

Allergia o intolleranza

Renato Ventura

ALLERGIA O INTOLLERANZA

saggio

Indice

1) Allergia o Intolleranza? Come scoprire di cosa soffro?	pag. 7
2) Una corretta alimentazione	pag. 10
3) Cosa sono le Allergie?	pag. 16
4) Cosa sono le intolleranze?	pag. 18
5) Segni e sintomi che possono indicare eventuali intolleranze e/o intossicazioni alimentari chimico metalliche	pag. 22
6) Quali sono le valutazioni di autodiagnosi?	pag. 24
7) Esempio di Scheda utilizzata per verificare le intolleranze e/o intossicazioni	pag. 26
8) Quali sono gli alimenti che spesso creano intolleranza?	pag. 39
9) Quali alimenti sono alcalini e quali acidi?	pag. 45
10) Additivi, conservanti, coloranti, dolcificanti, antiossidanti, addensanti, emulsionanti, gelificanti, stabilizzanti tossici	pag. 47
11) Vuoi vedere che esiste una correlazione tra farmaci e le intolleranze?	pag. 89
12) Interazione tra alimento, farmaco ed inquinamento ambientale	pag. 102
13) Quali elementi fanno parte del nostro organismo?	pag. 106
14) Perché alcuni metalli sono pericolosi, perché tossici?	pag. 111
15) Come posso riequilibrare il mio style di vita?	pag. 116

ALLERGIA O INTOLLERANZA? COME SCOPRIRE DI COSA SOFFRO?

Incominciamo con il dire che esistono due cervelli, il cervello propriamente detto situato nella scatola cranica e il “cervello” addominale che è rappresentato dal nostro apparato digerente.

Questo produce sostanze psico-attive che influenzano direttamente gli stati d’animo, come la serotonina, la dopamina, sostanze oppiacee e antidolorifiche.

Il collegamento tra questi due cervelli è assicurato dal midollo spinale del nervo vago.

Al cervello addominale (secondo cervello) sono affidate le decisioni viscerali, cioè spontanee e inconsapevoli; l’encefalo assorbe le emozioni dall’esterno come irritazione, stress e rabbia trasmettendole, successivamente, al secondo “cervello” (quello addominale) che sviluppa sensazioni con le patologie psicosomatiche o bioenergetiche che colpiscono lo stomaco.

Infatti, noterete che con stato d’animo alterato il malessere si ripercuote sullo stomaco; di contro, se il vostro intestino fa le bizze, siete emotivamente stanchi e fastidiosi .

"Nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma"

Proprio a causa di questa trasformazione noi viviamo: il corpo cresce, cambia, si ammala, guarisce, invecchia, combatte le malattie, ogni giorno si modifica.

Questi cambiamenti possono essere benefici o meno a seconda delle reazioni chimiche che si innescano nel nostro organismo: ogni essere vivente, di qualsiasi genere e specie, vive per effetto di reazioni chimiche.

Anche i processi di alimentazione, digestione, assimilazione e metabolizzazione avvengono a seguito di una serie di reazioni chimiche.

Spesso, senza accorgercene, ci alimentiamo in modo errato, consumando cibi a carattere industriale per la cui conservazione o per accentuarne il sapore si utilizzano prodotti chimici nocivi per la nostra salute rendendo l'organismo molto più debole e molto più attaccabile dai batteri e, in molti casi, incapace di difendersi dagli agenti esterni.

Importante è anche l'associazione alimentare e farmaci o tra diverse specie di farmaci.

I farmaci da non assumere con altri farmaci possono essere, ad esempio, l'aspirina che non deve essere assunta con anticoagulanti o prodotti al cortisone perché potrebbe comportare un rischio emorragico; gli antipertensivi che non dovrebbero essere assunti con l'ibuprofene perché perderebbero entrambi la loro efficacia; gli antistaminici assunti con gli ansiolitici aumentano il rischio di sonnolenza diurna.

L'associazione di alcuni alimenti con alcuni farmaci può creare dei problemi, ad esempio: il pompelmo potenzia l'effetto dei farmaci ipotensivi e ansiolitici, la banana associata con i diuretici provoca palpitazioni, i latticini inibiscono l'assorbimento di alcuni antibiotici. alcune ver-

dure come la rapa, i fagioli, i broccoli, i cavoli creano problemi se associati con gli anticoagulanti.

In questo modo si va incontro ad intossicazioni dovute ad elementi estranei al corpo che possono provocare una reazione chimica violenta con l'instaurarsi, a volte, di altri squilibri organici.

Sapete che spesso il nome del prodotto alimentare non ha nulla a che fare con ciò che c'è dentro?

Aziende alimentari fanno prodotti con false diciture come prodotti a base di avocado, che non contiene avocado! Sono fatti, invece, con olio di soia idrogenata e colorante chimico verde.

Ma i consumatori comprano questi prodotti, pensando di prendere un prodotto sano e salutare, in realtà stanno comprando colorante verde, uno squisito veleno dietetico.

I nomi dei cibi possono includere parole che descrivono ingredienti che nel cibo non ci sono pertinenti.

Un cracker al formaggio, per esempio, non deve necessariamente contenere del formaggio.

Qualcosa di "cremoso" non deve contenere la crema.

Un prodotto alla frutta, non ha bisogno di contenere nemmeno una singola molecola di frutta.

Non fatevi ingannare dai nomi dei prodotti stampati sulla confezione.

Questi nomi sono ideati per vendere i prodotti, non per descrivere gli ingredienti contenuti in essi.

UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Una corretta alimentazione comporta il benessere di tutto l'organismo.

“Noi siamo quello che mangiamo!”

Pertanto l'uso di cibi non tollerati dal nostro organismo è una tra le prime cause dei nostri malesseri.

E' per questo che il nostro studio si è altamente specializzato nella ricerca delle intolleranze e/o intossicazioni alimentari metalliche e chimiche, che troppo spesso vengono trascurate sia dal paziente che dalla medicina allopatrica tradizionale.

Una di queste è l'acidità anomala che produciamo, causata da un'errata digestione: si espande sempre più e sembra essere la causa principale di alcune malattie perché impedisce la normale attività del sistema immunitario.

Le conseguenze di un'acidità anomala sono molte, dalle più banali come un leggero reflusso gastrico, una leggera ma persistente stitichezza, sonnolenza o un gonfiore antipatico del ventre, alle gravi patologie come un'alterazione del normale equilibrio esistente nell'organismo fra basi ed acidi fra cui l'acidità del colon (si parla di colon irritabile o ulceroso).

Ad esempio **l'Acidosi respiratoria** è causata da difficoltà ad eliminare, con la respirazione, quantità adeguate di anidride carbonica, per cui un eccesso della stessa si accumula nel sangue: la si può notare nell'asma bronchiale e nelle malattie delle alte vie respiratorie. **L'Acidosi Me-**

tabolica è la conseguenza di un'elevata produzione di acidi, come nel diabete melitto non controllato o nelle forme gravi di denutrizione; può anche verificarsi per difettosa eliminazione di acidi attraverso le urine o per eccessiva perdita di bicarbonati come nella dissenteria.

Malattie del tipo sclerosi, sclerodermia, psoriasi, meteorismo e fibromialgia, ecc. si sono risolte eliminando l'acidità anomala.

Un altro fattore può essere **l'acidità dell'intestino tenue**, esattamente nella zona di assorbimento degli alimenti, con conseguente mal assorbimento di acidi che invadono così tutto l'organismo.

Il segno più evidente si nota dalla pelle secca ed acida, indice di mancanza di vitamina F, o da alterazione nell'attività di varie parti del corpo, dagli occhi alla bocca, dagli arti al cranio, dalla saliva ai vari organi in generale (fegato, milza, pancreas, polmoni, ecc.).

Deduciamo, dunque, che l'alimentazione deve essere la base della salute, un'alimentazione corretta è lo scopo di una vita sana e con poche malattie, quanto poi è possibile eliminare ogni tipo di acidità anomala aiutandosi con un'alimentazione appropriata e studiata. Assumere vitamine e minerali necessari fondamentali per il metabolismo umano, queste vitamine e minerali essenziali li ritroviamo in:

Vitamina A - Retinolo - Provitamina A – Betacarotene(olio fegato di merluzzo, fegato, burro, latte intero, formaggio, uova, carote, meloni, albicocche, spinaci, cachi, zucca, patate dolci)

Vitamina B1 - Tiamina – Aneurina(maiale, fegato e frattaglie, germe di grano, cereali integrali, legumi, noci, lievito di birra, crusca)

Vitamina B2- Riboflavina - Lattoflavina – Ovoclavina(latte, pollo, pesce, fegato e rognone, formaggi, cereali integrali, germe di grano, lievito di birra, frutta a guscio: pinoli, arachidi, noci, pistacchi)

Vitamina B3 - Vitamina PP - Niacina - Acido Nicotnico(maiale, manzo, pollo, vitello, tacchino, fegato, pesce, arachidi, datteri, lievito di birra)

Vitamina B5 - Acido Pantotenico (carni e fragole, uova, crostacei, gorgonzola, cereali integrali, lievito di birra, pappa reale, funghi, frutta a guscio: pinoli, arachidi, noci, pistacchi)

Vitamina B6 – Piridossina (pesce, pollame, cereali integrali, lenticchie, germe di grano, soia, spinaci, fagiolini, banane, frutta a guscio: pinoli, arachidi, noci, pistacchi, lievito di birra, semi di girasole, castagne)

Vitamina B8 - Vitamina H – Biotina (carni e fragole, pollo, pesce, latte, formaggi, cereali integrali, lievito di birra, farina di soia, crusca, germe di riso, frutta a guscio: pinoli, arachidi, noci, pistacchi)

Vitamina B9 - Acido Folico - Vitamina M – Folacina (fragole, fegato, legumi (piselli, fagioli, ceci), spinaci, crocifere (broccoli, cavolfiori, cavoletti), germogli di grano e soia, pomodori, meloni e soprattutto lievito di birra)