luffa operculata*, *Galphimia glauca*, *Acidum formicum*, *Okoubaka*, *Aethusa cynapium* (quest'ultima soprattutto per allergie al latte). Sono però particolarmente efficaci anche nel trattamento delle riniti allergiche stagionali, e come abbiamo visto vi è quasi sempre un nesso tra queste e le allergie/intolleranze alimentari.

Agiscono non solo sui sintomi acuti (es. *Allium cepa*, *Euphrasia*, o *Sabadilla*), ma anche sul "terreno" del malato per modificare le sue modalità di reazione e per permettere di ridurre notevolmente la frequenza e l'intensità delle reazioni allergiche, con effetto duraturo.

In genere si aumenta la diluizione, nel tempo. Nel caso di rimedi liquidi è utile una breve dinamizzazione (attraverso succussione o scuotimento) da parte del paziente, prima di ogni assunzione.

Questi rimedi non sono comunque mai adatti all'automedicazione.

**Costo:** i rimedi omeopatici, rispetto ai farmaci allopatrici, hanno un costo molto contenuto. Inoltre, non occorre assumerli per

periodi molto prolungati.

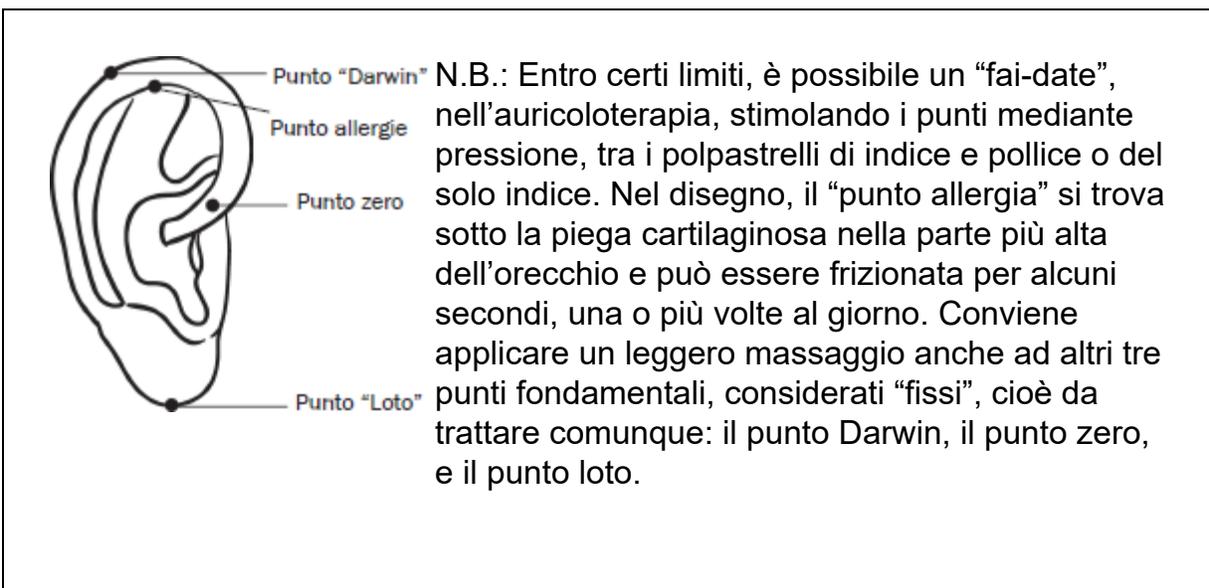
La visita di un medico omeopata è però in genere molto più lunga di quella di un medico convenzionale; ciò può inizialmente incidere sul costo della terapia.

## AURICOLOTERAPIA

Come abbiamo già visto nel capitolo “test e diagnosi”, il nostro organismo dispone di “antenne” molto sensibili. Queste vengono usate in auricoloterapia e auricolomedicina per dare un impulso correttivo. Una sostanza (tal quale oppure inserita in uno specifico filtro) viene posta sulla pelle del paziente, per esempio sul braccio. Poi con un Gir-Laser, con una matita di grafite preparata in modo idoneo oppure con una punta metallica che trasmette deboli impulsi elettrici, vengono stimolati specifici punti di riflesso, nel padiglione auricolare.

L'auricoloterapia da sola o meglio ancora in combinazione con il riequilibrio energetico eseguito con le Acque a Luce Bianca può essere di grande aiuto per riportare a un corretto funzionamento il sistema immunitario.

Spesso è sufficiente un solo trattamento; altre volte conviene fare un richiamo dopo un mese, poi una volta all'anno.



## **AUTOEMOTERAPIA**

Terapia in uso da molti decenni, ma non ancora molto diffusa, nonostante i risultati apprezzabili. Si tratta di una sollecitazione dell'organismo, simile a una vaccinazione, con la differenza che si opera con sostanze conosciute dall'organismo stesso, non ricavate da proteine provenienti da altre specie viventi.

Secondo le scuole, il sangue prelevato al paziente viene iniettato nuovamente tale e quale in un'altra posizione, oppure viene arricchito di ozono, oppure ancora viene prima diluito. Le diluizioni possono essere anche progressive, secondo il concetto omeopatico.

È importante che durante questa terapia non vengano assunti cortisone o altri farmaci di sintesi.

(A proposito di cortisone: utilissimo in casi di emergenza, è però deleterio se assunto per lunghi periodi. Disturba la funzione dei surreni e può favorire osteoporosi, diabete, danni vascolari e polineuropatie).

## **URINOTERAPIA**

Un altro approccio di stimolazione con le informazioni provenienti dal proprio organismo è l'urinoterapia, un argomento che da qualche anno sta suscitando enorme interesse, grazie ai risultati molto interessanti ottenuti. Secondo il concetto olografico, le nostre secrezioni hanno la "memoria" di tutto il nostro organismo; ciò vale in modo particolare per le urine. Confrontare il corpo con un suo specchio può avere effetti simili a quelli che abbiamo visto nell'approccio terapeutico della biorisonanza: si induce una

reazione salutare, ossia una correzione delle reazioni eccessive. Il “fai-da-te” offre diverse soluzioni:

- assumere l’urina tal quale (ne bastano piccole quantità e... non ha affatto un sapore sgradevole!),
- oppure farne una diluizione omeopatica.

Nel primo caso si raccoglierà la parte intermedia (cioè né il getto iniziale, troppo concentrato, né quello finale, troppo diluito), e la si beve tale e quale oppure diluita in acqua o altra bevanda.

Nel secondo caso, se ne versa una goccia in un litro d’acqua, si agita energicamente il contenitore; poi si preleva una goccia, si versa in un altro litro d’acqua, si scuote; e così via per alcune volte. È chiaro che alla fine non avrete traccia chimica dell’urina e nemmeno odore o sapore; quel che rimane è invece lo schema energetico, addirittura potenziato dalla diluizione e succussione, secondo il concetto omeopatico.

## **AGOPUNTURA**

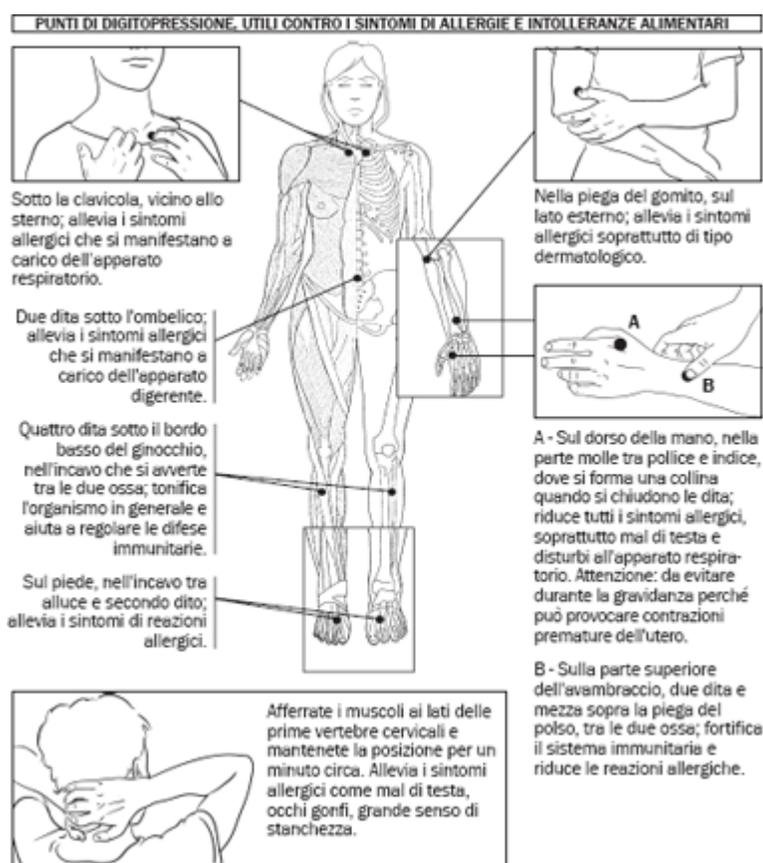
Questa terapia si usa da oltre tremila anni, nella Medicina Tradizionale Cinese. Può essere un valido supporto per altre terapie che mirano al rafforzamento delle difese immunitarie e alla disintossicazione. Aghi oppure, in versione moderna, luci laser o altre forme luminose, vengono usati per stimolare precisi punti sulla superficie corporea, lungo i “meridiani energetici” per eliminare blocchi e ristagni nella circolazione del “chi”, l’energia vitale. È un buon sostegno generale per l’organismo, mentre si rinforza il sistema immunitario e può essere combinato bene con altri approcci olistici (in effetti fa parte del sistema NAET; vedere a [pag. 51](#)). Dev’essere praticata da medici.

## **DIGITOPRESSIONE**

Variante dolce dell’agopuntura. Al posto degli aghi vengono usati i polpastrelli delle dita. Si premono o si massaggiano determinati punti energetici che corrispondono alla mappa dell’agopuntura.

Ottimo effetto riequilibrante, utile anche in caso di allergie o intolleranze. Molti fisioterapisti si sono specializzati in digitopressione (o micromassaggio). Può essere praticata anche nel “fai-date”; ecco alcuni suggerimenti:

appoggiare il polpastrello del pollice o del dito medio nelle zone indicate a [pag. 56](#); cercare un punto sensibile alla pressione; fare delle piccole rotazioni con pressione, in senso orario e antiorario sul tessuto sottostante, senza spostare il polpastrello sulla pelle. Durata: dai 20 ai 60 secondi, anche più volte al giorno.



## CROMOTERAPIA

Questa forma di terapia dolce si avvale dei colori o della luce colorata. L'energia luminosa infatti è composta da diverse frequenze, le quali, nella fascia visibile ai nostri occhi, si esprimono in ben precisi colori.

Le frequenze luminose hanno effetti ben precisi sulle nostre funzioni fisiologiche. Lo notiamo quando ci esponiamo alla luce ultravioletta che ci abbronzano o agli infrarossi che scaldano e leniscono i dolori. Della luce colorata percepiamo forse maggiormente l'effetto sull'umore, ma quello fisiologico non è certo minore.

Le antiche conoscenze sull'uso terapeutico dei colori sono state riprese da ricerche scientifiche recenti, e si è visto che l'irraggiamento delle cavità nasali con luce rossa, con lunghezza d'onda di 660nm, ha migliorato delle riniti allergiche. Le applicazioni (chiamate anche fototerapia) andrebbero fatte tre volte al giorno per alcuni minuti e si dovrebbe continuare per almeno due settimane.



## FITOTERAPIA

Una grande quantità di prodotti fitoterapici possiede proprietà antinfiammatorie e possono essere di grande aiuto nel corso di una terapia anti-allergia, nell'ambito di un programma olistico mirato a colpire le allergie *alla radice*.

Alcune erbe rappresentano inoltre un efficace metodo naturale per curare un'infezione da lievito e tenerla sotto controllo – un modo importante per non sovraccaricare il sistema immunitario e per liberarsi da allergie e intolleranze alimentari.

I farmaci possono aiutare a sopprimere i sintomi, ma sono spesso costosi e quasi sempre comportano tutta una serie di spiacevoli effetti collaterali, che per gli antistaminici comprendono sonnolenza, bocca secca e interferenze con il normale ritmo cardiaco; gli effetti collaterali dei decongestionanti sono insonnia, accelerazione del battito cardiaco, irritabilità e perdita di peso. Non di rado, poi, i pazienti sviluppano un'assuefazione a questi farmaci, inibendone così l'effetto. Come per ogni tipo di terapia, non funzionano per tutte le persone, richiedono visite mediche frequenti e molto spesso esistono in forma solo iniettabile.

 **Eleuterococco, *Eleutherococcus senticosus***. Originario della Russia orientale (chiamato anche Ginseng siberiano), è un'erba ampiamente sperimentata, che viene usata da moltissimo tempo in Asia e in America del Nord. L'estratto di radice in capsule e gocce contiene glicosidi e agliconi aromatici. Rinforza le difese immunitarie, è un tonico generale e antistress, ampiamente usato dagli erboristi per curare i lieviti.

 **Astragalo (*Astragalus membranaceus*)** stimola il sistema immunitario in generale. Sotto il nome di Huang-Zi viene usato dagli

erboristi cinesi da oltre 4.000 anni. L'estratto è ricco di isoflavoni e saponine triterpenoidi. In capsule.

 **La radice di Echinacea (Echinacea purpurea o angustifolia o Rudbecha propora)** era molto apprezzata dagli Indiani d'America. L'estratto di radice e rizoma favorisce una corretta funzione e stimola il sistema immunitario. Tra l'altro, stimola i macrofagi e agisce efficacemente nei primi stadi della cura per eliminare i lieviti. Questo rimedio deve essere di alta qualità. In capsule; dose consigliata da 5 a 15 capsule al giorno.

 **Uncaria tomentosa.** È una pianta rampicante della foresta pluviale Amazzonica dove viene chiamata Uña de Gato (Cat's Claw è il termine che spesso leggiamo sulle confezioni e significa unghia di gatto). Grazie ai suoi triterpeni, polifenoli e fitosteroli stimola il sistema immunitario. In capsule.

 **Aloe Vera.** Agisce su molti fronti, ma in primo luogo risanando le pareti intestinali. Quindi può dare un apporto importante per impedire il passaggio nel sangue di allergeni.

Inoltre la sua ricchezza e l'equilibrio in tutti i nutrienti essenziali combatte le carenze più diffuse.

È importante che si tratti di gel puro – né concentrato, né diluito, e conservato nel modo più delicato possibile. Meno utile la forma in compresse; da evitare la presenza, nell'estratto, della pellicola esterna.

 **Scutellaria baicalensis** è utile per tenere sotto controllo gli stati infiammatori dovuti ad allergie e intolleranze alimentari (attenzione: è utile assumerla solo DOPO aver verificato la causa di tali disturbi).

 **Nigella sativa.** Chiamata anche comunella o coriandolo nero. I semi sono commestibili e vengono usati macinati per aromatizzare insalate e verdure cotte oppure pestati per preparare degli infusi, utili contro flatulenza, diarrea e coliche biliari (1 cucchiaino di semi pestati in ¼ di litro di acqua bollente, filtrare dopo 15 minuti; prendere due

tazze al giorno). Abbastanza usata anche la tintura madre. Particolarmente apprezzato in fitoterapia è comunque l'olio di Nigella in quanto i suoi acidi grassi insaturi hanno un'ottima azione antiallergica, antiistaminica e immuno-stabilizzante. Si assumono 500 mg di olio di Nigella due volte al giorno per 3 - 6 mesi; si notano remissioni di vari sintomi di allergia, come bronchite cronica, raffreddore da fieno, diarrea, flatulenza, eczemi e orticaria. Un approccio molto interessante è stato sperimentato in alcuni Paesi europei e sta per arrivare anche in Italia: in una cabina speciale 9 parti di Nigella sativa e 1 parte di olio di sesamo vengono nebulizzati in particelle di circa 5 µ. I pazienti con neurodermatiti e altre manifestazioni allergiche vi restano circa 20 minuti.



**Ginkgo biloba.** Un albero di antichissima origine, descritto anche come "fossile vivente", le cui foglie vengono usate da millenni in fitoterapia. Le sue indicazioni sono numerose; interessante anche la riduzione della risposta infiammatoria. L'estratto di foglie di Ginkgo biloba contiene flavono-glicosidi, bioflavonoidi, isoginkgetina e ginkgolide e si trova sotto forma di capsule o gocce.



Le **erbe contenenti berberina** hanno una duplice funzione: uccidono i lieviti e aiutano le difese immunitarie attivando i macrofagi (i globuli bianchi del sistema immunitario). La berberina uccide anche alcuni batteri, riduce il proliferare di microbi di tutti i tipi nell'intestino, migliora le secrezioni digestive, tutte azioni fondamentali nella cura delle candidosi. Alcune delle erbe contenenti berberina sono la radice di **Crespino (Berberis vulgaris)**, da cui ha origine il termine berberina), la **Maonia (Berberis aquifolium)**, la radice di **Idraste (Hydrastis canadensis)** e la corteccia di **Huangbai cinese (Phellodendron)**. Crespino e Maonia agiscono anche sul fegato, mentre l'idraste sulle membrane mucose. La berberina è disponibile anche nei negozi di alimenti biologici in forma di solfato.



**Idraste, Hydrastis canadensis**, usata da tempo dagli aborigeni dell'Australia settentrionale, l'Idraste cresce spontaneamente anche

nella parte orientale degli Stati Uniti. L'estratto di radice e rizoma contengono berberina, canadina e berberastina. In capsule.



**L'estratto di semi di pompelmo** è un efficace rimedio contro i lieviti, un ottimo batteriostatico o battericida e non è tossico. Se non avete mai preso l'estratto di semi di pompelmo cominciate con 500 mg e aumentate gradualmente le dosi in tre-quattro giorni sino ad arrivare a 2.000 mg.



**L'Aglio (*Allium sativum*)**, è il rimedio fitoterapico più gettonato nella cura contro la Candida grazie alle due sostanze antimicotiche che contiene, l'allicina e l'agliene. È conosciuto da molto tempo come valido aiuto per le difese immunitarie. Si possono usare dosi di aglio anche piuttosto elevate. La qualità delle preparazioni all'Aglio è molto varia, quindi meglio optare per una formula affermata, come gli estratti invecchiati o quelli essiccati e congelati. Tuttavia, dato che è il principio attivo allicina a conferire l'odore caratteristico all'aglio, è meglio che questo sia presente, seppure in capsule di facile ingestione. Il migliore modo di assunzione è comunque quello d'aglio fresco e crudo. Un marcato disgusto personale per l'aglio è – quasi sempre attribuibile alla presenza eccessiva di candida albicans, la quale pare opporre un suo rifiuto a un rimedio tanto efficace.



**Il Pau d'Arco (*Tabebuia impetiginosa*)**, conosciuto anche col nome di Lapacho, Taheebo o Ipê Roxo, è originario del Sud America, dove viene usato da millenni. La corteccia di Pau d'Arco proviene dal Sud America; ha un ampio spettro di attività antimicrobica e fornisce un modo lento ma sicuro per migliorare le risposte immunitarie. Iniziare aumentando gradualmente le dosi della tisana di Pau d'Arco per poi passare a un programma più radicale. In genere le dosi vanno da 15 a 30 grammi al giorno del prodotto pesato a secco. Si assume sotto forma di capsule, due al giorno.



**La Celidonia (*Chelidonium majus*)**, in genere alquanto apprezzata per il fegato, è un'erba molto efficace contro la Candidosi. Ha un prezzo ragionevole ed è facilmente reperibile, ma

si dovrebbe assumere su consiglio medico o seguiti da un bravo erborista per essere sicuri del dosaggio corretto.



**L'Astragalo (*Astragalus membranaceus*)**. È una radice cinese immunostimolante. Come tonico immunitario, l'astragalo ha un'azione lenta, che richiede da 3 a 12 mesi per mostrare i suoi effetti. La dose giornaliera è di 15-30 grammi del prodotto pesato secco bevuto come decotto oppure dai due ai quattro flaconcini di estratto al giorno.



**Il Ginseng coreano (*panax ginseng*)** è un tonico generale, utile anche per il sistema immunitario e contro le Candidosi. Forse è il prodotto fitoterapico più usato al mondo. L'estratto di radice in capsule o gocce contiene più di venti glicosidi triterpenoidi di saponina nonché i ginsenosidi. Stimolante e tonico: assumere solo al mattino, altrimenti può causare insonnia. Secondo il pensiero cinese, è più adatto agli uomini che alle donne o ai bambini.



**Il Basilico santo (*Ocimum sanctum*)** è invece un classico rimedio antimicotico della medicina ayurvedica.



**Tè verde (*Thea sinensis*)**, il nostro buon vecchio tè, ha un periodo di grande revival da quando si è diffusa la conoscenza di una forma non fermentata. Le foglie di tè semplicemente essiccate, senza fermentazione, restano infatti più chiare e danno luogo a un infuso dal colore verde. Il tè verde conserva una parte maggiore dei suoi preziosi polifenoli e altri antiossidanti e rafforza enormemente le difese immunitarie. Il consumo quotidiano di diverse tazze di tè verde ha aiutato un buon numero di persone a ottenere sollievo da fastidiose allergie multiple.



**Alga spirulina**. Una via di mezzo tra alimento, integratore e fitoterapico. Grandissima l'utilità delle alghe (vedere anche a [pag. 133](#)), soprattutto marine, come agenti chelanti (capaci cioè di inglobare e asportare dei metalli tossici). La spirulina è un'alga di acqua dolce, ricchissima di betacarotene, vitamina E, selenio,

methionina, cisterna, superossidodismutasi, glutatione, manganese, zinco – tutti potenti antiossidanti – e di vitamine del gruppo B. L'alga spirulina ha ottimi effetti disintossicanti, quindi può essere un coadiuvante di ogni dieta anti-allergia. La si può assumere sotto forma di compresse, oppure di polvere da sciogliere in bevande o cibi. 3 g al giorno sono normalmente sufficienti.



**Uova di coturnice.** Che cosa distingue le uova di quaglia o coturnice da quelle di altri volatili? Il fatto che essa vola sui campi di graminacee alimentari e se ne cibi regolarmente. Così, nelle sue uova si trovano tracce infinitesimali, ma proprio per questo efficaci, di queste piante. Ovviamente le uova di coturnice (o l'estratto) sono efficaci solo in caso di allergia o di intolleranza alle graminacee o a determinati pollini.



**Lattato di calcio,** secondo il parere del medico curante, in combinazione con fitoterapici come l'Echinacea.



In modo specifico contro le Candidosi: decotto di **corteccia di Quercia (Quercus robur L.)** come lavanda vaginale; olio essenziale di Benzoino (Styrax benzoin) sempre per lavande: 3 gocce in 100 ml di detergente.

## AROMATERAPIA

Un oculato impiego degli oli essenziali nell'acqua del bagno o nei diffusori per ambienti può contribuire a rilassare le vie respiratorie ed ha azione lenitiva sulle mucose. Occorre però scegliere tra gli oli essenziali più delicati e mirati, come per esempio lavanda, tea tree (albero del tè), geranio, rosa. Il dosaggio sarà sempre basso: un forte impatto olfattivo può scatenare delle reazioni opposte. Infine, l'ambiente dovrà essere ben ventilato per evitare accumuli.

## OZONOTERAPIA

Un modo per stimolare il sistema immunitario in modo aspecifico.

In genere, il medico preleva del sangue, lo arricchisce di ozono od ossigeno nascente in un'apparecchiatura specifica e poi lo inietta di nuovo allo stesso paziente, in un'altra zona del corpo. Il trattamento è simile a una vaccinazione con sostanze molto specifiche, e il sistema immunitario viene stimolato a reagire con anticorpi altrettanto specifici.

## **PNL**

### **(programmazione neurolinguistica)**

La programmazione neurolinguistica (in italiano abbreviata anche come PNL, in inglese NLP) nasce negli Stati Uniti nel 1975 a opera di Bandler e Grinder.

Dal 1982 si tengono corsi anche in Italia.

Solitamente, chi frequenta un corso o un seminario di NLP si aspetta un miglioramento della propria capacità di comunicare. Ma la tecnica, sviluppata negli Stati Uniti negli Anni Settanta, offre una serie di tecniche che permette di eliminare persino delle reazioni allergiche acquisite anni addietro. Così come un individuo può analizzare e vedere quando e perché, in passato, ha adottato un determinato comportamento, costui può anche risalire al momento in cui il suo sistema immunitario ha “deciso” di reagire in modo molto marcato, vedendo, da quel momento in poi, questa reazione come quella giusta. Un viaggio nel tempo quindi, che dà una maggiore consapevolezza e la possibilità di decidere nuovamente, nel presente, sulle misure più idonee da adottare.

L'insolito approccio sembra aver avuto buoni risultati in Svizzera dove viene praticato in una quindicina di “Centri Salute”.

## **LA FORZA DEL PENSIERO**

Lo abbiamo premesso subito all'inizio del libro: Sarebbe molto ingiusto accusare, chi soffre di allergie o intolleranze, di essere

ipocondriaco, facilmente suggestionabile e cose simili. Questi disturbi sono assolutamente reali e fisici.

Tuttavia è importante tenere presente che il nostro pensiero è la maggiore potenza esistente e che può influire moltissimo sulle nostre capacità di auto-guarigione. È ormai dimostrato da numerosissimi studi che le probabilità di guarigione aumentano enormemente quando i pazienti sono ottimisti e aperti. Guarigione da allergie e intolleranze comprese. Ecco le caratteristiche che aiutano il processo di guarigione:

- Credere che la guarigione sia possibile
- Concentrarsi sugli aspetti positivi di ogni situazione
- Applicare delle modifiche, nella propria vita e nel modo di pensare
- Essere curiosi nei confronti della vita e del suo significato
- Fare con impegno qualsiasi azione
- Sentirsi vivi; Aver voglia di vivere, di divertirsi
- Scoprire il nesso tra pensiero ed emozione
- Non sprecare le proprie energie ma dosarle oculatamente
- Permettersi di sognare, di giocare, di essere creativi

## **PSICOTERAPIA**

Ancora una volta e a maggiore ragione: è un grave errore bollare i pazienti sofferenti di allergie o intolleranze come ipocondriaci o strani. Più i sintomi sono vaghi e molteplici, e più la diagnosi è difficile, tanto più le persone colpite sono già esposte a numerosi problemi con il mondo circostante perché si sentono incompresi nella propria sofferenza.

Se poi la condizione crea anche degli handicap invalidanti per la vita sociale, come per esempio un aspetto poco gradevole oppure l'impossibilità di partecipare a pranzi festosi in gruppo, allora si possono verificare delle situazioni di conflitto, per l'individuo e per chi gli è vicino.

Una vita armoniosa ha sicuramente un'influenza positiva sulle condizioni di salute e sul sistema immunitario. Se una consulenza psicoterapica può contribuire a ciò, è sicuramente un passo utile.

Sotto la prospettiva olistica vanno comunque valutati anche i fattori psicologici che possono contribuire a scatenare, aggravare o mantenere una condizione allergica. In momenti di particolare stress emotivo il sistema immunitario si indebolisce. Se la prima manifestazione di un fenomeno allergico coincide con un evento traumatico, può essere utile analizzare ed elaborare quest'ultimo con l'aiuto di un terapeuta; il trattamento dell'allergia avrà maggiori e più rapide probabilità di successo.

Sempre utili, sia nel fai-da-te sia in corsi specifici: rilassarsi, staccarsi dai ritmi quotidiani e dallo stress. Molte tecniche possono essere utili allo scopo: yoga, training autogeno, danza, meditazione e molte altre.

## **VACCINARSI: UNA SOLUZIONE?**

Sembra una soluzione facile, anche per far tacere le reazioni allergiche, ma gli esperti non sono per nulla d'accordo né sulla vera efficacia, né sulla durata dell'eventuale effetto e sui possibili effetti collaterali.

Il concetto del vaccino: mettere l'organismo a contatto – con iniezioni o per via orale – con piccole quantità della sostanza che scatena il problema. Il sistema immunitario dovrebbe reagire in modo moderato e memorizzare, da quel momento in poi, le proprie risposte, per esempio con una ridotta sensibilità all'allergene.

In genere, nella vaccinazione anti-allergica non basta un trattamento unico, ma va proseguito per alcuni anni.

Viene usato non solo per gli allergeni che arrivano all'organismo attraverso la respirazione, ma, da qualche anno, anche per quelli che arrivano attraverso gli alimenti. Vengono somministrate piccolissime quantità dell'allergene e man mano si aumentano le dosi. La terapia richiede controlli mensili.

I risultati però non sempre sono quelli auspicati, affermano diverse ricerche, tra le quali una americana pubblicata sul *New*

*England Journal of Medicine*. Nel primo anno, durante i trattamenti ravvicinati, si possono avere dei miglioramenti; in seguito però, spesso il beneficio si annulla.

Bisogna poi tenere conto dei possibili danni. Per esempio, il 35 % dei bambini trattati con “immunoterapia specifica” ha avuto reazioni sistemiche come shock anafilattico, svenimenti, orticaria o prurito intenso, rialzi febbrili.

Così come per i vaccini in genere, è in corso una revisione critica, anche in considerazione degli effetti collaterali. Secondo alcuni ricercatori, il notevole aumento di allergie sarebbe da attribuire, almeno in buona parte, agli interventi multipli sul sistema immunitario ancora in formazione, cioè le vaccinazioni nei bambini molto piccoli. Tanto è vero che numerosi gruppi e associazioni si impegnano per la libertà di vaccinazione.

Una forma di vaccino che viene usata da qualche anno si basa su dosaggi bassissimi, vicini al concetto omeopatico. Questa sembra non dare effetti collaterali e dà addirittura risultati più veloci rispetto ai “vaccini” più classici.

## **CURIOSITÀ – SPIGOLANDO TRA LE RICERCHE MEDICHE**

Una premessa è doverosa: ogni giorno vengono pubblicati i risultati di centinaia di sperimentazioni cliniche e di ricerche di laboratorio. I risultati delle pubblicazioni sono spesso contraddittori, per una serie di motivi. Tuttavia è utile conoscere, almeno a grandi linee, gli esiti di queste ricerche, per confrontarle tra loro e con le proprie esperienze e trarne qualche riflessione personale. Una delle ipotesi più avvincenti è quella di un potenziale legame tra allergie/intolleranze e altre malattie.

Tumori: un legame? Dal momento che il buon funzionamento del sistema immunitario è fondamentale nella protezione contro l'instaurarsi e il diffondersi di cellule cancerogene, è legittima la domanda se possa esservi qualche nesso. Si impone una prima

riflessione: se il nostro sistema immunitario è particolarmente attento, difficilmente gli sfuggiranno le alterazioni di alcune cellule che probabilmente avvengono in ogni organismo. Quindi, chi tende ad avere allergie ha per certi versi maggiori probabilità di disporre di un sistema immunitario sveglio e pronto, sempre che non sia sovraeccitato e troppo impegnato a combattere dei “falsi nemici” (intolleranze alimentari).

I risultati di uno studio eseguito su 34.000 Avventisti (cristiani con alcune regole religiose e alimentari particolari) sono controversi. In generale, le loro norme dietetiche espongono queste persone a minori problemi di allergie. Sembrerebbe però che le allergie alimentari aumentino i casi di tumore al seno, mentre diminuirebbero quelli di tumore ovarico. Inoltre, nello studio in questione si è notata una diversa reazione all’assunzione di alcuni farmaci: nei maschi questa aumentava il rischio di tumore, nelle femmine poteva contribuire a una diminuzione.

Nonostante l’apparente contraddizione e complessità di questi dati si può comunque trarre una conclusione: sia le allergie/intolleranze, sia i tumori sono sintomi di squilibri del sistema immunitario. È quindi imperativo agire su quest’ultimo, e non sui singoli sintomi.

## capitolo ottavo

---

# COMBATTERE ALLERGIE E INTOLLERANZE CON L'ALIMENTAZIONE

Il nostro cibo quotidiano può e deve essere, secondo il principio ippocratico, la fonte primaria della salute. “Che il cibo sia la vostra medicina, che la vostra medicina sia il cibo” diceva Ippocrate di Kos, ancora oggi considerato il padre della medicina moderna. L'alimentazione ci offre numerose “armi”:

- evitare sostanze allergene e sensibilizzanti
- apportare sostanze nutritive che rafforzino il sistema immunitario
- tenere conto delle nostre esigenze fisiologiche per un corretto bilancio energetico, senza sprechi di forza vitale. In quest'ultimo settore rientra la conoscenza del nostro gruppo sanguigno, della tendenza a iper- o ipoglicemia oppure a ospitare delle candidosi. Ma anche semplici accorgimenti come combinare nel modo più corretto un pasto.

## DIETA DI ELIMINAZIONE

Se non è possibile far eseguire un test professionale in tempi ragionevoli, è utile eseguire una dieta di eliminazione. Ciò è possibile

per tutti, senza particolari inconvenienti.

È però importante impegnarsi seriamente. Solo un programma eseguito con scrupolo può avere successo. Quindi occorre prendersi il tempo per acquistare i cibi che occorre avere a portata di mano ed eventualmente anche gli attrezzi. Conviene anche organizzarsi per portare con sé quei pasti che non si possono consumare a casa.

Naturalmente è preferibile non iniziare la dieta poco prima di Natale, Pasqua, compleanni, matrimoni e simili perché sarebbe più difficile rimanere coerenti. Meglio anche programmarla, se possibile, in un periodo di relativa tranquillità. È utile saper distinguere ogni eventuale reazione dovuta al cibo da quelle causate da stress, frustrazioni o simili.

È bene preparare anche il necessario per un diario: quaderno e matita.

Sulla pagina sinistra segnate data e ora e ogni cosa che mangiate o bevete. Sulla pagina destra invece, ogni reazione o sensazione, con il grado di intensità (da uno a dieci).

Il tempo necessario è di 28 giorni, nel corso dei quali si riesce a individuare gli alimenti che creano problemi di intolleranze. In seguito sarà facile seguire una dieta a rotazione ed evitare così tutti i fattori negativi che risultano da una costante intossicazione dell'organismo.

Prima di iniziare la dieta di eliminazione si può seguire una dieta disintossicante preliminare. È molto facile da applicare (più di quella di eliminazione vera e propria), e spesso si hanno degli indicatori preliminari.

La maggior parte delle persone con allergie o intolleranze reagisce a un numero molto ristretto di alimenti. I più frequenti sono:

- latte e latticini
- cereali (in genere non tutti)
- uova
- pomodori, patate o altre piante della famiglia delle solanaceae
- crostacei
- fragole, agrumi, mele
- prodotti lievitati e fermentati

- soia
- zucchero di bietola e di canna
- additivi

La dieta preliminare le esclude. Quindi, se in una settimana di questa dieta ci si sente decisamente meglio, si può 'saltare' la prima settimana della dieta di eliminazione per identificare con precisione il colpevole o i colpevoli, nella lista ristretta.

Se invece il senso di malessere persiste, allora vi sono probabilmente delle reazioni avverse a qualche sostanza più rara; quindi conviene iniziare il programma dal primo giorno.

Anche chi soffre di disturbi cronici o sospetta di soffrire di una serie di allergie o intolleranze diverse dovrebbe iniziare con la dieta di eliminazione sin dal primo giorno del programma; in questo caso può essere utile procedere più lentamente, con un minore numero di cibi nuovi per volta.

Si inizia con un digiuno attenuato che dura quattro giorni. Poi, gradualmente, si riprende l'introduzione dei cibi. Già la parziale astensione dal cibo stimola l'organismo a liberarsi delle tossine accumulate. Chi ha già esperienza nel digiuno a base di sola acqua e desidera ripeterla, può naturalmente farlo. Altrimenti, si mangia quasi "normalmente", ma dando all'organismo modo di riposare ugualmente. Quindi si può continuare a lavorare e a fare la vita di sempre.

**IMPORTANTE:** nei primi giorni di entrambe le diete ma soprattutto in quella di eliminazione, dovrete rinunciare a tutte le sostanze che potrebbero modificare il risultato dell'indagine, quindi tutti gli stimolanti, le sostanze nervine e le spezie: alcolici, caffè, tè nero, cacao, cole, nicotina, pepe, noce moscata, pimento.

**N.B.:** All'inizio di entrambe le diete possono verificarsi dei fenomeni da astinenza. L'organismo che si è assuefatto alla presenza di alimenti che stimolavano forti reazioni, spesso si comporta nei loro confronti come con una droga! Quindi, se doveste avvertire un aumento dei sintomi tipici di astinenza, oppure nausea, cefalea, o ancora effetti simili a quelli di un dopo-sbornia, sappiate che la

dieta sta funzionando. Dopo pochi giorni questi disturbi se ne andranno e vi sentirete molto meglio. Osservate anche eventuali cambiamenti di umore; anche questi sono segnali che qualcosa si sta muovendo. Nel giro di poco tempo non ci saranno più. Man mano che l'organismo si ripulisce, esso vi segnala con maggiore precisione e puntualità se consumate qualche cosa che non gli fa bene. Accogliete con entusiasmo questa collaborazione e la vostra sensibilità riconquistata; vi farà da guida per non ammalarvi più.

In seguito infatti, potrete tornare a mangiare più spesso gli alimenti ai quali ora siete intolleranti, appunto perché il vostro organismo ha imparato a riconoscerli ed è in grado di segnalare eventuali problemi.

Nel caso facciate uso di farmaci come sonniferi o tranquillanti: probabilmente noterete che potete, anzi dovete, ridurre la dose, con il passare dei giorni.

Può essere prudente rinunciare a eventuali integratori, almeno nei primi giorni di dieta. Pastiglie e compresse possono contenere sostanze ausiliarie che interferiscono con il programma. Del resto, con una dieta disintossicante non avrete probabilmente bisogno di integrazioni.

## **Prodotti da comperare**

Comperate esclusivamente alimenti allo stato naturale, inalterato, non preparato né miscelato con altre sostanze. Se comperate alimenti confezionati, leggete con molta attenzione le etichette. Da evitare, per il periodo della dieta, ogni tipo di additivo: antiossidanti, conservanti, emulsionanti, coloranti.

Verdure e frutta fresca sono un'ottima base. Comperateli maturi al punto giusto, molto freschi e, se possibile, provenienti da coltivazione biologica o biodinamica. Evitate di comperare vegetali che sono stati esposti, non protetti, all'inquinamento del traffico. Lavateli e mondateli con molta attenzione.

Fate in modo che non vi manchi mai l'acqua. Se l'acqua potabile in casa o sul posto di lavoro è buona, tanto meglio. Altrimenti

rifornitevi di acqua minerale non gasata, in bottiglie di vetro. Se proprio dovete ricorrere a bottiglie di plastica, non lasciatele esposte al sole o a fonti di calore, perché ciò aumenta la possibilità di un fenomeno chiamato cross-linking, con il passaggio di molecole chimiche nell'acqua.

## **MATERIE PRIME AMMESSE DURANTE LA DIETA PRELIMINARE**

- Riso. Il riso è un alimento di base in quanto è tra i pochi che non sono quasi mai all'origine di allergie o intolleranze. Scegliete riso integrale proveniente da coltivazione biologica e non trattato (non parboiled). Sono ammessi anche farina di riso, crusca di riso o spaghetti di riso (tipici della cucina cinese), purché senza alcun additivo.
- Grano saraceno.
- Tapioca, amaranto, carruba.
- Lenticchie, ceci.
- Carne di agnello, coniglio, lepre, cervo (bollita, ai ferri o al forno).
- Pesce azzurro fresco (bollito, ai ferri o al forno).
- Acqua non gasata; tè o tisane mai usate in precedenza, nemmeno come famiglia botanica (secondo il caso, Rooibos africano, Pau d'Arco, Equiseto).
- Miele, sciroppo d'acero (se non se n'è mai fatto uso), malto di riso.
- Verdure della famiglia delle apiaceae (umbellifereae) come carote, pastinaca, sedano a coste e sedano rapa, finocchio; delle crocifere come cavoli e rape; chenopodiaceae come spinaci, erbe, coste; delle alghe marine; delle asteraceae (lattuga, cicoria, indivia, tarassaco); leguminose (piselli, fagiolini, borlotti, cannellini e altri fagioli, ceci, lenticchie; a esclusione di soia e arachidi); cocomeri (zucche, zucchini); batate (patate americane).

- Frutta: albicocche, ananas, anguria, bacche (come mirtilli, ribes), banane, ciliegie, datteri, fichi, guava, kiwi, lici, melone, nettarine, papaia, pesche, prugne, susine, uva, uvetta.
- Semi oleosi: mandorle, noci, nocciole, pinoli, semi di zucca, di girasole e di sesamo, cocco, noci del Brasile, pecan.
- Erbe aromatiche e spezie: prezzemolo, cumino, aneto, anice, semi di finocchio, cerfoglio, menta, basilico, citronella, salvia, rosmarino, timo, maggiorana, origano, borragine, bacche di ginepro, zenzero, senape in semi.
- Oli: sempre e solo oli singoli (non di “semi vari”).

## Consigli per la preparazione

**Riso:** quello integrale richiede cotture da 40 a 60 minuti. Potete accorciare i tempi usando la pentola a pressione e/o mettendo a bagno il riso per alcune ore, prima della cottura. Per dare un sapore simile al risotto (anche senza uso di altri ingredienti) potete sciacquare il riso in abbondante acqua, scolare leggermente e versare nella pentola calda, mescolando ogni tanto, fino a quando tutta l'acqua sarà evaporata. A questo punto aggiungete tutta l'acqua bollente, in una sola volta: per ogni tazza di riso da due a tre tazze di acqua. Per comodità potete cuocere una certa quantità di riso per volta e conservare in frigorifero, in contenitori ben chiusi, quello che userete nel corso dei tre giorni successivi.

**Lenticchie:** Quelle molto piccole non richiedono ammollo, le altre sì. Cambiate l'acqua di ammollo almeno una o due volte. Meglio ancora: fatele germogliare. Le lenticchie rosse non germogliano perché sono state trattate/sgusciate. Ciò va bene per bambini molto piccoli o per persone anziane che potrebbero avere delle difficoltà con grandi quantità di fibre.

In ogni caso, lavate ripetutamente le lenticchie prima della cottura e lasciatele a bagno almeno dieci minuti, per disattivare alcuni enzimi che altrimenti potrebbero causare flatulenza e inibire

l'assorbimento di alcuni sali minerali. Inoltre, con l'ammollo inizia il processo di germinazione, che facilita la digestione.

Siate sereni durante la preparazione del cibo: lo stato d'animo di chi prepara influenza, in modo sottile, il cibo stesso.

## Consigli per il consumo

È importante mangiare con calma e serenità. Prendetevi il tempo necessario, in un ambiente il più possibile tranquillo e piacevole. Masticate con calma e attenzione. Gustate il cibo. Probabilmente vi scoprirete sapori inaspettati, nuovi, davvero gradevoli.

Ogni volta che avvertite la fame, bevete prima mezzo bicchiere d'acqua. Se non passa, significa che è vera fame.

Mangiate ogni volta che avete fame veramente e non mangiate quando non avete fame, anche se fosse l'orario canonico. In questo modo abituerete il vostro organismo a segnalarvi sempre meglio le proprie esigenze.

Se non siete sicuri di avere pieno sostegno morale e materiale, durante la vostra dieta, evitate di parlarne. Eviterete lo spreco di energia causato da futili discussioni.

## GLI ENZIMI: amici o nemici?

---

Come vedremo anche a [pag. 89](#), la presenza degli enzimi negli alimenti è di grande importanza per rendere questi ultimi più digeribili e più biodisponibili. Se gli enzimi sono stati distrutti da trattamenti termici o da lunga conservazione, il nostro corpo deve fornirli, con notevole dispendio energetico.

Gli enzimi sono legami proteici formati in genere da cellule viventi. Essi fungono da biocatalizzatori: basta la loro presenza, in piccole quantità, per rendere possibili, accelerare o modificare molti processi biochimici. Esistono migliaia di tipi di enzimi; i principali gruppi sono: le proteasi

(scindono le proteine), le amilasi e le pectinasi (scindono amidi e carboidrati) e le lipasi (scindono lipidi o grassi).

L'industria alimentare ha scoperto da tempo l'utilità di questi minuscoli aiutanti. Quindi li produce, li moltiplica e li modifica, in parte con interventi sul codice genetico (OGM, organismi geneticamente modificati). Un esempio tipico è la chimosina usata per fermentare i formaggi; quella ottenuta dagli stomaci dei vitelli non è assolutamente sufficiente per coprire la produzione di 14 milioni di tonnellate di formaggio, in tutto il mondo.

Gli enzimi vengono oggi usati per conferire un bel colore alla crosta del pane, per migliorare la fermentazione della birra, per aumentare la resa della frutta nella produzione dei succhi, per guidare la maturazione di molti alimenti. Queste piccolissime quantità di "enzimi tecnologici" non vengono dichiarate in etichetta, perché sono considerate "sostanze ausiliarie". Eppure possono creare problemi di salute in persone predisposte ad allergie e intolleranze.

Non è facile evitarli. Comunque qualche indicazione sarà di aiuto. Delle circa 400 sostanze ausiliarie e additivi attualmente in uso, nell'industria alimentare, solo circa 40 sono ammesse nella elaborazione di alimenti provenienti da agricoltura biologica.

Inoltre, si va più sul sicuro se si scelgono prodotti freschi e non miscelati. Da evitare piatti pronti, salse e altre comodità.

Diverso è il discorso degli enzimi usati in modo mirato, in terapia medica. Non risulta che questi abbiano procurato fenomeni di allergia.

## **Pochi i grandi colpevoli**

Tutti gli alimenti possono scatenare allergie o intolleranze, ma in pratica il 90 per cento delle reazioni viene provocato da un gruppo molto ristretto. **Ecco i principali imputati:**

latte	uova
frumento	arachidi
soia	noci
pesce	molluschi
crostacei	

Le reazioni più serie, a volte con shock anafilattico, sono attribuibili ad arachidi, noci, pesce e molluschi.

**Gli alimenti mediamente meglio tollerati sono:**

acqua (non gassata)	riso
verdure a foglia verde	sale marino integrale
pere	

## **DIETA DI ROTAZIONE**

Chi fa eseguire un test contro le intolleranze riceve un programma dietetico dettagliato con indicazioni sul numero di giorni che deve trascorrere tra un'assunzione e l'altra di un dato alimento.

Chi nell'immediato non avesse la possibilità di fare eseguire un tale test, può comunque attenersi a una dieta a rotazione generica. Questa permette di mangiare di tutto, ma non tutti i giorni: per dare riposo al sistema immunitario, i cibi appartenenti a una determinata famiglia vengono assunti solo una volta ogni 4 giorni, appunto a rotazione.

Il raggruppamento dei cibi in famiglie rende l'applicazione della dieta più facile e anche più sicura: spesso si è sensibili, per esempio, non solo ai pomodori ma – sebbene in misura minore – a tutte le solanaceae; oppure non solo al grano ma a tutte le graminaceae.

L'elenco che segue permette di organizzarsi da soli uno schema alimentare. La dieta è molto varia e certamente non carente di alcun

tipo di nutriente. Basta tenere conto della rotazione o alternanza tra le famiglie.

## **Famiglie vegetali**

- Funghi, lieviti, muffe: lievito per il pane (quindi tutti i prodotti da forno; attenzione anche a quelli con lievito naturale o senza lievito aggiunto, perché le spore presenti nell'aria in breve tempo provocano lievitazione nelle miscele di farina e acqua), lievito di birra (tutte le bevande fermentate e alcoliche), funghi, tartufi, formaggi, aceti (quindi anche sottaceti, salse, la maggior parte delle maionese).
- Graminaceae: frumento, segale, orzo, mais, avena, miglio, riso, bambù, farro, gramigna, miglio, canna da zucchero, loglio, saggina, prodotti maltati (il grano saraceno non appartiene invece alla famiglia delle graminaceae ma alle poligonaceae).
- Liliaceae: cipolla, aglio, porri, erba cipollina, scalogno, asparagi, salsapariglia.
- Brassicaceae: cavolo cappuccio, cavolo verza, broccoli, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, senape, mostarda, rape, ramolaccio, rafano, ravanelli, crescione.
- Leguminose: piselli, ceci, lenticchie, fagioli, fagiolini, soia, arachidi, liquirizia, erba medica, carrube, fave, lupini, tamarindo (attenzione: i derivati della soia sono ormai ubiquitari, nei prodotti industriali: la lecitina di soia in cioccolatini, dessert, creme, prodotti da forno; l'olio di soia nei piatti pronti, la farina di soia nei prodotti da forno).
- Rosaceae: mela, pera, mandorla, albicocca, ciliegia, pesca, prugna, susina, mela cotogna, mirtillo, lampone, fragola, mora, nespole, rosa canina (in tisane; in molti integratori con vitamina C naturale).
- Rutaceae: arance, limoni, pompelmi, cedri, mandarini, mandaranci, lime, kumquat, bergamotto, chinotto.

- Apiaceae: carote, prezzemolo, sedano, finocchio, anice, aneto, pastinaca, coriandolo, cumino.
- Solanaceae: patate, pomodori, peperoni, melanzane, tabacco, peperoncino.
- Cucurbitaceae: cetrioli, meloni, angurie, zucca, zucchini.
- Labiate: rosmarino, basilico, timo, origano, maggiorana.
- Chenopodiaceae: spinaci, bietola da zucchero, cardi, bietole e coste, barbabietola.
- Vitaceae: uva e derivati (vino, aceto, brandy, sherry), uva spina, ribes nero, ribes rosso.
- Lauraceae: alloro, cannella, avocado.
- Anacardiaceae: mango, pistacchio, anacardio.
- Musaceae: banana.
- Palme: dattero, cocco.
- Compositae/Asteraceae: lattuga, cicoria, scarola, indivia, carciofo, camomilla, girasole (olio, semi), zafferano, bardana, tarassaco, topinambur, dragoncello, cartamo (olio).
- Cibi di gruppi separati o rari: acero, amaranto, ananas, batata (patata americana), cacao, caffè, capperi, kiwi, lino (semi), papaia, pepe, pinoli, sesamo (semi), tapioca, tè (tea sinensis), vaniglia.

## **Famiglie di alimenti animali**

- Bovini/ovini: manzo, capra, pecora; latte e latticini.
- Pollame: pollo, fagiano, quaglia e loro uova (non il tacchino).
- Anatidi: anatra, oca.
- Suini: maiale, cinghiale e derivati (lardo, pancetta, prosciutto, salsicce, salami).
- Pesci si distinguono in grandi famiglie:

- salmonidi: salmone, trota,
  - maccarelli: tonno, sgombro,
  - gadidi: merluzzo, eglefino, molva comune,
  - clupeidi: sarde, aringhe,
  - pleuronettidi: sogliola, limanda, ippoglosso, rombo, passera di mare.
- Molluschi: lumache, cozze, calamari, seppie, ostriche.
  - Crostacei: aragoste, gamberi, granchi, scampi.

## **LE SOSTANZE CHE POSSONO ESSERE DI AIUTO**

Non esistono “cibi-miracolo” che possano risolvere, come d’incanto, un’allergia o un’intolleranza alimentare.

Tuttavia abbiamo visto che è fondamentale la corretta funzione del sistema immunitario, e quest’ultima può essere sostenuta con molti alimenti probiotici, integratori alimentari o micronutrienti come per esempio vitamine, sali minerali, oligoelementi, enzimi, flavonoidi, mucillagini o integratori che ne siano ricchi.

### **Vitamine**

**Vitamina A:** l’azione antiossidante della vitamina A e dei suoi precursori, i carotenoidi, è nota da tempo. Inoltre, vitamina A e carotenoidi proteggono le membrane cellulari e ostacolano la diffusione degli allergeni. Sotto forma di integratore è preferibile usare caroteni e carotenoidi per evitare possibili sovradosaggi; infatti, i precursori della vitamina A non danno problemi di tossicità o di accumulo. Buone fonti sono: frutta e verdura di color giallo o arancione (meloni, zucche, albicocche, pesche, carote), tuorlo d’uovo, latticini, olio di fegato di merluzzo, pesce, crostacei.

**Vitamine del gruppo B:** L’acido pantotenico in particolare facilita la produzione di cortisone naturale, quindi contribuisce a

controllare le infiammazioni e le allergie. È però importante assumere le vitamine B nel complesso, non sotto forma isolata, perché queste vitamine agiscono in sinergia tra loro. Un integratore ricco di vitamine del complesso B è il lievito alimentare. Buone fonti sono tutti i cereali integrali.

In molti casi di allergia, soprattutto di asma pediatrica, una cura a base di vitamina B12 riduce la gravità e la frequenza degli attacchi.

Anche la vitamina B6 (piridossina) insieme al magnesio ha dimostrato di rilassare i tessuti muscolari lisci bronchiali, quindi di ridurre gli attacchi di spasmi bronchiali.

**Vitamina C:** Agisce da antistaminico naturale, riducendo la liberazione di molecole che favoriscono le infiammazioni. È preferibile la vitamina C di origine naturale, rispetto a quella di sintesi. Quest'ultima è acido ascorbico allo stato puro, non corredata – come avviene in natura – dei cosiddetti co-fattori, i quali rendono utilizzabile al meglio e non tossica la vitamina C, a qualunque dosaggio.

Buone fonti sono: kiwi, guava, agrumi, camu-camu, rosa canina, acerola, e in genere tutta la frutta fresca e matura e gli ortaggi a foglia verde

**Vitamina E:** vale come per la vitamina A, cioè protegge le membrane cellulari dalla diffusione degli allergeni. Nessun problema di tossicità o di sovradosaggio.

Buone fonti: semi di girasole, germe di grano, burro fresco

**Co-vitamine o co-fattori:** agevolano la biodisponibilità delle vitamine e di altri fattori nutrizionali. Tra questi i bioflavonoidi, in modo particolare la quercetina.

Buone fonti: gli agrumi interi (non la spremuta, nella quale vengono eliminate le "pellicine"), i mirtilli, l'uva, il vino. Particolarmente utili in combinazione con la vitamina C.

## **Sali minerali e oligoelementi:**

Manganese, zinco e rame agiscono in modo simile agli antistaminici. Alcuni nutriterapeuti li fanno assumere con una miscela di oxiprolinati, come prevenzione da allergie di tipo più stagionale e anche durante la manifestazione delle allergie stesse.

**Magnesio:** Molto efficace per rilassare i tessuti in stato spastico, specie quelli dell'apparato respiratorio. È stato inoltre dimostrato che riduce la risposta istaminica. Soprattutto i pazienti che soffrono di asma allergica mostrano spesso un eccessivo rilascio di istamina dagli eosinofili e dai basofili, fino ad avere una broncocostrizione. Il magnesio può proteggere persino dallo shock anafilattico, come dimostrerebbero alcuni esperimenti sugli animali con cloruro di magnesio. È certamente utile prevenire le carenze alimentari di magnesio.

Le teorie sulle modalità d'azione del magnesio sono diverse: antagonista del calcio, aumento del metabolismo del triptofano e altri. Probabilmente è un insieme di fattori a rendere il magnesio così importante nella lotta contro le allergie, di origine alimentare e non. Buone fonti di magnesio sono cereali integrali, alghe marine, pesce e frutti di mare, miele, vegetali verdi.

Riducono od ostacolano l'azione del magnesio: diuretici, caffeina, alcool e, paradossalmente, alcuni componenti di farmaci contro l'asma (teofillina, beta-agonisti).

*Il bioflavonoide quercitina, comunemente presente nella buccia delle mele, dell'uva e nelle cipolle rosse, è chimicamente simile al cromoglicato sodico, un farmaco popolare utilizzato per curare l'asma e la febbre da fieno.*

## **Oligoelementi:**

Attraverso alcuni esami, come per esempio il mineralogramma, si è notato che i pazienti carenti di zinco e rame erano quelli con maggiori problemi di intolleranze o di allergie; con un'opportuna

somministrazione di zinco e rame, la produzione di istamina e i fenomeni infiammatori si riducevano in modo consistente.

L'eccesso di calcio invece può favorire l'insorgere di reazioni allergiche.

**Attenzione:** l'assunzione di oligoelementi dovrebbe essere concordata con il proprio medico nutrizionista per stabilire il dosaggio opportuno e la forma di somministrazione. Quest'ultima è importante per rendere biodisponibili i minerali e gli oligoelementi. I sali organici come i gluconati e gli orotati e soprattutto gli ossiprolinati (o pirrolidone carbossilati o pidioni) sono utili.

**Selenio:** rafforza il sistema immunitario. Alcuni terreni, quindi anche i prodotti che ne provengono, soffrono di una carenza cronica di selenio. Buone fonti: cereali integrali, latte, pollame, pesce, carne

**Zinco:** Negli Stati Uniti (e non solo), da tempo si prende qualche losanga di zinco ai primi segnali di un raffreddore. Il segreto sta nel rafforzamento notevole delle difese immunitarie.

Buone fonti di zinco sono: alghe marine, frutti di mare, lievito alimentare, soia, semi di girasole, funghi, pesce, fegato

## **Acidi grassi essenziali**

Non bisogna eccedere con i grassi, ma è comunque buona norma rifornire sempre l'organismo di acidi grassi di eccellente qualità, sia con l'alimentazione quotidiana sia con appositi integratori.

Gli acidi grassi essenziali a volte vengono identificati con la sigla EFA (dall'acronimo inglese di ESSENTIAL FATTY ACIDS); essi vengono convertiti dal sistema immunitario in messaggeri chimici, detti prostaglandine, che sono profondamente coinvolti nel controllo della reazione infiammatoria.

Esistono diversi tipi di EFA e non tutti con effetti positivi. In ogni caso, sembra che gli EFA "omega-3" presenti nell'olio di semi di

lino e in pesci marini d'acqua profonda come il salmone, acciughe, sarde e merluzzo tendano ad avere un'azione antinfiammatoria. L'acido gamma-linoleico omega-6 svolge un'azione protettiva nei confronti delle reazioni allergiche e persino nei confronti di quelle autoimmuni. Buone fonti sono l'olio di girasole (purché spremuto a freddo) e l'olio di oliva (ovviamente extravergine), a condizione che non siano presenti ipersensibilità individuali a questi oli.

L'acido gamma-linolenico (GLA) si trova in abbondanza anche negli oli di semi di borragine, di enotera (Evening Primrose Oil) e di ribes nero nonché nell'olio di lino. L'olio di lino si trova in erboristeria e nei negozi dietetici. Dato che è molto soggetto a irrancidimento è importante conservarlo al buio, al fresco e ben chiuso e consumarlo in tempi brevi. L'olio di Enotera viene solitamente venduto in gellule, ossia in capsule gelatinose.

Probabilmente la combinazione di omega-3 e GLA crea un effetto più potente per l'attenuazione dell'infiammazione.

## Fibre

L'eliminazione dei carboidrati raffinati è il primo passo per mantenere buone le funzioni intestinali. I cereali apportano fibre soprattutto nonidrosolubili. In generale, è utile aumentare l'apporto di fibre, sia idrosolubili che non-idrosolubili, nella dieta (cereali integrali, leguminose e semi oleosi – in caso di allergia da glutine di grano, consultare il dietologo). Lo strato esterno dei semi e delle granaglie è ricco di fibre, che tra l'altro incoraggiano la crescita di batteri sani come il *bifidus* e l'*acidophilus*. Il riso integrale e i semi di lino sono particolarmente indicati in questo senso.

Anche le fibre idrosolubili favoriscono l'azione "autopulente" dell'intestino, ma in modo diverso. Soprattutto quelle contenute nella frutta e nella verdura favoriscono l'eliminazione delle scorie e la regolarizzazione delle funzioni intestinali.

Il modo migliore per assumerle è con l'alimento tal quale, come frutta fresca e verdura, soprattutto cruda. Chi desidera assumere degli integratori di fibre può ricorrere alla crusca di cereali, avendo

però l'accortezza di scegliere solo quella proveniente da coltivazione biologica (è nel pericarpo che i residui dell'agricoltura convenzionale si fissano maggiormente). Le fibre non idrosolubili del frumento, in forma così concentrata come appunto nella crusca pura, possono avere effetto irritante. La crusca di avena invece contiene una porzione maggiore di fibre idrosolubili e viene quindi tollerata meglio. Inoltre, i semi di psillio e i semi di lino sono un'ottima combinazione tra fibre e mucillagini: stimolano lo svuotamento dell'intestino e la sua pulizia in modo profondo ma delicato.

Se ne assume un cucchiaino o due al mattino, accompagnato da un bicchiere d'acqua.

## **Come liberarsi dei radicali liberi**

---

Un altro modo in cui la dieta può essere d'aiuto contro le allergie è costituito dagli antiossidanti. Uno dei più potenti mediatori delle infiammazioni è un gruppo di sostanze tossiche dette radicali liberi: si tratta di molecole instabili che costituiscono un normale sottoprodotto della respirazione, ma che traggono anche origine dalle cellule immunitarie che le utilizzano per uccidere virus e batteri. Se in quantità eccessiva, i radicali liberi forniscono carburante alle infiammazioni e danneggiano i tessuti sani; gli antiossidanti, però, sono in grado di neutralizzarli e prevenire ulteriori danni.

Un modo per scoprire se i vegetali sono ricchi di antiossidanti? Osservare l'intensità del colore; i pigmenti di intensi azzurri, verdi, gialli, rossi e arancioni che si trovano nella frutta e nella verdura sono tutti antiossidanti. Il 35% circa di questi pigmenti appartiene alla famiglia dei carotenoidi, fra cui beta-carotene, luteina e licopene. Il rimanente 65% è composto da flavonoidi: quercetina (presente nella buccia di mele e cipolle rosse) e proantocianidina, che dà il caratteristico colore blu ai mirtilli e rosso ai lamponi. Oggi si sa che i flavonoidi esercitano una

serie di effetti benefici nella prevenzione e nella cura delle allergie poiché, oltre alle proprietà antiossidanti, agiscono come agenti antinfiammatori favorendo l'equilibrio e ristabilendo le normali funzioni immunitarie.

## **Integratori anti-allergie**

<b>Integratore</b>	<b>Dose giornaliera</b>
Complesso carotenoide	15.000-25.000 UI
Complesso del tocoferolo (vitamina E) (D-Alfa tocoferolo)	200-400 UI
Selenio	200 mcg
Zinco	20 - 50 mg
Vitamina C	2.000 mcg
Quercetina	500 - 3.000 mcg
Proantocianidina (estratto di seme d'uva)	50 - 150 mg
EPA (acido eicosapentaenoico)	500 - 3.000 mg
GLA (acido gamma-linolenico)	300 mg

## **Prodotti dell'arnia**

Tutto ciò che è prodotto dalle api costituisce per noi un super-alimento o degli integratori alimentari, potenzialmente utili anche per prevenire o combattere allergie o intolleranze alimentari (salvo una sensibilità specifica a uno di questi prodotti, sempre possibile).

La propoli per esempio è un ottimo antisettico e antibiotico naturale. Usato con criterio, cioè solo quando realmente serve e senza esagerare, può evitare molte volte di dover assumere farmaci più “pesanti”, con un maggiore impatto sul sistema immunitario e con il rischio di creare delle resistenze a questi stessi farmaci.

Il polline dei fiori è tanto temuto da molte persone soggette ad allergie, ma quello bottinato e trasformato dalle api può aiutare a desensibilizzare l'organismo! Ancora più blando è l'effetto del miele, il quale, purché sia integrale e vergine, contiene ancora tracce di polline e quindi costituisce una specie di vaccino naturale. Ovviamente è importante che provenga dalla zona in cui si vive, per avere un apporto di pollini specifici.

La pappa reale, chiamata anche gelée royale o gelatina reale, il cibo riservato all'ape regina, è un ricostituente formidabile e può essere utile agli organismi stressati o debilitati.

Persino il favo, costruito dalle api per contenere il miele, ha proprietà terapeutiche se masticato. Sono sufficienti quantità piccolissime.

## **Fermenti lattici**

Per riportare in equilibrio la flora batterica può essere utile ricorrere ai fermenti lattici contenuti nello yogurt fresco, nel kefir e simili – a patto di non soffrire di intolleranze a questi prodotti.

È importante che vengano consumati nel più breve tempo possibile, dopo la loro preparazione: è allora che sono particolarmente ricchi di fermenti vivi. Non fanno male neppure

dopo la data di scadenza, ma ogni giorno che passa, il contenuto in lattobacilli vivi diminuisce.

È anche possibile preparare in casa dello yogurt fresco. Il modo più semplice è con una yogurtiera elettrica che mantiene costante la temperatura, pur consumando molto poco.

Ogni tanto si compera un nuovo vasetto di yogurt fresco al naturale, come “madre”.

## Enzimi digestivi

Gli enzimi sono sostanze proteiche con funzione di catalizzatori; la loro presenza in piccolissime quantità è sufficiente per influire sulle funzioni vitali. Sono però estremamente termolabili e vengono distrutti con qualsiasi trattamento termico (cottura, pastorizzazione, conservazione, eccetera).

Per assicurarsene un buon apporto, è utile consumare ogni giorno porzioni di frutta e/o verdura cruda, possibilmente all'inizio del pasto.

Esistono anche degli enzimi sotto forma di integratori alimentari, da assumere su consiglio del medico.

Diverso è il discorso per gli enzimi spesso usati dall'industria alimentare per modificare gusto, consistenza, conservabilità ecc. degli alimenti. Solitamente, questi ultimi sono stati modificati e possono dare luogo ad allergie o intolleranze (vedere alle [pagg. 75 e 90](#)).

### **Gli OGM possono creare allergie o intolleranze?**

---

A prima vista potrebbe sembrare che non possano. Qualcosa di nuovo dovrebbe stimolare meno, almeno sotto certi aspetti. Non dimentichiamo, però, che tutto ciò che è estraneo e non codificato nella nostra memoria genetica

viene facilmente classificato come “nemico” e quindi aggredito a dovere dalle truppe del sistema immunitario.

Vi è di più. Vediamo l'esempio della soia geneticamente modificata dalla Pioneer, primo produttore mondiale di semi OGM (organismi geneticamente modificati). La Pioneer ha inserito nella soia un gene prelevato dalla noce brasiliana, con il risultato che molte persone, intolleranti, allergiche o ipersensibili non alla soia ma alle noci brasiliane, hanno violente reazioni alla soia senza capirne la ragione e senza esservi preparate.

## **ALTRI FATTORI CONCOMITANTI**

### **Ipoglicemia**

Una condizione che influenza negativamente ogni tendenza ad allergie o intolleranze è quella dell'ipoglicemia, a sua volta non sempre correttamente diagnosticata. Significa “livello troppo basso di zuccheri nel sangue” ed è molto più diffusa di quanto comunemente si pensi. Uno dei motivi per cui è misconosciuta è che la glicemia può essere soggetta a notevoli variazioni, anche diverse volte, nel corso della giornata. La relativa calma glicemica è auspicabile per non affaticare il pancreas e per sentirsi in piena forma. Tuttavia, il consumo di carboidrati raffinati (zucchero, dolci, caramelle, prodotti da forno e pasta a base di farina bianca, riso brillato, ecc.) e di bevande contenenti caffeina (caffè e cola) costringe il pancreas a un notevole lavoro. L'insulina messa in circolo è solitamente superiore all'immediato fabbisogno per cui si arriva a forti oscillazioni delle concentrazioni di glucosio nel sangue, con frequenti periodi di ipoglicemia. Durante questa fase ci si sente stanchi, svogliati, deconcentrati, a volte depressi o nervosi e magari con una forte voglia di altri dolci. Così si innesta un vero e proprio circolo vizioso.

Molti sintomi dell'ipoglicemia sono simili a quelli delle reazioni allergiche o da intolleranza, per cui a volte occorre una diagnosi

molto accurata. Inoltre, gli stessi fattori dietetici – o meglio, di cattiva alimentazione – che portano all'ipoglicemia favoriscono anche la candida albicans e un abbassamento delle difese immunitarie.

I capisaldi per prevenire e combattere gli stati di ipoglicemia:

- Apportare una quantità sufficiente di carboidrati complessi e integrali, ricchi di fibre.
- Mangiare molte verdure, crude e cotte.
- Frazionare i pasti (da 3 a 5 al giorno).
- Evitare zucchero raffinato, cola; ridurre il caffè.

## **I GRUPPI SANGUIGNI E LE PREDISPOSIZIONI ALIMENTARI**

Quando si chiede a qualcuno quale sia il suo gruppo sanguigno, ci sono in genere due possibilità:

- non lo conosce,
- lo dice (con maggiore o minore certezza), ma quasi sempre aggiunge “positivo”, con un senso di orgoglio di chi si sente a posto.

Il cosiddetto fattore Rh (che ricorda le scimmiette Rhesus sulle quali sono stati a suo tempo eseguiti gli esperimenti) interessa esclusivamente le donne in età fertile. Se il loro Rh è – e quello del marito è +, sarà + anche quello del figlio, quindi in contrasto con il sistema immunitario della madre. Il problema nasce a partire dalla seconda gravidanza, perché ormai sono stati attivati degli anticorpi che portano a un forte rischio di aborto. Oggi, comunque, questo rischio è ormai molto ridotto, grazie a specifici interventi.

Quello che invece interessa, o dovrebbe interessare, a tutti, a qualunque età, è la storia dei singoli gruppi sanguigni. Questi si sono sviluppati in epoche e condizioni diverse, ed è tuttora attiva la memoria degli alimenti ai quali gli appartenenti ai singoli gruppi si sono maggiormente adattati.

Ecco finalmente spiegato perché spesso tra marito e moglie c'è difficoltà di accordarsi sui gusti gastronomici, mentre c'è accordo con i gusti della madre per alcuni figli, e altri invece seguono le predilezioni del padre. Certo, può esserci di mezzo l'affinità, la voglia di imitare una persona ammirata. Ma guardiamo da vicino i gruppi sanguigni, e probabilmente scopriremo che molte scelte sono istintive e salutari!

I nostri progenitori più lontani erano raccoglitori e, secondo le necessità, cacciatori.

La parola magica per comprendere la ragione per cui alcuni tipi di alimenti, nel corso del tempo, possono indebolire le nostre difese e diventare direttamente o indirettamente causa di reazioni allergiche o di intolleranza è LECTINE. La loro caratteristica principale è che si legano alle molecole di superficie di qualsiasi tipo di cellula. Possono quindi causare l'agglomerazione degli eritrociti (globuli rossi del sangue) ed è così che vengono riconosciuti nei laboratori di analisi. Possono legarsi ai ricettori dei mastociti che normalmente si attaccano alle IgE (immunoglobuline E) e indurre i mastociti a sgranarsi, causando il rilascio di sostanze infiammatorie come l'istamina. Oppure possono rendere più permeabile la membrana cellulare dei mastociti. Infine possono legarsi alle mucose intestinali e renderle più permeabili al passaggio di cibo non perfettamente digerito. Quindi, queste molecole possono agire come degli allergeni, stimolare la produzione di IgE – insomma, contribuire pesantemente alla formazione di intolleranze e simili.

La parola lectine viene dal latino e significa “selettivo”. Infatti, non agiscono nello stesso modo per tutte le persone. La distinzione è nel gruppo sanguigno!

## **Le lectine**

---

Le lectine sono composizioni proteiche che per loro natura hanno il compito di legarsi ad altre molecole; sono una specie di supercolla naturale usata dagli antigeni dell'organismo ma anche da batteri, virus e parassiti per attaccarsi a tessuti o a organismi.

Nel nostro corpo possono agire in due modi: contribuiscono a individuare e inglobare alcuni agenti patogeni, per esempio nella cistifellea e sul fegato; ma possono anche essere usati da virus e batteri contro un gruppo sanguigno specifico.

Alcune lectine infatti non sono ben compatibili con determinati gruppi sanguigni. Se raggiungono il nostro organismo con il cibo, esse tendono ad agglomerare le cellule del sangue con il loro effetto collante, rendendole inattive.

Queste stesse lectine non creano alcun problema ad altri gruppi sanguigni per cui gli esperti hanno dedotto che lo stesso alimento può essere utile a un gruppo sanguigno, ma poco salutare per un altro.

L'effetto collante comporta, tra l'altro, una digestione e assimilazione incompleta. Le conseguenze del metabolismo disturbato sono antiestetici depositi di grasso ed edemi, ma anche mucose intestinali infiammate, epatiti, indebolimento del sistema nervoso.

Il danno viene provocato da una piccola percentuale di lectine: quel 5 % circa che riesce a sfuggire al controllo delle nostre difese organiche. Ma già una singola molecola riesce a provocare dei danni, poiché attraverso il cosiddetto ponte lectinico riesce a collegare diverse particelle del sangue (eritrociti e leucociti) tra loro.

Attraverso un esame delle urine è possibile verificare la loro azione. Il test all'indicano, o all'indacano, misura il livello di putrefazione a livello intestinale. Se il fegato e l'intestino metabolizzano in modo incompleto le proteine, si formano delle sostanze tossiche, gli indoli. Secondo la quantità di indoli presenti nell'urina, si avrà una colorazione blu più o meno intensa del liquido testato (l'indacano infatti è un prodotto derivante dalla putrefazione intestinale di taluni derivati proteici, in particolare del triptofano; una indacaturia molto accentuata può essere indizio di esagerata o abnorme putrefazione intestinale; l'indacaturia aumenta in tutte le

malattie intestinali nelle quali vi sia una stasi intestinale con crescita batterica).

La reazione è veloce, per cui si può verificare il grado di tolleranza dell'organismo verso un dato alimento.

## **I GRUPPI SANGUIGNI NEL CORSO DELLA STORIA UMANA**

La storia umana è segnata, almeno ai suoi inizi – dalla ricerca di cibo. All'origine l'essere umano era sempre in movimento, alla ricerca di frutti, semi, foglie e radici commestibili e, quando il clima non era clemente, di animali da cacciare. Ma era anche un essere che poteva benissimo modificare il proprio menù se necessario, e questo fatto lo fece probabilmente evolvere in modo insospettato.

Con il tempo, da cacciatore itinerante si trasformò in contadino residente; imparò che poteva mangiare non solo la carne degli animali ma anche il loro latte e le loro uova, che poteva coltivare e far scorte di vegetali, che poteva conservarle e modificarle, per esempio con la fermentazione. Il cambiamento degli alimenti però costrinse anche il corpo e la psiche dell'essere umano ad adattarsi. Per il consumo della carne infatti si ha bisogno di un sistema immunitario e digestivo diverso rispetto a quello che serve per verdure e frutta. Per non parlare della profonda modifica delle modalità di vita. Gli sforzi richiesti a un cacciatore che inseguiva per chilometri la sua preda erano ben diversi da quelli necessari per un contadino, i cui muscoli vengono sollecitati in modo più statico e la cui psiche può essere meno attenta ma deve essere più paziente di quella del cacciatore.

Il sangue come portatore delle più importanti unità immunitarie e come trasportatore di sostanze nutritive era sottoposto a grande sforzo in caso di un cambio di alimentazione e di condizioni di vita. La specie umana non sarebbe sopravvissuta all'adattamento da cacciatore a contadino se il suo gruppo sanguigno non si fosse adattato a questi cambiamenti.

## **GRUPPO SANGUIGNO 0**

---

### **l'antigene del raccoglitore e del cacciatore**

Probabilmente la storia dell'umanità ha inizio poco più di 40.000 anni fa in Africa, così almeno ritengono le indagini attualmente più accreditate, e comincia con il gruppo sanguigno 0, che ancora oggi è più diffuso degli altri. Il tipo 0 sembrava essere più che sufficiente per l'essere umano di allora, per una vita più o meno sana; una vita basata essenzialmente sulla raccolta e sulla caccia, mentre la resistenza degli individui era tale da non temere concorrenza dal regno animale. Serviva un gruppo sanguigno che non solo aiutasse a elaborare le proteine animali ma che difendesse anche da numerosi agenti patogeni. Gli specifici anticorpi del gruppo 0 sono evidentemente adatti in misura ottimale per questo scopo.

## **GRUPPO SANGUIGNO A**

---

### **l'antigene del contadino**

Una delle risposte dell'organismo alle condizioni di vita modificate era la formazione del gruppo sanguigno A. Ciò avvenne probabilmente più di 20.000 anni fa, quando l'uomo lasciò sempre più la sua movimentata esistenza da raccoglitore e cacciatore e divenne piuttosto un contadino e allevatore dal carattere socievole. Il nuovo gruppo sanguigno dovette tener conto di queste modifiche; infatti il gruppo A permette di vivere esclusivamente di vegetali, anche coltivati. È tipico per il cambiamento da cacciatore a contadino che ora vive in comunità più grandi e stabili e, in parte, in spazi molto ristretti. Ciò comporta maggiori pericoli di infezioni rispetto a chi si spostava continuamente, da solo o in piccoli gruppi. Il gruppo 0 è rapidamente sotto stress in caso di intensa esposizione a microrganismi, ma il gruppo A del contadino stanziale è decisamente resistente. Così ancora oggi le persone del gruppo A evidenziano una resistenza elevata alle infezioni.

## **GRUPPO SANGUIGNO B**

---

### **l'antigeno dell'Himalaya**

Il gruppo sanguigno B si sviluppò circa 10.000 o 15.000 anni fa sulle alture dell'Himalaya. Le condizioni climatiche esigevano enormi capacità di adattamento ed è da considerare come un caso davvero fortunato che il gruppo sanguigno B si sia potuto sviluppare. Gli esseri umani dell'epoca non avevano certamente molto tempo per mutare nella direzione giusta perché le condizioni dell'Himalaya erano troppo dure per permettere la sopravvivenza di diverse generazioni senza un adattamento biologico.

Di conseguenza, il gruppo sanguigno B rende le persone in primo luogo "resistenti", per permettere loro di sopravvivere anche in condizioni di vita molto dure. Il gruppo sanguigno B si distingue soprattutto per un eccellente sistema immunitario che risponde bene soprattutto in caso di infezioni che sono in relazione agli stimoli del freddo.

Un'altra caratteristica del tipo B: il loro sistema digestivo è decisamente robusto, ma vi è anche una tendenza a depositare delle scorte.

## **GRUPPO SANGUIGNO AB**

---

### **una giovane eccezione**

Per ultimo si è sviluppato il gruppo AB quando i popoli caucasici con prevalenza A si mescolavano con i nomadi mongoli a prevalenza B, cioè un migliaio d'anni fa circa. Questo giovane gruppo sanguigno è ancora oggi una eccezione.

Il gruppo sanguigno AB non è tanto il risultato dell'adattamento all'ambiente quanto di una mescolanza dei gruppi A e B. Pertanto le sue caratteristiche non sono deducibili dalle condizioni di vita ma dall'insieme degli antigeni A e B. Questa mescolanza significa soprattutto che le persone del tipo AB, non avendo alcun anticorpo A

o B, sono particolarmente protette nei confronti delle malattie autoimmuni come artrite, morbo di Crohn e allergie. In altre parole, il loro sistema immunitario è relativamente meno incline ad attaccare parti del proprio corpo. Anche in campo nutrizionale il tipo AB dimostra di essere una vera miscela tra A e B. Ciò significa che le persone di questo tipo possono mangiare benissimo gli alimenti tollerati bene dal tipo A e B, ma significa anche che dovrebbero *ridurre* tutto quello che non è ben tollerato da questi due gruppi.

## **GRUPPI SANGUIGNI E ALIMENTAZIONE**

Poiché i gruppi sanguigni si sono sviluppati quando l'uomo modificò il proprio menù, l'alimentazione costituisce a tutt'oggi un punto centrale nella tematica dei gruppi sanguigni – salute. Questo legame si esprime su tre diversi piani:

- Alcune proteine alimentari hanno dei profili talmente simili agli antigeni di un dato gruppo sanguigno da scatenare nel nostro organismo anche reazioni di anticorpi assai simili. Così per esempio le proteine del latte hanno proprietà simili all'antigene del gruppo sanguigno B. Ciò significa che le persone con il gruppo sanguigno A rispondono al consumo di latticini non fermentati (latte, ricotta, formaggio) con coagulazioni e rigetti simili come nel caso di una trasfusione di sangue del gruppo B.
- Gli alimenti contengono sostanze (in genere proteine) che a contatto con gli antigeni del nostro corpo scatenano delle agglutinazioni (coaguli) dannose alla salute. Queste sostanze vengono definite lectine. Molte di queste diventano attive in modo specifico verso alcuni gruppi sanguigni; in altre parole, non attaccano in modo indiscriminato qualunque organismo, ma ognuna di loro dimostra delle “preferenze” spiccate per gli antigeni di gruppi sanguigni ben precisi. Così, le lectine della carne di maiale attaccano di preferenza le cellule di persone del

gruppo sanguigno 0, mentre le lectine della maionese quelle di persone del gruppo sanguigno A.

Le agglutinazioni provocate dalle lectine possono influenzare negativamente la salute, anche in modo grave. Esse aumentano i processi putrefattivi nel nostro intestino; ciò può manifestarsi in modo innocuo con disturbi come flatulenze, ma aumenta anche il rischio di tumori nel tratto digestivo.

Tra le altre possibili azioni negative delle lectine alimentari vi sono i coaguli di sangue che aumentano il rischio delle occlusioni dei vasi sanguigni quindi di ictus e infarto cardiaco. Inoltre, alcune lectine aumentano il numero dei leucociti nel nostro sangue a livelli massimi e decisamente malsani ed ecco che abbiamo una maggiore predisposizione a reazioni allergiche.

## **GRUPPO SANGUIGNO 0 IL PROGRAMMA ALIMENTARE OTTIMALE**

### **Le particolari caratteristiche del gruppo sanguigno 0**

Come raccoglitore-cacciatore originario, il tipo 0 è ovviamente adatto al consumo della carne. Ma ciò non significa che le regole generalmente riconosciute per un limitato consumo di grassi animali non siano valide anche per lui. Anche il tipo 0 deve tenere d'occhio il proprio livello di colesterolo e di acido urico, per citarne solo due. La carne suina dovrebbe costituire solo l'eccezione nel suo menù; sono più adatte le carni di selvaggina, di manzo, d'agnello nonché il pesce.

In pratica, anche le persone del gruppo sanguigno 0 dovrebbero dosare con attenzione la carne; inoltre dovrebbero praticare dello sport intensivo per una o due ore, almeno tre volte alla settimana.

Per quanto bene il tipo 0 possa tollerare la carne, tanto male vive con i latticini e con alcuni alimenti di origine vegetale. Le persone di questo gruppo tendono all'intolleranza verso latte e latticini, e nei continenti con alta percentuale di gruppo 0 (come per esempio in

Africa) la percentuale di intolleranze al latte è particolarmente elevata. Ancora più problematica è la reazione del tipo 0 ai prodotti di frumento integrale e di leguminose. Questi alimenti provocano delle reazioni di difesa nell'intestino e nella circolazione sanguigna dei tipi 0, e ciò compromette anche l'assorbimento degli altri alimenti.

## **Le sostanze nutritive particolarmente importanti per il gruppo sanguigno 0**

### **Iodio**

Il fabbisogno di iodio non è uguale per tutti, quindi un'aggiunta standard ai cibi, per esempio al sale, può essere decisamente controindicata. Per il gruppo sanguigno 0 il fabbisogno è intorno a 0,2 mg al giorno, ma aumenta notevolmente durante la gravidanza e l'allattamento. In questo periodo si dovrebbe misurare regolarmente il livello plasmatico dello iodio e considerare, in caso di carenza, una integrazione sotto forma di alghe marine (e non di iodio "chimico").

Per le persone appartenenti al gruppo 0 è utile mangiare almeno una volta, meglio due volte alla settimana del pesce. È bene usare solo sale marino integrale e arricchirlo di iodio naturale macinandolo insieme a delle alghe marine secche (si trovano in erboristeria).

### **Sostanze immunomodulanti**

Il sistema immunitario del gruppo sanguigno 0 protegge efficacemente dai microrganismi contenuti nella carne ma è debole nei confronti dei parassiti che passano da un essere umano all'altro e soprattutto nei confronti dei virus. Inoltre, il sistema immunitario del tipo 0 perde facilmente l'orientamento, tende ad attaccare le cellule del proprio organismo e a provocare malattie autoimmuni come l'artrite. Il problema di queste malattie può essere già reso meno grave eliminando dal proprio menù i derivati dal frumento. Inoltre si dovrebbero apportare delle sostanze immunomodulanti. Fra queste vi sono:

- Carotenoidi (contenuti in broccoli, verza, zucca, carote, prezzemolo, peperoni rossi e gialli, spinaci, pesche, mango).
- Quercetina (soprattutto in cipolle, verza, mele, ciliegie, Tè roobois, broccoli).

## **Alimenti importanti per il tipo 0**

- carne ovina (agnello, capretto)
- carne bovina (manzo, vitello)
- selvaggina
- quasi tutti i tipi di pesce di mare, soprattutto pesce azzurro
- broccoli
- cicoria
- endivia
- verza
- aglio
- zucca
- semi di zucca
- rafano (cren)
- prezzemolo
- porri
- peperoni
- spinaci
- noci
- cipolle
- ananas e il suo succo
- fichi
- prugne e succo di prugne

- kefir
- yogurt
- pane degli esseni
- tè rooibos o “dell’arbusto rosso”
- sale alle alghe
- curcuma
- cumino
- maggiorana

## **Alimenti problematici per il tipo 0**

- oca
- maiale
- caviale
- salmone affumicato
- aringa salata
- melanzane
- avocado
- leguminose (a eccezione di: occhiette, fagioli “pintos”, fave, borlotti, piselli)
- patate
- mais e cornflakes
- soia
- latticini non fermentati (p.e. latte, formaggio, ricotta)
- frumento e tutte le sue parti (crusca, germe di grano) e suoi prodotti (pasta, pane, fiocchi, farina e altri prodotti da forno)
- avena e i suoi prodotti (fiocchi),
- segale e i suoi prodotti (pane)

## **Tè rooibos: la bevanda quotidiana ideale**

Sotto molti aspetti, il tè sudafricano rooibos (*Combretum apiculatum* o arbusto rosso) è la giusta bevanda per tutti i giorni. Non contiene caffeina quindi lascia tranquilli i nervi spesso sotto tensione del tipo 0 (gli vengono attribuiti persino effetti concilianti il sonno e leggermente antidepressivi). Inoltre migliora la digestione della carne (può essere usato anche direttamente nelle ricette con la carne) e i suoi effetti antiallergici e anticolica, soprattutto in caso di allergie alimentari, sono davvero sorprendenti.

### **La preparazione classica**

Versate 1 tazza (200 ml) di acqua bollente sopra un cucchiaino di rooibos, lasciate in infusione 2-3 minuti, filtrate. Potete usare lo stesso tè anche per una seconda infusione; questa richiede soltanto 30-60 secondi. Potete bere tranquillamente da due a tre litri di questo tè, al giorno.

### **Bevanda da party (16 porzioni)**

#### ***ingredienti:***

1 l d'acqua, 2 cucchiaini di rooibos, 500 ml di succo di mele, 500 ml di succo d'uva rosso, alcuni acini d'uva senza semi, tagliati a metà, alcune fette di mele senza semi

Fare bollire l'acqua e versarla sul rooibos; lasciare in infusione per 3 minuti, filtrare.

Mescolare con i succhi, lasciate raffreddare. Guarnite con l'uva e le fette di mela e servite.

### **Salsa rooibos per carne di manzo**

Le salse di rooibos rendono la carne tenera e donano un colore fresco al piatto. Il tè rooibos è anche adatto per lasciarvi riposare per alcune ore la carne di maiale o di manzo prima della cottura.

#### ***Ingredienti:***

300 ml di tè rooibos (fatto con un cucchiaino di rooibos, lasciato in infusione per 2 minuti)

1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di olio d'oliva, sale, peperoncino

Mondare e tritare la cipolla. Rosolare a fiamma dolce per cinque minuti con l'olio. Aggiungere la farina, togliere la padella dal fuoco. Aggiungere il tè rooibos, mescolare bene e mettere di nuovo sul fuoco. Lasciar sobbollire per 5 minuti mescolando bene. Togliere dal fuoco. Sbucciare e tritare l'aglio e aggiungerlo. Aggiungere sale e peperoncino, se necessario.

## **GRUPPO SANGUIGNO A IL PROGRAMMA ALIMENTARE OTTIMALE**

### **Le caratteristiche particolari del gruppo sanguigno A**

Con le sue origini di tipo contadino, il tipo A ha bisogno di una alimentazione diversa rispetto al cacciatore di tipo 0. Egli reagisce in modo problematico alla carne (a eccezione dei volatili); il suo metabolismo lento riesce a gestirla solo con difficoltà e con molto impegno.

Il tipo A reagisce invece molto bene al cibo di origine vegetale; anche i cereali e i fiocchi di cereali (soprattutto orzo e segale) non gli creano problemi. Ben diversa la sua reazione al latte, ai latticini non fermentati e agli zuccheri, ai quali il tipo A risponde con un massiccio impiego di anticorpi. Tuttavia gli restano delle valide alternative sotto forma di latticini fermentati come kefir e yogurt nonché i prodotti da latte di pecora e di capra.

Le persone del gruppo sanguigno A hanno un sistema immunitario fondamentalmente forte. È però importante introdurre sufficienti sostanze antiossidanti. Comunque, ciò non è un problema dato che il tipo A per sua indole è piuttosto portato a un'alimentazione vegetale, la quale è di per sé ricca di sostanze antiossidanti.

Le persone del gruppo A hanno una reazione più sensibile allo stress. Ciò aumenta il loro rischio di contrarre malattie favorite dallo stress, come asma, dermatiti e cefalee. Pertanto il loro menù

dovrebbe essere ricco di sostanze in grado di ridurre almeno in buona misura gli effetti fisiologici dello stress.

## **Alimenti importanti per il tipo A**

- aglio
- aglio
- albicocche
- ananas
- broccoli
- carote
- carpa
- cavolini di Bruxelles
- cavolo rosso
- ciliege
- cipolle chiare
- coste
- crescione
- endivia
- fagiolini
- fichi
- formaggio di capra
- formaggio di pecora
- fragole
- insalata belga
- kefir
- lamponi
- lattuga

- limoni
- luccio
- melassa
- merluzzo
- more
- noci
- noci del Brasile
- pane azimo
- pane degli esseni
- pane al farro
- pane alla soia
- pinoli
- pollo
- pompelmo
- prugne
- rapa
- salmone
- sardina
- semi di lino
- semi di zucca
- senape
- sgombro
- soia
- spinaci
- tè verde
- verza
- vino rosso
- volatili

- yogurt
- zenzero
- zucca

## **Alimenti problematici per il tipo A**

- anguilla
- arance
- banane
- burro
- carne (a eccezione dei volatili)
- cavolo cappuccio
- cavolo cinese
- ceci
- champignon
- cosce di rana
- fagioli dall'occhio
- formaggio
- frumento e tutti i suoi prodotti o derivati
- gelato
- granchi
- latticello
- maionese
- mango
- melanzane
- melone
- noce di cocco
- noci del Parà

- ostriche
- papaia
- patate
- pesce fortemente affumicato o salato
- pistacchi
- pomodori
- rabarbaro
- succo di pomodoro

## **Tè verde**

È stato dimostrato in tempi recenti che il tè verde è terapeutico e preventivo di una serie di malattie. È impressionante soprattutto la sua efficacia antitumorale nonché il suo effetto nell'abbassare l'ipertensione arteriosa. Non dimenticate inoltre che si tratta di un vero arricchimento culinario.

### **Preparazione senza teiera**

Comoda e veloce è la preparazione del tè direttamente in tazza. Ciò esalta i vantaggi terapeutici del tè verde, anche se si rinuncia alla rilassante cerimonia del tè.

Si fa brevemente bollire l'acqua in un pentolino e si lascia raffreddare per 5 minuti. Versare 1 cucchiaino raso di tè verde nella tazza (da 150 ml) e versarvi sopra l'acqua. Dopo 2-3 minuti potete bere "direttamente da sopra le foglie"; ovvero, queste restano nella tazza e non vengono neppure mescolate. Potete ripetere l'infusione altre due volte; non occorre che l'acqua venga nuovamente riscaldata.

### **La preparazione classica con la teiera**

Questo metodo vi offre la migliore degustazione e sviluppa in modo ottimale le sostanze attive.

Teiera e tazze vengono riempite di acqua calda per portarle alla temperatura giusta. Si fa bollire brevemente l'acqua nel pentolino e si lascia raffreddare per 5-10 minuti (deve scendere a 70°C circa).

Buttare via l'acqua dalla teiera e versarvi il tè verde. Dosaggio: per ogni tazza una presina; a partire da 5 tazze un'altra presina per la teiera. Aggiungere l'acqua calda, ma non bollente; l'ideale è 60° C. Vuotare le tazze preriscaldate. Lasciare il tè in infusione secondo i gusti; 2-3 minuti di infusione vi daranno un tè molto stimolante ma dall'aroma piuttosto delicato. Nell'infusione tra 3 e 8 minuti predomina l'aroma, mentre è modesta l'azione stimolante oppure viene estesa su un periodo più lungo. Finalmente è pronto: il tè viene versato nelle tazze.

Le foglie del tè restano nella teiera e possono essere riutilizzate per la seconda e terza infusione. Poiché hanno già assorbito abbondante acqua, avranno bisogno solo di 1-2 minuti d'infusione negli usi successivi.

### ***Con predominante effetto calmante***

Teiera e tazze vengono preriscaldate come nel metodo classico; l'acqua per il tè viene portata a ebollizione e lasciata raffreddare. Anche il dosaggio è uguale. Lasciate per la prima infusione un minuto e gettate via il tè. Lasciate la seconda infusione per tre minuti prima di bere. Il tè ora contiene pochissima teina, ma prevalgono i tannini che legano la teina e sono amici dello stomaco. Questo metodo del "lavaggio del tè" è diffuso soprattutto in Cina.

### ***Con predominante effetto stimolante***

Teiera e tazze vengono riscaldate e l'acqua viene fatta bollire come nel metodo classico. Poi però si raffredda l'acqua fino a circa 60° C (occorrono 10-15 minuti, secondo il tipo di pentola). Anche il dosaggio è un po' diverso: si prende un cucchiaino colmo di tè per ogni tazza. La prima infusione deve durare solo 60-90 secondi, poi va bevuta subito. Il metodo dell'infusione breve e stimolante è tipica del tè preparato in Giappone.

# **GRUPPO SANGUIGNO B**

## **IL PROGRAMMA ALIMENTARE OTTIMALE**

### **Le caratteristiche particolari del gruppo sanguigno B**

Il gruppo sanguigno del tipo B si è sviluppato nelle alture inospitali dell'Himalaya. Quindi il suo sistema immunitario è molto robusto; ha una notevole resistenza nei confronti delle malattie delle vie respiratorie e, in caso di tumore già manifesto, ha le migliori probabilità di sopravvivenza.

È scientificamente assodata la sua predisposizione nei confronti dei batteri del ceppo Escherichia coli. Questi batteri hanno una struttura simile agli antigeni del gruppo sanguigno B e pertanto riescono a passare facilmente attraverso le maglie del sistema immunitario B. I parassiti del tipo Escherichia coli sono responsabili per esempio della diarrea da viaggio e delle infiammazioni delle vie urinarie. È tuttavia possibile contrastare efficacemente entrambe le malattie, per esempio con una alimentazione specifica.

### **Alimenti importanti per il tipo B**

- agnello
- ananas
- aneto
- banana
- barbabietola
- broccoli
- carote
- cavolfiore
- cavolini di Bruxelles
- cavolo cappuccio

- cavolo cinese
- cavolo rosso
- coniglio
- fagioli
- formaggio (a eccezione di formaggio fuso e formaggio fermentato)
- kefir
- lamponi
- latte magro
- limoni
- luccio
- mandorle
- mela
- melanzane
- menta
- merluzzo
- montone
- noci
- pane degli esseni
- pane di miglio
- papaia
- peperoncino
- peperone
- prezzemolo
- prugne
- riso e suoi derivati
- riso soffiato
- salmone

- salvia
- sarda
- selvaggina
- sgombro
- storione
- tè verde
- uva
- vino
- yogurt
- zenzero

## **Alimenti problematici per il tipo B**

- anatra
- anguilla
- arachidi
- avocado
- cannella
- carciofi
- carne di maiale
- cornflakes
- crostacei
- farina di mais
- formaggio fuso
- frumento e suoi derivati
- gelatina animale
- gelato
- interiora

- lenticchie verdi
- mais
- melograno
- nocciole
- noce di cocco
- noci cashew
- oca
- orzo
- ostriche
- pane di segale
- pinoli
- pistacchi
- pollo
- pomodori e succo di pomodoro
- rabarbaro
- ravanelli
- semi di zucca
- seppie
- sesamo

## **GRUPPO SANGUIGNO AB IL PROGRAMMA ALIMENTARE OTTIMALE**

### **Le caratteristiche particolari del gruppo sanguigno AB**

Probabilmente il gruppo sanguigno AB si è formato solo un migliaio d'anni fa circa. Di conseguenza, è il più adattato alle nostre forme di vita moderne. Il tipo AB è provvisto degli antigeni dei gruppi A e B,

quindi ha un doppio corredo; ciò significa che ci possiamo attendere caratteristiche sia del gruppo A che del gruppo B.

Simile al tipo A, il tipo AB produce poco acido gastrico adatto per la digestione di proteine animali, pertanto dovrebbe osservare un apporto dietetico limitato di carne. Nella scelta della carne dovrà tenere conto della sua eredità simile al tipo B. Le persone del gruppo AB tollerano agnello, coniglio, montone, tacchino e fagiano ma hanno reazioni problematiche a carne suina e bovina nonché a pollo, anatra e oca.

Tollera abbastanza bene i latticini. Non dovrebbero mai mancare lo yogurt e il kefir come stabilizzatori del sistema digerente. In genere tollera abbastanza bene anche i cereali; tuttavia le persone AB con problemi alle vie respiratorie, come per esempio l'asma, dovrebbero limitare il loro consumo di prodotti a base di frumento, poiché questi possono indurre una maggiore produzione di muco nei bronchi.

Le persone del gruppo AB corrono più di altre il rischio di ammalarsi di gastrite; occorre tenerne conto nell'alimentazione. Vi è anche un maggiore rischio di tumori, anche se non così marcato come nel gruppo A. Netamente più frequenti le patologie non virali delle vie respiratorie, soprattutto bronchiti. Anche i parassiti intestinali come vermi e candida albicans sembrano essere "attratti" dal gruppo AB, ma una alimentazione idonea riesce a tenere sotto controllo il problema. È lecito supporre che il loro sistema immunitario non riesca a difendersi sufficientemente dall'*helicobacter pylori*, per cui sono più diffuse le gastriti.

### **Suddividete meglio i pasti!**

Come regola generale: sono preferibili 5 pasti piccoli piuttosto che 3 pasti medi.

## **Alimenti contro la gastrite**

- Papaia
- Succo di cavolo cappuccio
- Carote
- Latte

- Fate economia di spezie forti come pepe o curry. Adatti per i gastritici sono invece aneto, prezzemolo, timo, maggiorana, dragoncello, noce moscata, salvia e basilico.

## **Il problema della candida**

Le infezioni da candida albicans sono uno dei gravi problemi del nostro tempo. È in costante aumento il numero di persone affette da questi parassiti; i sintomi sono tra i più vari.

Tra le cause di micosi, l'agente più malfamato è la candida albicans. Riesce a vivere in zone umide del corpo come ascelle, bocca, vagina e intestino, senza necessariamente causare dei danni. Tuttavia in caso di un sistema immunitario indebolito o in caso di assunzione di antibiotici si possono verificare malattie gravi; il cosiddetto mugghetto (macchie bianche sulle mucose di bocca e gola e screpolature negli angoli della bocca), micosi vaginali (arrossamenti, gonfiori e prurito alla vulva), dermatiti gravi, ulcerazioni dell'intestino, diarrea sanguinolenta, febbre e persino danni cerebrali irreparabili.

Il tipo sanguigno AB non viene colpito più spesso degli altri dalla Candida, ma ha maggiori difficoltà a riprendersi da queste infezioni. Comunque, con una alimentazione adatta, anche l'AB è in grado di riportare sotto controllo la micosi.

## **Alimenti importanti per il tipo AB**

- aglio
- agnello
- ananas
- arachidi
- aringa
- broccoli

- caffè
- cavolfiore
- cernia
- cetrioli
- ciliege
- coniglio
- cottage cheese
- cren
- curry
- fagiano
- fagiolini
- fichi
- formaggi rustici
- formaggio di capra
- formaggio di pecora
- kefir
- kiwi
- limone
- luccio
- melanzane
- mirtilli rossi
- montone
- mozzarella
- nasello
- noci
- pane a fette tipo Wasa -
- pane al germe di grano
- pane alla soia

- pane degli Esseni
- pane di miglio
- pane di segale
- panna acida
- patate
- piselli
- pompelmo
- prezzemolo
- prugne
- riso
- salmone
- sarda
- sedano
- sgombro
- sogliola
- tacchino
- tè verde
- tofu
- uva
- yogurt

## **Alimenti problematici per il tipo AB**

- anatra
- anguilla
- arancia e succo d'arancia
- avocado

- banana
- bevande alla cola
- brie
- burro
- camembert
- capperi
- carciofi
- cornflakes
- crostacei
- formaggi fermentati
- gelati
- gelatine animali
- girasole (semi e olio)
- grano saraceno
- guava
- latte intero
- latticello
- limonate
- maiale
- mais
- mango
- manzo
- nocciole
- noce di cocco
- oca
- ostriche
- papavero
- pollo

- rabarbaro
- ramolaccio
- ravanelli
- salmone affumicato
- selvaggina
- semi di zucca
- sesamo (semi e olio)
- topinambur

## **IL pH, LA MISURA DI ALCALINITÀ E DI ACIDITÀ**

Il nostro organismo funziona sulla base di un delicato equilibrio e gioco di squadra. Il fatto che determinati tessuti, organi e liquidi siano anche solo leggermente più acidi o più alcalini rispetto allo stato ideale può incidere notevolmente sul nostro stato di salute in generale. Un organismo indebolito, lo abbiamo visto molte volte, tende più facilmente a reazioni allergiche o di intolleranza, soprattutto verso il cibo, quindi conviene tenerne conto.

Il pH del sangue deve essere tra 7.35 e 7.45, altrimenti la vita stessa è in pericolo. Quando si verificano delle variazioni superiori, il corpo mette in atto dei meccanismi-tampone, usando dei sali minerali presi dalle scorte presenti nell'organismo.

I liquidi nel corpo sono mediamente intorno a 7, a eccezione di quelli gastrici, che possono essere anche molto acidi, fino a pH 1, secondo il tipo di cibo da digerire. L'apparato urinario in buona salute è debolmente acido, ed è così anche la nostra pelle, in particolare le mucose.

Un modo semplice per raccogliere alcune informazioni generiche sullo stato di equilibrio tra alcalinità e acidità è quello di testare la saliva con una striscia reagente.

**Ioni di idrogeno**

pH è l'abbreviazione per potenziale di idrogeno". L'acqua (H<sub>2</sub>O) ionizza in ioni di idrogeno (H<sup>+</sup>) e idrossile (OH<sup>-</sup>). Quando questi sono presenti in proporzione identica, il pH è neutro, ossia 7. Quando vi sono più ioni H<sup>+</sup> che ioni OH<sup>-</sup> il liquido è acido e, viceversa, se gli ioni OH<sup>-</sup> sono in maggioranza, è alcalino. La scala di misura va da 0 a 14 e ogni livello è 10 volte più acido (o più alcalino) rispetto a quello precedente. Quindi, pH 4,5 è 10 volte più acido di pH 5,5 e 100 volte più di pH 6,5, 1.000 volte più di 7,5.

Non è tanto il sapore acido a indicarci se un alimento è acidificante o meno. Sono soprattutto i sali minerali presenti in esso che determinano una reazione biochimica, nel nostro organismo.

I minerali con carica elettrica negativa sono attratti verso lo ione H<sup>+</sup> e sono minerali acidificanti, precisamente, Cloro, (Cl<sup>-</sup>), Zolfo (S<sup>-</sup>), Fosforo (P<sup>-</sup>), e vanno appunto a formare degli acidi.

I minerali con carica elettrica positiva vengono attratti verso lo ione OH<sup>-</sup> a carica negativa. Questi minerali alcalini, molto importanti sotto il profilo nutrizionale, sono Calcio (Ca<sup>+</sup>), Potassio (K<sup>+</sup>), Magnesio (Mg<sup>+</sup>) e Sodio (Na<sup>+</sup>).

L'attuale tipo di alimentazione tende ad acidificare eccessivamente l'organismo, in particolare lo zucchero e la farina bianca e i loro prodotti, proteine animali, bevande gassate. Ciò può portare a un generale indebolimento dell'organismo quindi, in ultima analisi, anche a una maggiore tendenza ad allergie o intolleranze, nelle persone predisposte. Il modo per avere sempre a disposizione una quantità sufficiente di minerali-tampone: mangiare ogni giorno almeno cinque porzioni di insalate e verdure e almeno tre di frutta matura, come del resto raccomandano tutti gli organismi mondiali che si occupano di divulgazione delle norme sanitarie (per porzione si intende quanto sta nel pugno della persona, quindi varia con la corporatura).

## **ISTAMINE NEGLI ALIMENTI**

Le abbiamo incontrate già più volte: le istamine sono sostanze che causano infiammazioni nei tessuti. L'organismo le rilascia in determinate condizioni, ma alcuni cibi ne contengono discrete quantità. Pertanto, chi tende ad allergie può avere beneficio evitando o riducendo il consumo di questi cibi.

Le istamine si formano negli alimenti a causa dell'intervento di determinati batteri. Questi ultimi sono normalmente innocui, ma le istamine che producono possono creare problemi ad alcune persone. I principali "imputati" sono i formaggi molto maturi e le salsicce stagionate. Pesci come tonno e sarde, se non vengono refrigerate immediatamente dopo la cattura, producono quantità notevoli di istamine. Ecco un elenco di cibi da tenere sotto controllo:

Albume d'uovo.

Bevande: fermentate (vino, birra) e con anidride carbonica (cola, aranciata).

Carni: salsicce, insaccati, carni di maiale, fegato – compreso il paté.

Cioccolato.

Formaggi: quelli stagionati e fermentati come Pecorino, Emmenthal, Roquefort, Parmigiano, Gorgonzola, Robiola, Fontina.

Frutta: agrumi, ananas, banane, frutti di bosco.

Lievito per fornai (chimico e non) e prodotti da forno freschi.

Monoglutammato di sodio.

Pesce: tonno, crostacei (aragosta, gamberetti, gamberoni, granchi), molluschi (vongole, cozze), aringhe, acciughe, baccalà.

Verdure: pomodori, spinaci.

Yogurt.

Il fegato libera l'organismo dell'eccesso di istamine, nel giro di 12 ore circa. Però chi ha sofferto di epatite virale, di cirrosi o assume farmaci contenenti isoniazide dovrebbe evitare cibi ricchi di istamina.

**Come le condizioni del fegato possono influire sulle allergie**

L'epatite e' un processo infiammatorio del fegato che puo essere acuto e/o cronico. Le cause più importanti di epatite sono i virus, l'alcol e i farmaci. L'epatite da farmaci e' causata da diversi principi attivi quali il paracetamolo, l'isoniazide, la metildopa, l'indometacina, la fenitoina. Alcuni farmaci (per esempio il paracetamolo), se vengono utilizzati ad alte dosi si comportano come sostanze tossiche; altri, come l'isoniazide, inducono invece una reazione di ipersensibilita anche a bassi dosaggi (sulla confezione potete trovare anche i termini Isonicotinic Acid o INH, riferiti a una molecola usata per il trattamento della tubercolosi e come antibatterico).

## **MICOSI: GLI ALLEATI DI ALLERGIE E INTOLLERANZE**

I problemi causati da lieviti, muffe e funghi, le cosiddette micosi, sono estremamente diffusi; spesso sono sottovalutati, talvolta ignorati. La maggior parte delle persone colpite, infatti, non ne è consapevole. Il colpevole di una serie di disturbi (vaginite e irritazioni cutanee sono quelli più noti, ma non gli unici) è un fungo del genere *Candida albicans*. Se riesce a moltiplicarsi, può provocare una serie lunga e complicata di sintomi, come cefalea, irritabilità, problemi digestivi, allergie e depressione e soprattutto allergie e intolleranze alimentari. Nei soggetti con un sistema immunitario seriamente compromesso i lieviti possono entrare nel flusso sanguigno ed essere fatali. Purtroppo non è sempre facile individuare una proliferazione di lieviti.

La *candida albicans* si trova naturalmente nelle membrane mucose dei tratti gastrointestinale e genito-urinario e sulla pelle. Nel 99% di noi i lieviti iniziano a formarsi nel corpo dall'età di sei mesi. La *candida* condivide l'intestino insieme a miliardi di batteri "buoni" che svolgono molte funzioni necessarie, come quella di produrre vitamine e abbassare il colesterolo e con questi compete per spazio e nutrimento. Se abbiamo sufficiente flora intestinale, il nostro organismo riesce a mantenere sotto controllo i lieviti. In una persona

sana il lievito candida è presente in quantità limitate. Tuttavia, qualsiasi cosa favorisca il proliferare dei lieviti porta a squilibri e a malattie!

I sintomi si intensificano in quattro fasi. Gli squilibri colpiscono in primo luogo il tratto digerente e man mano che la candida inizia a dominare l'ambiente intestinale i soggetti sviluppano sintomi caratteristici come bruciori di stomaco, flatulenza, meteorismo, prurito anale e vaginite. Con l'indebolimento delle difese immunitarie, la candida e altri funghi estendono l'infezione a nuove parti del corpo, causando il piede d'atleta, infezioni sulla cute e sulle unghie.

Sebbene i lieviti non possano invadere i tessuti del corpo direttamente come fanno batteri e virus, formano, come altri funghi, strutture simili a radici che penetrano nel rivestimento dell'intestino. Il danno provocato permette alle proteine alimentari non del tutto digerite di entrare nel flusso sanguigno, il corpo le scambia per antigeni e risponde sviluppando una reazione allergica verso quel particolare alimento. Le persone affette da candida sono spesso affette da varie intolleranze alimentari, una condizione che crea un circolo vizioso di soppressione di difese immunitarie, ulteriore sviluppo della candida e di allergie.

Con il progredire della candidosi, le cellule di lievito si attaccano alla superficie delle membrane mucose formando una colonia e trasformandosi in un micelio lanuginoso (simile alla muffa sul pane). Man mano che le radici penetrano nei tessuti in cerca di sostanze nutritive, i lieviti producono tossine che danneggiano i tessuti e provocano infiammazioni. Le cellule dei lieviti si possono trovare praticamente ovunque nell'organismo, per esempio nei seni nasali, negli orecchi e negli occhi.

Quando i sottoprodotti tossici dell'infezione da lievito iniziano a circolare nel flusso sanguigno i sintomi si manifestano anche in parti distanti del corpo, provocando disturbi molto diversi tra loro come asma, sinusite, lupus, sindrome premestruale, persino calcoli renali. I sintomi dipendono dall'organo colpito dalle tossine, quindi un danno al cervello provoca confusione nei pensieri, mentre un danno alla pelle causa prurito e irritazioni. Quando il sistema immunitario è compromesso il corpo diventa ipersensibile a livelli altrimenti innocui

di sostanze chimiche comuni come gas di scarico, profumi, pesticidi, additivi alimentari.

La terza sequenza di sintomi si verifica quando l'infezione da lieviti interessa il sistema nervoso: si hanno emicranie, irritabilità, confusione e letargia. Alla fine, nel caso di candidosi avanzata, il corpo presenta sintomi di disfunzioni organiche e ormonali. La più comune è l'ipertiroidismo seguito da collasso surrenale, ma può essere coinvolto qualsiasi organo. Nei bambini, i sintomi in genere iniziano con otiti croniche e coliche.

### **Che cosa innesca l'invasione?**

Gli antibiotici sono ritenuti in generale il più importante fattore di proliferazione della candida, perché uccidono i batteri indesiderati, come quelli che provocano l'acne adolescenziale, ma insieme a loro sopprimono anche tutti i batteri benefici del tratto digerente e della vagina, consentendo alla candida albicans, resistente agli antibiotici, di proliferare. Spesso le donne sviluppano infezioni vaginali da lievito dopo aver fatto uso di antibiotici e non di rado fanno risalire i primi sintomi di candidosi a un potente ciclo di antibiotici di molti anni prima. Una volta che la candidosi si è sviluppata e l'intestino viene invaso dal lievito la colonia batterica benefica del corpo non si ripristina spontaneamente.

I lieviti inoltre adorano lo zucchero – non a caso questo viene usato per far fermentare il pane e la birra. Lo zucchero bianco è il cibo perfetto per la candida, poiché sopprime la reazione immunitaria, facendo così aumentare le possibilità di diffusione dell'infezione. Comunque, tutti i carboidrati nutrono il lievito e possono provocare la comparsa dei sintomi.

Le donne sono più soggette al rischio della sindrome da lievito, perlomeno durante gli anni fertili. Il progesterone, prodotto in abbondanza prima del periodo mestruale, favorisce il lievito e in molte donne i sintomi dell'infezione da lievito si accentuano nei giorni precedenti l'inizio del ciclo mestruale. Il progesterone è l'ingrediente principale dei contraccettivi orali e non sorprende che questi favoriscano la proliferazione dei lieviti. Quando si è in buona salute, l'assunzione di contraccettivi orali non dovrebbe provocare problemi

significativi con i lieviti, ma quando la candida non è più sotto controllo, la pillola può essere un serio fattore di complicazione.

Durante la gravidanza, le donne hanno maggiori livelli di zucchero e di progesterone nel sangue, una situazione ottimale per i lieviti, tanto che molte donne iniziano a manifestare i sintomi proprio durante la prima gravidanza. La vagina delle donne è a tutti gli effetti un luogo caldo, umido e scuro dove i lieviti possono proliferare.

Uno studio recente ha dimostrato che le donne con candidosi vaginale hanno un sesto dei normali livelli di beta carotene nelle cellule della vagina. Livelli ridotti di beta carotene, un antiossidante che rafforza le difese immunitarie, sono indice di soppressione delle difese in quei tessuti, che diventano sensibili a infezioni vaginali da lievito.

Numerose altre circostanze favoriscono queste micosi. La digestione incompleta di carboidrati, favorita da una alimentazione che non tiene conto delle corrette combinazioni alimentari nutre i lieviti che si trovano nell'intestino. Alcuni farmaci, in particolare il cortisone, e l'esposizione a quantità nocive di sostanze chimiche ambientali come i pesticidi ne favoriscono la crescita. Anche le allergie, i disturbi ghiandolari di qualsiasi tipo (diabete incluso) e i traumi (compresi gli interventi chirurgici) favoriscono la candidosi. Ovviamente, nessuno di questi fattori singolarmente è in grado di provocare l'infezione, ma è proprio questo che rende difficile diagnosticare la malattia. Per riuscire a risolvere definitivamente il problema, dopo che i lieviti si sono insediati stabilmente, bisogna sradicare completamente ogni singola formazione di candida.

### **L'arma principale è l'alimentazione:**

Preferire cereali integrali

Evitare lo zucchero e i carboidrati raffinati

Molte persone debbono eliminare la frutta per un certo periodo, altre non tollerano bene i cibi ricchi di amido, come le patate.

Evitare anche cibi fermentati e lievitati. Eliminare ogni potenziale fonte di muffe, nell'ambiente.

Contro le voglie di dolci: mangiare alimenti ricchi di proteine come nocciole e mandorle crude o tofu al forno. Come nelle intolleranze alimentari si manifesta facilmente un effetto droga: si ha una gran

voglia di nutrirsi di cibi che favoriscono la candidosi, e la dieta può creare dei fenomeni di astinenza, nei primi giorni.

### **Integratori utili:**

dosi elevate di lattobacilli

5 mg di biotina al giorno

acido caprilico (iniziare con 200-300 mg al giorno, poi aumentare gradualmente arrivando fino a 6.000 mg al giorno).

Dosi elevate di estratto di semi di pompelmo per via orale.

Tea tree oil, un olio essenziale particolarmente utile contro le micosi interne ed esterne. Sciogliere 3 gocce in un cucchiaino d'olio d'oliva e assumere, possibilmente prima dei pasti, due o tre volte al giorno.

### **Fattori di rischio per la candidosi:**

---

- Antibiotici
- Contraccettivi orali
- Gravidanza
- Cortisone e altri farmaci immunosoppressori
- Zucchero bianco
- Diete ricche di zucchero e povere di sostanze nutritive
- Inquinanti chimici ambientali
- Chemioterapia e radioterapia
- Cibi allergizzanti
- Cattivo assorbimento di sostanze nutritive
- Diarrea cronica
- Infezioni virali croniche
- Farmaci antinfiammatori
- Medicine contro l'ulcera o antiacidi usati per periodi prolungati
- Traumi emotivi

### **Cibi da limitare:**

dolciumi, frutta secca o molto dolce, patate, funghi, ketchup, salsine varie industriali, tutti i superalcolici, cioccolato, caffè, formaggi fermentati, aceto.

## **È LA QUALITÀ CHE CONTA. IL NOSTRO CIBO QUOTIDIANO**

Qual è l'alimento più importante, essenziale, vitale e irrinunciabile? È l'ACQUA. Il nostro corpo è fatto per la maggior parte di acqua, e questa non deve mai mancargli, pena gravi rischi per la salute. Frutta e verdura ne apportano una certa quantità; il resto, per arrivare a mediamente 3 litri al giorno, deve essere introdotto bevendo acqua semplice (non gassata) ed eventualmente delle tisane o del tè verde. Tutte le altre bevande non sono buone fornitrici di acqua; molte di queste rischiano addirittura di disidratare l'organismo, stimolando la diuresi (per esempio il caffè) o a squilibrare il metabolismo dei minerali (tutte le bevande contenenti zucchero).

Nelle varie acque si riscontrano notevoli differenze, non soltanto nel contenuto in sali minerali o in residui indesiderabili (p.e. cloro), ma soprattutto nella vitalità. Un'acqua ferma è morta, come si può ben vedere osservando la differenza tra uno stagno e un ruscello di montagna. Anche il flusso diritto forzato, nelle tubature, non corrisponde al moto naturale dell'acqua. Prima di bere, si può versare l'acqua (o la tisana) ripetutamente da un recipiente all'altro. Così riprende, nella caduta, il suo naturale percorso a spirale e si carica di ossigeno e di prana, come dicono gli orientali, ossia di vitalità.

Trattare l'acqua potabile domestica è possibile, anzi, altamente consigliabile. A volte è utile un sistema di filtrazione, ma non di ultrafiltrazione (tipo osmosi inversa), perché elimina totalmente la vitalità dell'acqua, che difficilmente può essere ripristinata. Imprimere attraverso la microinformazione delle frequenze salutari è una nuova frontiera che promette grandi risultati, forse addirittura una riduzione delle reazioni allergiche o di intolleranza.

## **II SALE**

È un fattore non nutrizionale che però introduciamo ogni giorno perché lo usiamo nella preparazione dei pasti o perché è stato impiegato dall'industria alimentare. Il problema è che le industrie non-alimentari sono i maggiori clienti di sale e hanno bisogno, per motivi tecnici, di cloruro di sodio puro. Gli altri sali minerali e oligoelementi che normalmente accompagnano il sale estratto dal mare o anche dal salgemma sono, per costoro, un'impurità che crea problemi. Allora, per comodità, TUTTO il sale viene raffinato. Diventa bianchissimo e meno igroscopico, ma... diventa praticamente un veleno per l'organismo. L'unico sale commestibile che merita tale definizione è quello marino integrale (tranne pochissimi salgemma "di cristallo"). Diversi studi hanno dimostrato che l'uso esclusivo di sale di qualità, rinunciando al sale raffinato, è spesso sufficiente per risolvere casi ostinati di asma, rinite, ritenzione idrica, PMS (sindrome premestruale) e tendenza ad allergie o intolleranze.

## **I LIPIDI**

Fanno parte dei macronutrienti (insieme a proteine e a carboidrati) e non debbono assolutamente mancare. Ne bastano quantità molto piccole, e la loro qualità deve essere assolutamente di primo livello. Da evitare tutti i grassi idrogenati; gli acidi grassi vengono trasformati e non sono più riconoscibili per il nostro organismo. È facile intuire che questo fatto dissesta un sistema immunitario che forse è già sotto stress per altri motivi. È anche meglio limitare o eliminare i fritti.

Tutti i lipidi (olio, burro, panna) andrebbero usati crudi, a freddo, freschissimi. Gli oli dovrebbero essere di spremitura a freddo – il termine per olio di oliva è extravergine.

## **PROVENIENZA SICURA**

Abbiamo già accennato più volte come sia preferibile ricorrere, tutte le volte che è possibile, ad alimenti provenienti da coltivazione o allevamento biologico o biodinamico. Sono più “puliti”, di migliore qualità e si salvaguarda anche l’ambiente e chi ci vive. Una passeggiata in campagna in una giornata nella quale vengono dispersi gli anticrittogamici, i concimi chimici o simili è davvero sconsigliabile, non solo per chi soffre di allergie.

## **I CEREALI**

Dovrebbero essere consumati INTEGRALI, cioè ancora con il germe (che è la parte più ricca di vitamine e sali minerali) e con la crusca, la quale apporta fibre nonché altri sali minerali. Pane, pasta e riso integrali hanno un sapore più pieno, saziano di più, aiutano anche la linea; richiedono solo qualche piccolo accorgimento nella preparazione.

## **LA FRESCHEZZA**

Anche la freschezza degli alimenti è un fattore molto importante. I cibi freschi nutrono e gratificano di più; quindi vale la pena di fare la spesa più spesso e preparare al momento almeno un piatto fresco per ogni pasto. Per esempio una porzione di verdure crude miste, condite a tavola.

## **MANGIARE AL RISTORANTE**

Per chi soffre di intolleranze alimentari è bene programmare i pasti da consumare in compagnia e fuori casa nei giorni “liberi”.

Per chi è allergico e teme di mettere in imbarazzo amici o camerieri, ci sono diverse opzioni:

- optare esclusivamente per quei piatti nei quali non vi sono possibilità di miscele complesse

- telefonare prima al ristorante, spiegare la situazione e farsi consigliare sul menù.

Altrimenti, si tratta di accertare che il piatto proposto non contenga determinati ingredienti. Nel dubbio, chiedete di parlare con il cuoco; il cameriere potrebbe non essere al corrente di cambiamenti avvenuti all'ultimo momento, magari a causa di un ingrediente non reperibile.

È anche possibile fare delle scelte a priori. I ristoranti orientali vanno benissimo per chi è intollerante al lattosio o ai latticini, perché normalmente non ne fanno uso. I ristoranti cinesi possono invece costituire una trappola per chi è intollerante al monoglutammato di sodio (l'ingrediente principale dei "dadi") perché solitamente ne fanno grande uso.

Per chi deve evitare cibi lievitati e fermentati, andare in pizzeria o in birreria può essere un supplizio.

Chi ha avuto uno shock anafilattico dovrebbe portare con sé una medicazione specifica, da usare immediatamente nel caso che un cibo "proibito" sia stato assaggiato per errore. È utile avvisare almeno un accompagnatore di questa eventualità, perché è molto importante poter intervenire subito!

## **IL LATTE È SOSTITUIBILE?**

Sotto il profilo nutrizionale, certamente sì (nonostante la martellante pubblicità a favore del latte), anche sotto quello gastronomico.

Vediamo uno degli argomenti più usati, in favore del latte: l'apporto di calcio. Ci accorgeremo che non è affatto l'unica fonte.

Avete notato che il latte umano contiene molto meno calcio di quello vaccino? Un errore della natura? Ci sembra poco probabile

Comunque la tabella dimostra che non ci mancano certo delle ottime fonti di calcio. Forse sono anche preferibili, perché nei vegetali è migliore il rapporto fosforocalcio, quindi il calcio è molto più biodisponibile!

Spesso, chi ha un'intolleranza al latte vaccino assume invece senza problemi quello di capra. Ciò non vale comunque per

l'intolleranza al lattosio. Inoltre, alcuni pediatri sconsigliano di dare il latte di capra a bambini di età inferiore ai dieci mesi, a causa del suo apporto sovrabbondante di proteine e di sali minerali. Ma molti apprezzano il suo sapore, la sua digeribilità e, a quanto pare, l'attività anti-colesterolo.

---

### **Tenore in calcio di alcuni alimenti: mg per 100 g**

Semi di sesamo	783
Mandorle	250
Nocciole	225
Fichi	190
Verza	110
Finocchio	100
Semi di girasole	100
Spinaci	85
Broccoli	65
Sedanorapa	50
Latticini:	
Formaggio stagionato	790-830
Latte vaccino	120
Ricotta magra	120
Formaggio fresco grasso	65
Latte materno	35

---

### **Alcune alternative gastronomiche senza latticini**

**Latte:** latte di soia, di riso (molto leggero e dolce), di altri cereali, di mandorle (dolce e nutriente)

**Panna:** attenzione, alcune marche di “panna vegetale” contengono grassi idrogenati, notevoli quantità di zucchero nonché coloranti e conservanti. Esistono varianti derivate da riso, soia, cocco, noci. Basta leggere attentamente l'etichetta.

**Formaggio:** Tofu (partendo dal latte di soia) ma anche altri prodotti realizzati con noci, semi oleosi o riso possono dare consistenza e gusto simili al formaggio. Basta non cercare una copia perfetta e identica del brie o di un altro formaggio preferito.

**Yogurt:** È difficile distinguere quello fatto con latte di soia da quello di latte vaccino. Specie se aggiungete frutta fresca.

**Gelato:** C'è sempre l'opzione del sorbetto. Altrimenti, usate latte di soia o di riso e purea surgelata di banana per un dolce realizzato con la vostra gelatiera. In commercio esistono comunque ottimi gelati con ingredienti tutti vegetali, in genere soia.

**Crema:** la besciamella si realizza benissimo con latte di soia o di riso. Per spalmare tramezzini, provate con avocado, uova o tofu frullato con un po' di olio, tahin (pasta di semi di sesamo), maionese.

## **FARE A MENO DEL PANE**

Una delle rinunce più difficili, almeno per chi è abituato a consumarlo a ogni pasto. Ma l'intolleranza insorge solitamente per sostanze che assumiamo ogni giorno!

Se dobbiamo astenerci dal glutine, rimane comunque una vasta scelta di prodotti da forno non lievitati, a base di riso, mais, miglio, quinoa o grano saraceno.

Se vi sono sensibilità ad altre sostanze del frumento, ma non al glutine, oltre ai vegetali appena citati in genere si possono usare anche segale, orzo e altri cereali.

Se l'intolleranza riguarda lievitati e fermentati, il discorso si fa più complesso. Infatti, potrebbe non essere sufficiente rinunciare al lievito del panettiere, perché potrebbe essere necessario rinunciare anche a quello chimico, alla lievitazione naturale e a qualunque prodotto da forno, anche a bassa lievitazione (come cracker, pane azimo e simili).

Quando impastiamo acqua e farina, le spore di lieviti sempre presenti nell'aria e nella farina stessa iniziano una lievitazione naturale che può disturbare chi è particolarmente sensibile; é

comunque preferibile evitare queste attività durante i giorni di dieta, proprio per dare riposo completo al sistema immunitario. Ma esistono gallette di riso soffiato, di mais e simili che possono sostituire il pane.

## **COME LEGGERE LE ETICHETTE**

Diventate detective delle etichette! Prima di porre un qualsiasi alimento nel carrello o nel cestino della spesa, studiate dall'inizio alla fine l'elenco dei componenti. Più è lungo questo elenco, più la situazione rischia di complicarsi.

Le etichette più trasparenti – quelle decisamente da “premiare” con l'acquisto – sono quelle che dichiarano in percentuale ogni singola sostanza contenuta. Le altre citano gli ingredienti in ordine decrescente. Significa che ai primi posti troviamo le sostanze che rappresentano la maggior parte e poi, man mano, quelle presenti in misura minore. Ciò è utile ai fini nutrizionali, ma la quantità non è determinante, in caso di allergia o intolleranza.

Molti termini suonano poco familiari per chi non è un tecnologo alimentare. L'industria del settore ha infatti sviluppato una serie quasi infinita di prodotti modificati e di sostanze ausiliarie. Allora chiedetevi: “Perché dovremmo mangiare cose che non conosciamo?”.

## **RICONOSCERE GLI ADDITIVI**

Ogni volta che trovate sull'etichetta la lettera E seguita da un numero a tre cifre, sappiate che si tratta di un additivo. La prima cifra vi dà informazioni sul gruppo a cui appartiene l'additivo. I coloranti iniziano con 1 e sono tutti usati esclusivamente per migliorare l'aspetto del prodotto (ma un prodotto buono e genuino ha bisogno della maschera?).

Gli additivi da 200 a 299 sono conservanti. Più spesso troverete E 200, l'acido sorbico che inibisce la crescita di lieviti e muffe; nella

serie da 210 a 219 i benzoati con funzione antibatterica e antimicotica e spesso responsabili di intolleranze. Seguono E220 anidride solforosa, poi i solfiti e altri. Con il 3 iniziano gli antiossidanti e con il 4 gli emulsionanti e stabilizzanti.

Non tutti gli additivi sono di sintesi, e solo alcuni sono accusati di essere nocivi. Alcuni di loro, come per esempio la lecitina o la farina di semi di carrube, sono normali alimenti o componenti di questi. Ciò non toglie che anche questi possano essere la causa di intolleranze. Quindi, nel dubbio, astenersi dal consumo di prodotti con un lungo elenco di "E".

## **PIU IGIENE, MENO ALLERGIE?**

Quando si tratta di evitare delle contaminazioni accidentali, per esempio causate da contatti con alimenti non tollerati, una scrupolosa igiene è sicuramente importante. In presenza di intolleranze ai lieviti, per esempio, occorre evitare la presenza di muffe, che si formano facilmente nei luoghi umidi, ma anche nelle dispense e persino negli alimenti che rimangono a lungo in frigorifero. Tuttavia, un eccesso di igiene può indebolire il sistema immunitario e quindi favorire l'insorgere di allergie e intolleranze, alimentari e non! Da molti decenni è noto che i bambini rimasti a lungo in incubatrice o in altri ambienti completamente sterili hanno poi maggiori problemi nel difendersi dalle infezioni. Ora viene avanzata l'ipotesi che i bambini meno esposti ai microrganismi siano anche più a rischio di allergie. Lo conferma, tra l'altro, una ricerca condotta dall'Allergy and Endotoxin Study Team, nato dalla collaborazione tra numerosi istituti universitari di Austria, Germania e Svizzera. *"Il vertiginoso aumento di malattie allergiche respiratorie registrato nel mondo occidentale durante l'ultimo decennio potrebbe essere uno sgradito effetto della pulizia in cui viviamo"*, affermano i ricercatori. *"L'alto grado di igiene ambientale e alimentare raggiunta nelle aree metropolitane dei paesi industrializzati provoca infatti una diminuita esposizione dell'organismo a batteri e virus, alla quale*

*consegue una ridotta attivazione dei linfociti Th1 coinvolti nella risposta alle infezioni. L'effetto collaterale di questa scarsa esperienza infettiva è uno sbilanciamento del sistema immunitario verso la produzione di linfociti Th2, che svolgono un ruolo chiave nella patogenesi delle malattie allergiche”.*

Un'affermazione che potrebbe far riflettere quei genitori che, per proteggere i figli con manifestazioni allergiche di tipo alimentare, li fanno rinunciare ad attività sportive, alla compagnia di un animale domestico o ai giochi in giardino. Fa riflettere il fatto che i bambini che vivono in zone rurali e quindi vengono in contatto con gli animali fin da piccoli, sviluppano allergie meno facilmente dei loro coetanei di città cresciuti in un ambiente più “igienico”. Le allergie sono in costante aumento nei paesi sviluppati, ma sono quasi sconosciute nei paesi in via di sviluppo. La conclusione che si potrebbe trarne è che l'igiene dev'essere tale da proteggerci dalle infezioni, ma non eccessiva, al punto da eliminare al 100 % o quasi i microrganismi. Alcuni studi clinici indicano una correlazione inversa tra presenza di atopia e di alcuni marcatori di infezioni. Anche lo studio dall'Allergy and Endotoxin Team ha seguito questa direzione con l'esame delle storie cliniche, dei profili anticorpali e dei livelli di leucociti circolanti in 812 bambini, di età compresa tra 6 e 13 anni e residenti in abitazioni di campagna e non, per poi confrontarli con i livelli di endotossina capsulare batterica misurati nei materassi dei loro letti. Questi ultimi si sono rivelati inversamente proporzionali alla frequenza di malattie allergiche respiratorie e alla produzione di citochine da parte dei leucociti prelevati dai bambini.

## capitolo nono

---

# PER SOSTENERE LE DIFESE IMMUNITARIE EVITATE...

Un sistema immunitario stressato, perennemente affaticato, finisce con l'esaurirsi e a svolgere male o in modo errato le proprie funzioni. Vi sono molti fattori che possono impegnarlo in modo notevole, come il contatto frequente o addirittura quotidiano con delle tossine. Vediamo le cause principali (chi tende ad allergie o a intolleranze farà bene a tenerne conto con particolare scrupolo).

Possiamo distinguere tra fattori ambientali e fattori all'interno dell'organismo. I fattori ambientali, a loro volta, andrebbero divisi in chimici e fisici, secondo la loro origine.

## **SMOG**

L'inquinamento dell'aria per fattori industriali o di traffico e le problematiche per l'apparato respiratorio sono talmente noti che non occorre scendere in dettaglio. Quel che comunemente si trascura è la connessione tra vari tipi di allergie. Chi è esposto in modo notevole ad allergeni ambientali finisce con l'essere maggiormente sensibile anche a potenziali allergeni o sensibilizzanti contenuti nel cibo, e viceversa, appunto perché il sistema immunitario è sovraccaricato. Chi vive in città non sempre può evitare lo smog, ma spesso può ridurre l'esposizione a questo, scegliendo orari o

percorsi alternativi per gli spostamenti, aerando gli ambienti in orari di minore inquinamento, tenendo l'ambiente interno fresco e pulito, allontanandosi dalla città quando è possibile e portando eventualmente una mascherina quando si sposta a piedi, in bici o in motorino, nelle strade trafficate.

Chi trascorre molto tempo in ambienti con aria condizionata (o in automobile) dovrebbe sollecitare una scrupolosa manutenzione dell'impianto. La formazione di batteri, funghi e muffe è molto frequente nelle condutture e nei filtri.

## **FORMALDEIDE**

È uno degli inquinanti peggiori, negli ambienti chiusi, perché usata nei mobili di legno compensato, nelle colle della moquette, nelle vernici dei pavimenti in legno o parquet. Il suo rilascio è insidioso e lento e può continuare per 15 o 20 anni! L'uso della formaldeide nei cosmetici era diffuso ma è ormai vietato; tuttavia, in alcune creme e in alcuni shampo sono tuttora presenti sostanze simili. Una volta sensibilizzati alla formaldeide, anche piccolissime quantità ci fanno reagire; ciò vale soprattutto per i bambini e per persone con predisposizione allergica. Sintomi: occhi irritati, gola infiammata, tosse cronica, mal di testa, nausea, insonnia, nervosismo, dolori diffusi, disturbi circolatori.

Soluzione: eliminare tutti gli scaffali e altri mobili di compensato. Tenere in casa piante verdi note per la loro capacità di "mangiare" i gas tossici emanati dalla formaldeide.

## **VERNICI/SOLVENTI**

Quasi tutte le vernici e gli smalti contengono forti dosi di solventi, i quali esalano dei gas tossici anche per lunghi periodi. Le sostanze più pericolose sono il pentaclorofenolo e il lindano – il loro effetto è simile a quello della formaldeide. Conviene leggere con molta attenzione l'etichetta dei prodotti che vengono usati per la manutenzione e la ristrutturazione della casa e dei mobili, e

conviene parlarne con l'impresa che si occupa dei lavori (anche se queste sono solitamente restie a cambiare prodotto). Esistono delle alternative valide, non tossiche, per tutti i coloranti, la manutenzione del legno eccetera.

## **PESTICIDI**

Per evitare di assumerli con i cibi, si può scegliere di acquistare alimenti provenienti da agricoltura biologica. Ma si può fare di più. Per esempio, evitare di combattere zanzare, mosche, formiche o altri insetti in casa, sul terrazzo e in giardino con pesticidi tossici per noi. Le piante aromatiche e i loro oli essenziali per esempio li tengono lontani senza ucciderli. Se proprio ci fosse una invasione di formiche, il detersivo dei piatti spalmato sulla superficie del pavimento, del lavandino o simili risolve la questione in pochi istanti: gli insetti non tollerano i tensioattivi. Gli scarafaggi addirittura vengono eliminati con l'acqua bollente.

Per impedire a zanzare e mosche di entrare in camera da letto o in cucina, basta applicare le zanzariere alle finestre.

## **RADIAZIONI TELLURICHE**

La superficie terrestre è percorsa da faglie sulle quali non è salutare sostare a lungo; gli antichi Romani, i Cinesi e molte altre culture avevano grande cura nello scegliere il terreno, prima di costruirvi le abitazioni. Specie se il letto o l'abituale posto di lavoro si trovano sopra una faglia oppure un nodo di Hartmann o di Curry, il sistema immunitario è permanentemente ed eccessivamente sollecitato e quindi più predisposto a tumori o allergie. Molti architetti, specie quelli impegnati in bioarchitettura, possono segnalarvi degli esperti nel rilevare le zone o i punti da evitare, almeno per lunghe permanenze. Ma già una radio a modulazione di frequenza può darvi qualche prima indicazione: accendetela e tenetela in mano mentre camminate per le stanze della casa o dell'ufficio. Quasi certamente troverete dei punti dove si verifica sempre un disturbo nella

ricezione. Si tratta di una perturbazione del normale campo elettromagnetico terrestre che influisce sulla ricezione radiofonica e sul nostro organismo.

## **ELETTROSMOG**

Non meno insidiosi sono i campi elettromagnetici alterati, creati dalla tecnologia umana. Per anni si è discusso sui danni alla salute delle linee ad alta tensione. Prima le società che forniscono l'energia elettrica negavano (per ovvi motivi economici), ora non si può più costruire vicino a tralicci e linee di alta tensione. Come si risolverà la diatriba intorno ai ripetitori della telefonia, delle TV e della telefonia mobile? Le opinioni sui loro effetti sulla salute sono, come al solito, contrastanti. Perché aspettare di avere conferme "ufficiali" sulla loro nocività? Già un semplice esame kinesiologico può rilevare se siamo particolarmente sensibili alla loro influenza o anche all'uso prolungato del cellulare. Se non è possibile evitarne completamente l'influenza, si potrebbe tenerne conto almeno nella scelta di una nuova abitazione o nella disposizione dei locali.

Esistono anche dei congegni con effetto protettivo contro l'elettrosmog, ma per verificarne l'efficacia è bene testarli, per esempio con la kinesiologia. Alcuni di questi, tra l'altro, non andrebbero usati o portati sul corpo ininterrottamente.

## **L'AVVELENAMENTO PERMANENTE DALL'INTERNO: L'AMALGAMA**

Vi sono delle sostanze tossiche a lento rilascio che la maggior parte di noi ha in bocca. Sempre, giorno e notte, per tutta la vita.

L'argomento è tra quelli che scatenano accesi dibattiti. La maggior parte dei dentisti continua a usare l'amalgama perché è comoda, veloce, poco costosa. Le ditte fornitrici hanno detto loro che quella parte che con gli anni si consuma e finisce nell'organismo, con la saliva, è così minima da non costituire problemi e i dentisti evidentemente ci credono. L'unica precauzione che usano è per loro

stessi: quando tolgono delle amalgame dalla bocca dei pazienti si proteggono con mascherine per evitare di inalare dei vapori tossici. Raramente avvertono i pazienti che è sconsigliabile avere in bocca contemporaneamente oro e amalgama, a causa del differenziale di tensione che si crea e che aumenta il fenomeno di deterioramento delle riparazioni stesse.

È generalmente riconosciuto che alcuni metalli, chiamati anche pesanti, sono tossici per l'organismo umano. Tra questi, mercurio, piombo e cadmio. Non tutte le persone hanno reazioni avverse all'amalgama, ma il loro numero è comunque molto superiore rispetto a quanto comunemente si pensa, mentre i sintomi, ancora un volta, sono tali da non far sospettare subito chi sia il vero responsabile: turbe del sonno, della memoria e della concentrazione, nervosismo, tremore, depressione, emicranie o altri dolori, disturbi cardiocircolatori, asma, eczemi. Ma, soprattutto, l'intossicazione da amalgama può indebolire il sistema immunitario, per cui si è maggiormente soggetti ad allergie alimentari.

Che cosa fare? Un mineralogramma dei capelli evidenzia la presenza e la quantità di mercurio e di altri metalli tossici, nell'organismo. Solitamente i terapeuti che fanno eseguire l'esame consigliano un periodo di assunzione di integratori alimentari, con funzione disintossicante e chelante (da chelazione: come le chele del granchio, queste sostanze "abbracciano" e asportano i metalli indesiderati; si tratta in genere di vitamine, sali minerali e oligoelementi; anche le alghe sono ottimi chelanti).

Un risanamento della bocca è quasi sempre consigliabile. Dato che in quel periodo si è maggiormente esposti all'assorbimento di metalli tossici, è altamente raccomandabile assumere sostanze chelanti e antiossidanti, in dosaggi suggeriti da un esperto nutrizionista.

L'amalgama può essere sostituita con intarsi d'oro o di ceramica oppure con otturazioni in resina, a seconda della zona in cui si trova.

## **TONSILLE INFETTE, ASCESSI DENTARI**

Qualsiasi infezione cronica o prolungata – tonsille, ascessi dentari e simili – costituisce un impegno pesantissimo per il sistema immunitario. È difficile che un approccio terapeutico olistico possa avere pieno successo, in queste condizioni. Quindi è importante verificare le condizioni della bocca (compresi i denti del giudizio malposizionati) e delle tonsille quando si desidera disintossicare e risanare tutto l'organismo e debellare le allergie.

## **ANCORA METALLI PESANTI**

Quando dal mineralogramma risulta la presenza eccessiva di mercurio, la colpa viene spesso data al consumo di pesce. Ciò è spiegabile con l'origine storica di questo esame, che ancora oggi viene solitamente eseguito negli Stati Uniti, a causa dell'elevatissimo costo delle apparecchiature e dell'esperienza necessaria per il loro uso.

Si sono verificati inquinamenti sulle coste giapponesi dovuti a incidenti industriali e le popolazioni che si nutrivano quasi esclusivamente del pescato locale ne hanno risentito in modo drammatico. La notizia, a suo tempo, è rimbalzata sulla stampa di tutto il mondo, ma soprattutto su quella americana.

Oggi, per fortuna, è raro l'inquinamento marino da mercurio, mentre è all'ordine del giorno quello da amalgame dentarie nel nostro organismo.

Una fonte insospettata di mercurio sono i vaccini, che contengono spesso un conservante che a sua volta contiene un forte dosaggio di mercurio. Sia la FDA (Food and Drug Administration, USA), sia l'AAP (American Academy of Paediatrics) ritengono che la quantità di mercurio normalmente presente nei vaccini per bambini sia superiore ai limiti considerati tollerabili.

## **NICHEL**

Il nichel può essere causa di allergie. Chi è risultato allergico a questo metallo deve a volte limitare o evitare alcuni cibi che ne sono

ricchi: cacao, pomodori, lievito in polvere, funghi. Un test specifico può indicare se è necessaria o meno questa rinuncia.

Un aspetto critico è costituito da tutti gli alimenti in scatola. Meglio usarli freschi o eventualmente surgelati.

Chi è particolarmente sensibile al nichel deve eventualmente rinunciare anche alla cottura del cibo in pentole di acciaio inox. Il rilascio è infinitesimale ma in qualche caso può creare problemi. L'ipersensibilità al nichel viene affrontata bene con l'omeopatia. La forte diluizione e dinamizzazione lo può rendere nuovamente compatibile per l'organismo. In presenza di allergia da contatto al nichel, per esempio alla bigiotteria, è bene fare anche una verifica della tolleranza al nichel per via alimentare.

## **QUANDO SONO LE MUFFE A CREARE PROBLEMI**

Le spore delle muffe sono presenti in natura in moltissimi posti, soprattutto dove l'ambiente è umido. Si possono trovare anche nelle nostre abitazioni e nei nostri alimenti. In alcuni cibi le muffe costituiscono addirittura un pregio; pensiamo, per esempio, a formaggi come il Gorgonzola o il Camembert che acquistano il loro delizioso aroma soltanto grazie a specifiche muffe. Il problema è che alcune persone sono diventate intolleranti o allergiche alle spore delle muffe. Basta anche una presenza minima, ma costante, per esempio nell'abitazione, per scatenare attacchi d'asma, irritazioni oculari, raffreddore cronico, alterazioni nel comportamento. La sensibilizzazione può provocare anche "reazioni incrociate", per esempio a lieviti o pollini, se il sistema immunitario non ha mai un attimo di riposo.

Gli impianti di aria condizionata sono accusati di essere potenziali diffusori di bacilli e spore. È importante una manutenzione scrupolosa, soprattutto in presenza dei problemi qui elencati.

Per prevenire la formazione di muffe:

- arieggiare e riscaldare in modo corretto, soprattutto gli ambienti maggiormente esposti all'umidità, come cucina e bagno.

- Facilitare la circolazione d'aria in tutti gli angoli e anche dietro i mobili.
- Buon isolamento termico, soprattutto dove vi sono pareti umide, ed eventuale risanamento di queste.
- Usare materiali “traspiranti” per le pitture e i rivestimenti murali. I cosiddetti “lavabili” bloccano il passaggio dell'umidità.
- Rinvasare regolarmente le piante da appartamento.

In dispensa si farà attenzione affinché gli alimenti, specie il pane, non ammuffiscano. Naturalmente si eviterà, almeno per un certo periodo, di abusare di alimenti fermentati. Un test per le intolleranze può anche evidenziare l'ipersensibilità agli alimenti e alle bevande lievitati: pane e prodotti da forno, formaggi, birra, vino, aceto, salsa di soia ecc. In questo caso sarà bene controllare se vi siano tracce di umidità in casa per eliminarle prontamente.

## **RIDURRE I FATTORI CONCOMITANTI**

Ogni fattore allergene ambientale tende a stressare il sistema immunitario e a renderlo più propenso a reagire in modo inadeguato anche a fattori alimentari. Quindi, chi ha predisposizione ad allergie o intolleranze farà bene a prestare particolare attenzione al proprio ambiente.

Ripulire la stanza da letto. Per una persona con tendenze allergiche, vivere in un ambiente pulito è d'importanza fondamentale. Ciò è vero in particolare per la camera da letto, in cui la maggior parte delle persone trascorre la metà del proprio tempo. È bene utilizzare spesso, se non sempre, un filtro dell'aria e uno ionizzatore, tenere gli animali fuori dalla stanza, utilizzare fodere ipoallergeniche per materassi e cuscini (evitare i cuscini di piuma d'oca), pulire accuratamente e di frequente la stanza per evitare che si accumuli la polvere.

Lavare il naso. Una buona igiene nasale impedisce agli allergeni di aggravare la condizione delle sensibili membrane nasali (si possono ottenere buoni risultati per il drenaggio e contro la congestione

lavando il naso una o due volte al giorno con acqua salata utilizzando possibilmente un Neti ayurvedico).

# **glossario**

---

## **Allergia**

Eccessiva sensibilità dell'organismo verso certe sostanze estranee, che si manifesta con reazioni esagerate e anormali.

## **Acidi grassi - saturi, insaturi, polinsaturi**

Dal punto di vista chimico, i grassi sono formati soprattutto da acidi grassi combinati con glicerolo. Secondo la quantità di atomi di idrogeno presenti, i grassi vengono suddivisi in due gruppi principali: saturi e insaturi. Se gli acidi grassi contengono la massima quantità di idrogeno, vengono chiamati saturi. Se alcuni siti dell'atomo di carbonio non sono occupati dall'idrogeno, allora sono definiti insaturi. Quando invece molti siti sono vacanti, i grassi sono polinsaturi. In genere, i grassi animali sono saturi, mentre quelli vegetali tendono a essere insaturi (mono-insaturi o polinsaturi). L'abbondante assunzione di acidi grassi saturi è considerata dannosa per la salute, soprattutto per le arterie e per il cuore.

## **Alcalinizzare**

Rendere una sostanza alcalina, basica; il contrario di acido.

## **Amalgama**

Materiale usato per otturare i denti, costituito da una lega di mercurio e uno o più metalli. Numerose ricerche ne hanno dimostrato i pericoli; ciononostante trova tuttora un larghissimo impiego.

## **Antiossidanti**

Gli antiossidanti proteggono il nostro organismo dai danni provocati dai radicali liberi, molecole molto reattive che danneggiano le pareti cellulari, provocando un invecchiamento precoce. I principali antiossidanti sono le vitamine A,C, E, oligoelementi come il selenio, e i flavonoidi.

## **Antipiretici**

Sostanze che abbassano la febbre.

### **Antistaminici**

Farmaci che si oppongono all'azione (fisiologica ma anche tossica, con forti sintomi di infiammazioni e irritazioni) dell'istamina, una sostanza che viene liberata durante una reazione allergica.

### **Ayurveda**

Medicina indiana tradizionale. L'essere umano è considerato come una singola entità, in cui non c'è separazione tra corpo, psiche e anima. Lo scopo è quello di mantenere la salute del corpo e studiare i segni e i sintomi della salute per capire come mantenere l'armonia del corpo per prevenire la malattia.

### **Biofrequenze**

Tutti gli esseri viventi e le sostanze organiche vibrano con un'intensità e una modalità specifica; questa si modifica, in caso di patologie. Le lunghezze d'onda e frequenze, pur essendo segnali molto deboli, rispetto a quelli, per esempio, di una stazione radio, possono essere captate, e si può influire su esse attraverso la risonanza, cioè con schemi frequenziali identici.

### **Candidosi, Candida albicans**

La candidosi è uno stato patologico causato dal fungo Candida albicans. Possono essere colpiti da candidosi in primo luogo la bocca, la vagina e l'intestino, ma anche tutto l'organismo.

### **Celiachia**

Morbo celiaco, caratterizzata da lesioni del rivestimento dell'intestino tenue causate dal glutine, proteina presente nel frumento, nella segale, nell'orzo. Questo danno causa cattivo assorbimento con dimagrimento e carenze di vitamine e sali minerali.

### **Chelare**

Perché i minerali passino indenni attraverso il primo tratto digestivo devono essere legati a un'altra sostanza in grado di trasportarli e favorire l'assorbimento a livello intestinale. Questo legame si chiama "chelazione" (come le chele dei granchi, che serrano saldamente). La sostanza che lega i minerali varia a seconda del minerale: aminoacidi, aspartati, picolinati e citrati. Per asportare dei metalli tossici dall'organismo è utile la loro chelazione.

### **Corizza**

Raffreddore, infiammazione catarrale delle mucose nasali.

### **Cortisone**

Ormone rilasciato dalla corteccia surrenale. Si usa il cortisone sintetico per alleviare i sintomi infiammatori nelle malattie allergiche, reumatiche e connettivali.

## **Disbiosi**

Alterazione della normale flora batterica intestinale.

## **Elettrosmog**

Inquinamento da campi elettromagnetici.

## **Enzima**

Composto di natura proteica che accelera le reazioni chimiche all'interno della cellula. Solitamente è sufficiente la sua presenza: l'enzima non partecipa al processo biochimico.

## **Flavonoidi**

I flavonoidi sono un gruppo di pigmenti contenuti nelle piante, a cui la scienza ha riconosciuto un largo spettro di azioni biologiche, tra cui una considerevole attività protettiva contro i danni causati dai radicali liberi. Svolgono un'azione antiossidante, migliorano l'elasticità dei vasi sanguigni e l'ossigenazione dei tessuti.

## **Grassi idrogenati**

I grassi idrogenati derivano soprattutto da oli vegetali e vengono prodotti aggiungendo atomi di idrogeno alle molecole dei grassi per renderle più saturate, elevando il punto di fusione del grasso, in modo che rimanga solido a temperatura ambiente. Questo processo chiamato "idrogenazione", per innescare la reazione richiede la presenza di un catalizzatore metallico e temperature di circa 260°C. Ogni alimento che reca la scritta "idrogenati" o "parzialmente idrogenati" sull'etichetta contiene acidi grassi di tipo "trans", non esistenti in natura e ... non riconoscibili dal nostro organismo. Questi grassi aumentano il rischio di patologie degenerative. I grassi idrogenati sono presenti in molti prodotti da forno quali pane, crackers, stuzzichini, biscotti, merendine.

## **Ioni dell'aria**

Quando a un atomo viene aggiunto un elettrone si ha uno ione negativo. Quando si parla di ioni negativi dell'aria si intendono ioni negativi di ossigeno. Gli ioni negativi innalzano il pH sanguigno, stimolano la respirazione profonda e la produzione di globuli rossi, riducono il tasso di colesterolo nel sangue, svolgono un'azione benefica sui bronchi, sui polmoni, su tutto il sistema nervoso e immunitario, sull'umore; in pratica migliorano complessivamente le condizioni psico-fisiche. Gli ioni negativi si trovano abbondantemente dove vi sono grandi masse d'aria in movimento, per esempio al mare quando è mosso, e in montagna, oppure dopo i temporali. Queste minuscole particelle vengono distrutte dall'inquinamento e dalla polvere, il che spiega il basso numero di ioni negativi negli ambienti urbani. Un sovraccarico di ioni positivi invece ha un effetto negativo su molte persone, producendo mal di testa, ansia, depressione e difficoltà respiratorie.

## **Ipocondria**

Malattia di natura nervosa, per cui si avvertono disturbi inesistenti o si esagerano i propri sintomi.

## **Micosi; antimicotico**

Malattia prodotta da funghi microscopici; sostanza usata nelle malattie prodotte da funghi parassiti.

## **Micronutrienti**

I micronutrienti sono sostanze nutritive presenti nell'alimentazione e nell'organismo in quantità piccolissime. Agiscono da cofattori nella formazione delle molecole, rivestendo svariati ruoli strutturali e funzionano da elettroliti e da enzimi. Le vitamine, i minerali, gli oligoelementi rientrano nella categoria dei micronutrienti.

## **Mineralogramma**

Il Mineralogramma si effettua su un campione di capelli (circa un grammo) prelevato dal punto di crescita più recente, nella zona occipitale (sopra la nuca). Da questo campione viene rivelata l'esatta quantità di minerali contenuti nei capelli: ciò riflette il contenuto minerale nei tessuti dell'organismo e l'eventuale esposizione a minerali tossici nelle precedenti 4-6 settimane.

## **Monoglutammato**

Sodio monoglutammato (MSG) una molecola di sintesi che può assumere qualsiasi sapore, quindi viene largamente usata dall'industria alimentare per insaporire i piatti pronti, le salse, i dadi da brodo. Può essere causa di mal di testa, palpitazioni e senso di debolezza.

## **Oli essenziali, abbr. O.E.**

Gli oli essenziali vengono estratti dalle piante aromatiche, solitamente mediante distillazione, a volte con spremitura o a altre tecniche. Per la distillazione, il materiale vegetale viene posto in un recipiente attraverso cui passa del vapore: le essenze evaporano insieme all'acqua e ad altre sostanze. Poi il distillato viene raffreddato e le essenze vengono separate dall'acqua. Hanno un'azione antisettica e spesso antimicotica, antivirale, lenitiva ecc. e si usano in terapia per varie indicazioni.

## **Olistico**

Si considera l'essere vivente come un'unità, fisica, psichica e spirituale.

## **Olografico**

In un universo organizzato olograficamente gli oggetti non possiedono una posizione definita. Inoltre, ogni pezzo rappresenta tutta la totalità: per esempio dalla foto di un pezzetto di mela si può ricostruire la foto del frutto intero e addirittura dell'albero.

## **Polifenoli**

Composti antiossidanti presenti nella frutta e nelle verdure, che aiutano a prevenire il cancro e le cardiopatie. Si trovano nelle cipolle, nelle mele, nelle fragole, nelle noci, nella patata dolce, nel tè nero e in quello verde, nel vino se le bucce rimangono a fermentare per un certo tempo con il mosto.

## **Rinite**

Infiammazione della mucosa nasale. Rinite batterica: è causata da batteri e, nella maggior parte dei casi, segue un raffreddore comune virale di cui costituisce una complicazione. La rinite acuta è la tipica manifestazione di un raffreddore comune e può essere causata anche da infezioni streptococciche, pneumococciche o stafilococciche.

## **Shock anafilattico**

Anafilattico, che riguarda anafilassi. Risposta anormale e sproporzionata dell'organismo all'introduzione di certe sostanze. Aumentata reattività dell'organismo a sostanze proteiche che si manifesta quando l'organismo, già sensibilizzato a una di questa da una prima introduzione parenterale, ne subisce una seconda successiva nel tempo. Può causare difficoltà respiratorie, tachicardia e, in casi gravi, persino la morte.

## **Sinusite**

Infiammazione, acuta o cronica, dei seni frontali o di quelli paranasali (dietro la fronte e sui lati del naso).

## **Supplementazione o integrazione alimentare**

Sono sinonimi: Integrazione dell'alimentazione con supplementi come vitamine, minerali, oligoelementi, proteine, enzimi, aminoacidi, in pratica con superalimenti, per compensare eventuali carenze.

## **Indice dettagliato**

---

**Prefazione** - Non è un destino ineluttabile [7](#)

L'approccio olistico [7](#)

Allergie in aumento [8](#)

Esistono molti approcci terapeutici [8](#)

**Capitolo primo** - È allergia vera? [9](#)

Sist. immunitario e sist. nervoso centrale [9](#)

disturbi che possono avere come causa o concausa un'allergia o intolleranza alimentare [10](#)

Immunoglobuline, una famiglia importante [13](#)

**Capitolo secondo** - Come scoprirle? [15](#)

Esami: Prick [15](#)

Rast [16](#)

Cast [16](#)

Prick [16](#)

Prick by prick [17](#)

Test di scatenamento [17](#)

Dieta di eliminazione [17](#)

Test muscolare (kinesiologico) [18](#)

Test citotossico [19](#)

Alitest [20](#)

Test Kondo [2](#)

Test Elisa [20](#)

Dria Test [20](#)

Test del Polso, Vascular Autonomic Signal [22](#)

Test del Polso, Loca [22](#)

Test elettrodiagnostici e di biorisonanza [22](#)

EAV, Elettroagopuntura secondo Voll [23](#)

Vega Test [23](#)  
Test per Celiachia, test dello xilosio [24](#)  
Test di tolleranza al lattosio [24](#)  
NTT, Nambudripad's Testing Techniques [25](#)  
**Capitolo terzo** - L'immunità per amica [27](#)  
Fattori che possono intralciare il sistema immunitario [28](#)  
**Capitolo quarto** - Come si diventa intolleranti? [29](#)  
Condizioni critiche [29](#)  
Le truppe speciali; tipi di cellule del sistema immunitario [31](#)  
Come prevenire le intolleranze nei bambini [34](#)  
I sintomi nei bambini che potrebbero far sospettare un principio di allergia o di intolleranza alimentare [35](#)  
Pronto soccorso per bambini allergici [36](#)  
**Capitolo quinto** - Come nasce un'allergia? [37](#)  
Le allergie sono ereditarie? [38](#)  
**Capitolo sesto** - Allergie/intolleranze specifiche [39](#)  
La celiachia [39](#)  
L'intolleranza al lattosio [41](#)  
**Capitolo settimo** - Terapie dolci [43](#)  
Terapie generiche [43](#)  
Lassativi e purghe non sono una soluzione [45](#)  
Puliti anche dentro [46](#)  
Idrocolonerapia: dove, quando, quante volte [46](#)  
Una novità, per uso casalingo [47](#)  
Ricostituire la flora intestinale [48](#)  
Soggiorni termali o climatici [49](#)  
Agopuntura [55](#)  
Terapie specifiche [50](#)  
Bicom [50](#)  
NAET (Nambudripad's Allergy Elimination Techniques) [51](#)  
WHITE (Wide Holographic Intensified Transferred Energy) [51](#)  
Omeopatia [52](#)  
Auricoloterapia [53](#)  
Autoemoterapia [54](#)  
Urinoterapia [54](#)  
Digitopressione [55](#)  
Cromoterapia [57](#)

Fitoterapia [58](#)  
Aromaterapia [64](#)  
Ozonoterapia [64](#)  
PNL, Programmazione neurolinguistica [64](#)  
La forza del pensiero [65](#)  
Psicoterapia [66](#)  
Vaccinarsi: una soluzione? [66](#)  
Curiosità: spigolando tra le ricerche mediche [68](#)  
**Capitolo ottavo** - Combattere allergie e intolleranze con l'alimentazione [69](#)  
Dieta di eliminazione [69](#)  
Gli enzimi: amici o nemici? [75](#)  
Pochi grandi colpevoli e gli alimenti meglio tollerati [77](#)  
Dieta di rotazione [78](#)  
Le sostanze che possono essere di aiuto; integratori [81](#)  
Gli ogm possono creare allergie o intolleranze? [90](#)  
Altri fattori concomitanti: l'ipoglicemia [91](#)  
I gruppi sanguigni e le predisposizioni alimentari [92](#)  
Le lectine [93](#)  
Il pH, la misura e alcalinità e di acidità [113](#)  
Istamine negli alimenti [114](#)  
Come le condizioni del fegato possono influire sulle allergie [115](#)  
Micosi e candidosi: gli alleati di allergie e intolleranze [116](#)  
La qualità che conta. Il nostro cibo quotidiano [121](#)  
Il sale [121](#)  
I lipidi [122](#)  
I cereali [123](#)  
Mangiare al ristorante [123](#)  
Il latte è sostituibile? [124](#)  
Fare a meno del pane [125](#)  
Come leggere le etichette [126](#)  
Riconoscere gli additivi [127](#)  
**Capitolo nono** - Per sostenere le difese Immunitarie evitate... [129](#)  
Smog [129](#)  
Formaldeide [130](#)  
Vernici/solventi [130](#)  
Pesticidi [130](#)

Radiazioni telluriche [131](#)

Elettrosmog [131](#)

L'avvelenamento permanente dall'interno: l'amalgama [132](#)

Tonsille infette, ascessi dentari [133](#)

Ancora metalli pesanti [133](#)

Nichel [134](#)

Quando sono le muffe a creare problemi [135](#)

Ridurre i fattori concomitanti; camera; igiene personale [136](#)

Glossario [137](#)

## nota sull'autrice

---

Gudrun Dalla Via è un'autrice affermata, specializzata nel campo delle terapie naturali e delle medicine dolci. *Dolce dormire* è il suo terzo titolo di *Naturalmente Salute*, la nuova serie della collana *Salute e Benessere*. I manuali, dai contenuti mirati, offrono una panoramica introduttiva e indicazioni pratiche sulle cure naturali e i rimedi efficaci, privi di dannosi effetti collaterali, per risolvere problemi di varia natura, dal mal di testa ai metodi per dimagrire, dalle allergie alle malattie da raffreddamento, dalle diete disintossicanti ai metodi per smettere di fumare, dagli ormoni naturali all'abbronzatura priva di pericoli.

