

CREANUTEST<sup>®</sup>

PRINCIPI SCIENTIFICI E NOTE D'USO

## I PRINCIPI SCIENTIFICI

---

Le intolleranze alimentari costituiscono una sfuggente entità nosologica di difficile interpretazione clinica che può portare a scorrette diagnosi e terapie (con la eliminazione di cibi utili) o a false speranze (per esempio di magico dimagrimento).

Invece si tratta di un settore che necessita di diagnosi specialistiche, di terapie appropriate esattamente come per le allergie alimentari, (anche se le intolleranze sono meno pericolose) e d'informazione corretta all'utenza.

Ecco pertanto il ruolo del farmacista e dell'operatore sanitario professionale che, pur non esercitando poteri di diagnosi o terapie di esclusiva competenza del medico specialista, può intervenire con un test semplice da effettuare e semplice da spiegare grazie alla computerizzazione, anche se solo come test orientativo.

La computerizzazione, con un semplice programma da usare e regolabile, che viene installato su un comunissimo computer, rende il test più semplice, rapido ed agevole. Ciò grazie alla memorizzazione nei circuiti dell'apparecchio combinata al software di lettura delle chemio-frequenze, associate ai cibi e della registrazione diretta di tutte le reazioni cute-elettriche nell'agopunto stimolato ne rende più leggibili i risultati grazie anche al fatto importante di poter emettere un risultato semiquantitativo, invece che solo - sì o no - (assente o presente: in un test già di per sé orientativo e funzionale, sarebbe troppo poco, pressoché inutile, ottenere un sì o no).

E' rilevante anche il fatto che l'apparecchio misura oltre 196 cibi e sostanze, in un tempo che con altri test a fialette impiegherebbe molto più tempo, con possibilità di errore umano dell'operatore o stanchezza del paziente. Oppure consentirebbe solo la misura di pochi cibi o solo di alcune categorie generali di cibi e non di singoli alimenti e sostanze, presi uno per uno, per avere più precisione.

*Si consiglia di leggere sempre con prudenza i risultati, anche perché il valore rilevato può leggermente variare in momenti diversi nello stesso paziente oppure per misure scorrette o ripetute sul punto "stressato", inoltre dopo il test si deve comunque informare il paziente a non limitarsi a questo test, anzi è sempre meglio spingerlo per correttezza ed evitare responsabilità medico-legali ad approfondire i suoi sintomi (specie se marcati o cronici) con la visita dallo specialista e con molto più precisi test immunologici e completi di laboratorio e cutanei e altri test eventuali eco, endoscopia ecc. Tutto questo per escludere pericolose allergie alimentari o allergie respiratorie o cutanee concomitanti e/o per escludere altri importanti malattie gastrointestinali o generali scambiate come intolleranze e falsamente curate come intolleranza. L'intolleranza e la sua eliminazione possono essere confermati, con quasi certezza e comunque può ripresentarsi. Solo con la riduzione o cessazione dei sintomi dopo la rotazione ed esclusione dei cibi sospetti, a seguito di visita specialistica e di controlli ripetuti.*

Ciò che accade col **CREAVUTEST**®, è esattamente come quando il farmacista o. Altro professionista sanitario misura la pressione e, se è alta invita il paziente a recarsi dal cardiologo, o misura il colesterolo o la glicemia, quando sono fuori norma, oppure il peso e l'altezza con massa corporea elevata, ed allora invita il paziente ad andare dall'internista o diabetologo e dietologo ecc. Oppure come quando, in farmacia o nei reparti con le strisciette colorate per la glicemia di una volta non si aveva una misura esatta della glicemia - colore rosso indicava solo valore da e tra 120-160, cioè solo una misura orientativa non sufficiente a fare certa diagnosi specifica di diabete (poteva trattarsi solo di un comune rialzo da stress e/o cortisonico o da pasto recente, ecc) né sufficiente a dare una terapia, ma sufficientemente utile a dire al paziente che c'è qualcosa che non va da approfondire. Meglio una diagnosi orientativa ma utile, piuttosto che nulla, e spesso questa è la situazione attuale della diagnostica delle intolleranze, che non essendo reazioni immunitarie classiche istamino o IgE mediate (RAST-test, test cutanei, ecc). Né bige mediate (York Foodscan test, ecc) sono di sfuggibile e difficile diagnosi quali-quantitative e pertanto tutt'ora fonte di polemica sul metodo migliore di diagnosi e cura.

Ecco quindi la necessità di un test semplice e rapido molto orientativo perché di primo livello, ma al contempo sufficientemente indicativo, come era una volta la striscietta della glicemia; ferma restando la necessità di approfondire sempre i sintomi con visita e gli accertamenti strumentali e di laboratorio.

Il **CREAVUTEST**®, è un test convalidato dagli studi agopunturali, nei concetti dell'EAP - ElettroAgoPuntura - diagnostica, secondo Voll e altri, Schmitt, Leber, Meletani, ect., studiosi occidentali che hanno perfezionato, codificato, integrato i vari studi e reso elettromisurabili. E clinicamente validati i punti ed i concetti dell'agopuntura classica della medicina tradizionale cinese, che è una medicina soprattutto di disturbi funzionali d'organo, come quelli causabili da intolleranze e medicina di misura e di riequilibrio bioenergetici.

Concetti in parte ripresi ed usati nei test tipo Vega ed altri test BER (BioElectroResponsivity or BioElectro Resistività) e di medicina quantistica, molto usati negli Usa e nell'Europa Continentale (soprattutto in Germania). Un po' come i test di bioimpedenziometria digitale tanto usati in medicina e nutrizione clinica per valutare, grazie alla diversità bioresistività tissutale, in modo indicativo ma molto utile e rapido la composizione corporea (massa magra, acqua, massa grassa). In pratica si inviano dei segnali innocui, variabili a seconda delle sostanze da testare e se ne raccoglie la cuti-risposta elettrofisiologia, che è una risposta di "stato energetica" dell'organo connesso se ben stimolata e ben raccolta nel punto meridiano corretto. Ricordiamo che l'agopuntura è usata da secoli in oriente e da oltre 30 anni viene insegnata nelle facoltà di Medicina occidentali, dopo averne scoperto scientificamente i meccanismi, anche molte strutture pubbliche offrono oramai prestazioni di agopuntura, milioni di persone nel mondo usano pertanto l'agopuntura, che è stata dichiarata dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) utile pratica per la prevenzione della buona salute oltre che terapeutica per alcune malattie.

Anche l'Ordine dei Medici Italiani "FNOMCEO" ha presentato un documento ufficiale, nell'agosto 2005, dichiarando utile e portando come esempio consigliabile l'agopuntura come medicina complementare.

## IL PARERE DELL'ESPERTO

---

L'apparecchio CREAVUTEST®, si basa su una tecnologia avanzata, che sposa una medicina plurimillenaria, l'agopuntura diagnostica, ma la cui utilità e verità è scientificamente dimostrata, specie nelle sindromi disfunzionali quali sono certamente i diversi tipi di intolleranze, in quanto non vere e proprie malattie immunologiche, quanto più spesso disfunzioni da mal digestione e sovraccarico e/o inquinamento intestinale da cibi o sostanze.

Il concetto base, validato da centinaia di prove sperimentali, è che la reazione di elettro-resistività della cute; tale test si chiama SER = Skin-Electro-Reactivity, ma che, venendo applicato in un punto (*gate*, cioè una porta finestra sul sistema d'organo a cui è collegato) su un canale energetico vaso meridiano, diventa immediatamente un test organo-funzionale tipo: BER Bio-Electroresonance. È un po' come una diga-organo, da cui dipendono dei vasi-canali energetici, come i vasi sanguigni dell'uomo o i canali sotterranei di smistamento acque della diga. Lungo tali canali-vasi ogni tanto ci sono dei punti-porte finestre superficiali di verifica-controllo del fluido-flusso energetico/fluido-flusso di acqua dell'esempio, in modo da riequilibrare - mandare energia/acqua dove c'è ne meno (cronicità) e viceversa verificando quello che gli orientali chiamano l'equilibrio funzionale (YIN/YANG) dell'organo. Gli studi scientifici anche recenti hanno verificato la presenza di tali canali funzionali stimolabili perifericamente con effetti su organi centrali del sistema nervoso o di altri apparati, vedasi ad esempio di recente, gli studi sulla rivista internazionale "NeuroImage"; vedasi anche la recente netta difesa della scientificità ed utilità dell'agopuntura da parte della Federazione Nazionale Ordine dei Medici Italiano. Infatti, e proprio per questo, cioè a scopo di studio riflesso logico disfunzionale d'organo intestinale a distanza (e non di semplice misura dell'anti-conduttanza=resistività cutanea locale), viene applicato l'elettrodo solo in quei particolari punti in cui "scorre" il meridiano energetico connesso all'organo interno, è ben correlata allo stato normo-funzionale o allo stato di sofferenza ipo o iperfunzionale, tramite la connessione tra il punto esterno stesso e l'organo mediante il canale del meridiano specifico o solo mediante quello, come se il punto fosse il "riflesso-lo specchio funzionale" dell'organo interno proiettato sulla parte esterna del corpo, concetto usato anche nella riflessologia.

Naturalmente, trattandosi di diagnosi funzionali ed elettroniche, bisogna usare ancora più accortezza nella misura e nella prudenza nel leggere i risultati rispetto ai classici test generali immunitari clinici (inalatori, dermici) e di laboratorio. Test generali che purtroppo sono spesso non utilizzati nelle intolleranze, il cui disturbo invece si genera e spesso si ferma nell'ambito intestinale, confinato dalle barriere intestinali e controllate dal sistema GALT, cioè dal sistema linfatico ed immunitario intrainstestinale Ig produttore.

E' un po' come il test disfunzionale elettromiografico EMG che fornisce utili informazioni elettrofunzionali sullo stato neuromuscolare periferico, anche se generali ed orientativi, infatti, poi bisogna approfondire il sospetto orientativo di eventuali disfunzioni per accertarne cause e sede con visite neurologiche ed accertamenti approfonditi, risonanza magnetica, Tac, esami speciali di laboratorio, ecc. quindi siamo, sia con un test di tipo EMG, sia con gli altri test bioelettronici (anche agopunturali), nell'ambito della Medicina Biofisica Funzionale (FBM), potremmo anche considerare il test **CREAVUTEST**® facente parte dei test elettrofisiologici che usano tecniche simili di registrazioni (in uscita diretta o uscita simulata = evocata da specifici impulsi entranti): Il **CREAVUTEST**® potremmo anche chiamarlo Elettrochemiogramma Orientativo (bio) Funzionale Intestinale Meridiano-punto Derivato (.Tutto ciò possiamo considerarlo come facente parte di una nuova branca scientifica (GUT-MDF-ECG)'integrata' che io sinteticamente denomino "BIOCHEMERGETICA" ove cioè uniamo-integriamo le caratteristiche corpuscolari tipiche delle esperienze mediche soprattutto occidentali, con quelle energetiche. medicina orientale convalidata dagli studi recenti) del corpo umano e delle sostanze ivi presenti e/o ivi introdotte (cibi, farmaci integratori, additivi ecc.) a fini diagnostici orientativi come nel **Creavutest**. Possibilmente poi anche a fini di diagnosi più precise e circostanziate e a fini terapeutici, con altri strumenti ben più potenti e da usarsi in mano esclusiva dei medici specialistici. Ma il primo passo verso questa medicina disfunzionale può benissimo essere il **Creavutest**: test complementare di primo livello orientativo per "sospetto di alterata biorisonanza tra sistema uomo e sostanza-cibo" (sospetta intolleranza alimentare o, meglio SOSPETTA incompatibilità bioenergeticoa-funzionale momentanea PRESUNTA a quel cibo o a sostanze molto similari: è scientificamente più corretto), sufficientemente affidabile ed UTILE per questo uso come test minimale di base, ma tuttavia il cui principio scientifico (EAVI:Elettro-Agopuntura secondo Voll, Integrata da altri studiosi) è convalidato da molti studi ed esperienze cliniche, semplice d'uso (purché con uso tecnicamente corretto e attenzione a non travalicare le competenze del medico e le diagnosi convenzionali), pertanto agevolmente utilizzabile presso (e solo presso loro) operatori professionali sanitari, cioè che possano essere in grado di assumersi la responsabilità di spiegare potenzialità e limiti dei risultati del test e di inviare al medico tutti i casi – anche minimamente – sospetti, oltre ad invitare i pazienti a non trascurare mai i sintomi (e le cure mediche adeguate per essi), pensando che 'si tratti solo di intolleranze' col rischio che non vengano evidenziate patologie ben più importanti.

Prof. CALOGERO RINZIVILLO  
Farmacista – Medico Specialista  
Docente di facoltà di Medicina Università di Catania  
Reps. Terapie di Supporto e Nutrizione Clinica Policlinico Catania

L'agopunto utilizzato nella misura mediante **CREAVUTEST®** si chiama "JING" fonte di partenza del fiume energetico o pozzo di arrivo e scarico. In questa zona, e ciò aiuta al dinamismo di misura, infatti, sta sia il punto di partenza dei meridiani centripeti "YANG" dell'arto superiore, sia il punto di arrivo dei meridiani centrifughi "YIN" sempre dell'arto superiore. Questo punto di misura, detto angolo ungueale esterno radiale dell'indice, è più comunemente noto come punto Ting, ( da qui la scritta TING SEARCH sull'apparecchio) e si trova all'estremità del dito indice, arto superiore, della mano. Si misura a destra circa nel punto ortogonale perpendicolare d'incontro della linea periungueale laterale esterna con il prolungamento della linea periungueale inferiore, quasi ma non sul bordo esterno del dito, in una sorte di leggero avvallamento cutaneo prima di arrivare alla piccola falange articolare, falangina distale, del dito indice.

*In questa parte stiamo impiegando una e, crediamo la più usata, delle tante nomenclature succedutesi nei testi agopunturali nei recenti decenni.*

## MODALITA' PER L'USO

---

L'apparecchiatura utilizzando i principi sopra descritti pone in relazione l'energia del nostro organismo con le frequenze relative ad alimenti, oligoelementi e metalli, memorizzate elettronicamente in valore ponderale nello strumento.

Il **CREAVUTEST®** utilizza impulsi elettrici a basso voltaggio, effettuando la lettura delle resistenze elettriche cutanee come un parametro di valutazione delle funzioni d'organo in rapporto alle sostanze.

Il procedimento è totalmente automatico, indolore e non usa tecniche invasive.

Tecnicamente la misura si attua semplicemente, applicando un elettrodo, puntale esploratore-registratore, sulla regione ungueale, piano sagittale, faccia volare-dorsale-antipalmare-antiventrale del dito lato radiale, cioè esterno del dito indice, mano destra, anche se si potrebbe fare anche a sinistra, specie se si tratta di mancino.

Comunque l'esperienza già dopo alcune misure di prova consentirà, anche tramite l'indicatore mobile dello strumento e il suono durante la fase di ricerca del stesso, d'imparare a trovare il punto giusto ed a usarlo bene. Condizione necessaria che il paziente stia fermo con il dito, sereno e l'ambiente non perturbato. La protezione di plastica con guida per l'elettrodo di misura agevola questo scopo. Si ricorda che è il dito che deve trovarsi nel punto giusto in cui casca, con la giusta inclinazione, causata dalla fessura di plastica, l'elettrodo misurante. Viceversa non bisogna raddrizzare l'inclinazione dell'elettrodo per di prendere bene il punto sul dito. Infatti, la corretta angolatura d'inclinazione è importante per la corretta misura.

## LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

---

I sintomi di allergia alimentare sono presenti solo nello 0,50% della popolazione, che invece soffre di fenomeni di intolleranza alimentare in una percentuale collocata tra il 30 e il 40%:

Le intolleranze alimentari hanno caratteristiche diverse dalle allergie, soprattutto per il modo in cui si determinano e per i tempi necessari alla comparsa dei sintomi, anche se spesso i sintomi che si evidenziano sono identici.

A differenza delle allergie alimentari che si manifestano immediatamente, la reazione che porta ai sintomi di un'intolleranza assomiglia molto di più ad una specie di avvelenamento lento, ciò è dovuto all'intervento di altre cellule o di altri anticorpi, diversi dalle IgE. Sono reazioni più lente e insorgono dopo ore o addirittura giorni dall'introduzione dell'alimento, talora anzi è necessario ripetere per più giorni l'introduzione dell'alimento per poter vedere comparire i sintomi. Esistono, infatti, nell'organismo dei meccanismi di regolazione e di controllo, in pratica dei "pompieri", che in caso di intolleranza riescono ad agire meglio che nel caso di allergia, cercando di evitare lo scoppio delle polveriere coinvolte, ovvero dei basofili e dei mastociti, cellule che contengono l'istamina.

E' necessaria la reintroduzione ripetuta della sostanza per scatenare la reazione; l'introduzione di un alimento verso cui esista intolleranza agisce in pratica come una specie di lento avvelenamento, anche se l'organismo è in grado di riconoscere il nemico in modo quasi istantaneo.

In pratica l'organismo riconosce il nemico, e poi per qualche giorno lo tiene d'occhio, cercando dove possibile di limitare i danni dipendenti dalla sua ingestione, e alla fine scoppiando solo se l'introduzione dell'alimento continua, al di là delle possibilità di controllo esistenti in ciascuno individuo.

Nel caso di un'allergia (in cui agiscono le IgE), ad esempio nei confronti delle fragole, l'introduzione delle stesse provoca l'immediato superamento del livello di guardia da parte degli anticorpi, e quindi la comparsa repentina dei sintomi (e, infatti, che ne soffre arriva dal medico già segnalando la probabile esistenza dell'allergia):

Nel caso invece di un'intolleranza, ciò che avviene assomiglia molto a un avvelenamento progressivo, che si sviluppa nel sorgere di qualche giorno. Immaginiamo che una persona sia intollerante al latte e ai suoi derivati. Il primo giorno, in una condizione di scarsa infiammazione, consuma un cappuccino e una brioche al bar, ma la produzione di anticorpi e di sostanze reattive non è sufficiente a scatenare i sintomi. Nel corso della notte l'organismo cerca di disintossicarsi e riesce ad eliminare alcune delle sostanze infiammatorie presenti, ma il giorno seguente la stessa persona mangia dei biscotti che contengono latte per la colazione, mentre a pranzo e a cena mette del parmigiano sulla pastasciutta, incrementando nuovamente la presenza di sostanze infiammanti. Il terzo giorno magari mangia un gelato o un dolce alla crema, arrivando molto vicino livello di guardia. Quando infine, il quarto giorno, prende di nuovo un cappuccino, supererà il livello di soglia e compariranno i sintomi della malattia. E' comprensibile che il risultato possa provocare un po' di confusione. I sintomi compaiono dopo il cappuccino, che la volta precedente non aveva provocato alcun sintomo e quindi solo difficilmente viene messo in relazione con l'insorgere della malattia. Di solito in questi casi viene spontaneo dare la colpa al pasto della sera antecedente.

Vediamo ora i gruppi che vengono testati.

*Latte vaccino sia in polvere che fresco, sia scremato che intero.*

*latte di capra, latte di pecora, latte di bufala e derivati.*

*Tutti i formaggi stagionati e freschi,*

*Yogurt, burro, panna, margarina.*

**Prodotti da evitare per la presenza del latte:**

Dadi, impastati, ragù, salse, baccalà, pesto alla genovese, polenta, pizza preconfezionata, pizza impasto, purea di patate, tramezzini, grissini, frittate, besciamelle, sorbetti.

Ripieni di alimenti surgelati, minestre surgelate, salumi in genere (contengono latte in polvere o lattosio per amalgamare le carni) prosciutto cotto, salame, mortadella, pancetta, wurstel, hamburger di pollo, speck, sfilacci di cavallo, caramelle, dolcificanti, gomma da masticare, lieviti additivi di vaniglia (uso per dolci.)

Attenzione alle miscele di fiocchi di mais e altri cereali o di muesli, perché in alcune marche famose viene aggiunto del latte.

Prodotti da forno quali il pane, crackers, grissini, dolci, focacce, merendine, etc. che contengano derivati dal latte come miglioranti o acceleratori che talvolta sono aggiunti a molte farine presenti in commercio.

Farmaci anche se omeopatici.

Bevande preconfezionate ( per esempio the o camomilla) che possono essere dolcificate con lattosio.

Fare attenzione alle etichette con le diciture:

“siero di latte, lattealbumina e lattoglobulina, caseina, lattosio, proteine del latte o proteine vaccine”.

L'intolleranza al lattosio e ai latticini può provocare gonfiore, pesantezza, pressione addominale, flatulenza, meteorismo.

**Come alternative al latte e derivati:**

In commercio esistono ormai tante bevande alternative al latte. Il latte di capra, di cavalla, di riso, di avena, di soia, di mandorle, di quinoa, latte di miglio ed infine il latte di cocco .

Anche il formaggio di soia, il tofu, può essere una valida alternativa al tradizionale. La soia è un alimento molto ricco in proteine, ed è assolutamente plasmabile secondo le necessità: oggi, infatti, in commercio esistono moltissimi prodotti a base di soia per sostituire il latte, come budini, yogurt, snack, merendine, formaggi vegetali, panna da cucinare o per condire la pasta, besciamella.

Il burro può essere sostituito con la margarina (senza latte aggiunto).

Al posto dei gelati si possono consumare i sorbetti alla frutta e i ghiaccioli.

In sostituzione delle creme si può usare lo zabaglione.

In alternativa al prosciutto cotto può essere assunto prosciutto cotto a “vapore” senza lattosio.

E possono essere assunti prosciutto crudo e bresaola di cavallo senza lattosio.

Alcuni tipi di biscotti, Gran Cereali, Cruscoro, Pavesini non contengono latte.

## GRUPPO 2 FRUTTA FRESCA

---

*Frutta mix, mandarino, mela, melone, pera, pesca, prugna, uva, limone, fico, banana, arancia, ananas, albicocca, kiwi, cocomero, fragole.*

**Da evitare:**

Marmellate e gelatine e gelati. Bevande a base di frutta e succhi di frutta.

Ha questo proposito non vanno dimenticate le associazioni delle famiglie vegetali, che riuniscono verdure e frutta. Ad esempio le cucurbitacee, famiglia che comprende la zuccina, la zucca, il cetriolo, il cocomero ed il melone ect.

## GRUPPO 3 FRUTTA SECCA

---

*Frutta secca, arachidi, castagne, mandorle, nocciole, noci, noci del brasile, noce pecan, noce macadamia, anacardi, castagne, pinoli, pistacchi.*

**Da evitare:**

Alimenti che contengono o possono contenere frutta a guscio e derivati:

olio di arachide, burro di arachide, olio di mandorle e di noci, olio di semi vari, oli vegetali, estratti per brodo, salumi, bevande al latte, latte di mandorla,

burro, farina di arachide, margarina, dolci, merendine, snacks, barrette ai cereali, cereali per la colazione, muesli, gelati,

torte e pasticcini, biscotti, cioccolato, salse, salsa di noci, caramelle, cioccolata spalmabile.

Preparazioni gastronomiche, preparazioni dolciarie, pesto, confetti, torroni, marzapane, pasta di mandorle e di noci, croccanti, orzata, ecc.

## GRUPPO 04 LEGUMI

---

*Legumi, ceci, fagioli, lenticchie, soia, piselli,*

**Da evitare:**

Olio di arachide, olio di soia, olio di semi vari, le “proteine vegetali” ricavate per la maggior parte dai legumi. Margarine vegetali e oli vegetali, grassi vegetali. Attenzione ai “grassi vegetali idrogenati”.

Latte di soia, olio di soia, salsa di soia, “proteine vegetali”, tamari, miso, tempeh, kokkoh.

Attenzione al latte in polvere, prodotti industriali, in cui la soia ormai è quasi sempre presente.

Prodotti contenenti E322, emulsionanti ricavati dalla soia.

I legumi sono, oltre ai fagioli, le fave, le lenticchie, i ceci, i fagiolini, i piselli, le arachidi, il tamarindo, le carrube, la liquirizia, la soia, gli azuki (i fagioli orientali rossi e piccoli usati nella cucina macrobiotica).

## GRUPPO 05 PESCE

---

*Pesce, acciughe, dentice, merluzzo, platessa, sgombro, salmone, sardine, sogliola, spigola, tonno, trota, crostacei, vongole,*

**Da evitare:**

Prodotti industriali che ne contengono sotto forma di colla di pesce:

dolci, gelatine, come anche alcuni gelati, le cassatine, budini, panna cotta.

Naturalmente la pasta d’acciughe, quelle al salmone e al tonno, bottarga.

### ***Nervini, cacao, caffè, the, alcool etilico.***

Vengono denominati alimenti nervini alcuni prodotti di origine vegetale che a rigore alimenti non sono, nel senso che non hanno di per sé alcun valore nutritivo, ma esercitano tuttavia un'azione stimolante sul sistema nervoso e quindi indirettamente incidono sulla digestione e sull'assorbimento degli alimenti. Questa loro caratteristica è dovuta alla presenza di particolari attivi detti alcaloidi. I principali alimenti nervini sono il caffè, il the e il cacao, essi compaiono spesso nelle diete ma, come abbiamo detto, non sono assolutamente indispensabili per una corretta alimentazione, anzi in dosi massicce possono provocare sia disturbi transitori, sia cronici. Gli alcaloidi possono essere causa di emicranie.

### **Intolleranza al cacao**

#### **Da evitare:**

Il cacao è presente nei dolci, nei gelati, in alcune preparazioni del caffè, tipo marocchino, nel cappuccino.

### **Intolleranza all'alcool**

#### **Da evitare:**

L'alcool etilico, oltre ad essere presente in qualsiasi tipo di vino, birra, superalcolici, aceto sia di uva che di mele, sottoaceti, preparazioni in agrodolce, viene utilizzato per la preparazione dei dolci industriali, artigianali e casalinghi, per la conservazione dei prodotti da forno, pane a cassetta, toast, fette biscottate ed in numerosi farmaci.

### **Intolleranza al caffè**

#### **Da evitare:**

Bibite alla Cola, gelati al caffè, dolci come il tiramisù,

Può essere presente in alcuni medicinali.

Può essere sostituito, per non alterare le abitudini, con caffè di orzo, di cicoria o con alcune tisane.

### **Intolleranza al te**

Bibite, tisane, può essere presente in alcuni medicinali.

### ***Aceto.***

#### **Da evitare**

Preparazioni ittiche, sottoaceti, shampoo ed henné.

#### **In alternativa:**

L'aceto di mele, l'aceto di riso, l'aceto balsamico sono prodotti possono essere sostituiti con i succhi di agrumi, il limone, di lime, dal sapore più deciso, o il più delicato succo di arance.

Nella preparazione dell'henné l'aceto può essere sostituito dal limone o dall'yogurt.

*Carni ed affini carni conservate, pecora, pollo, suino, tacchino, manzo, vitello, uovo intero.*

**Intolleranza alla carne bovina**

**Da evitare:**

tutte le parti del bovino, compreso le frattaglie (fegato, rognone, cuore ecc.)

qualsiasi preparazione a base di carne bovina, sia essa fresca, essiccata, congelata, conservata, inscatolata, affumicata.

Insaccati come la bresaola, la mocetta, la carne secca, il manzo affumicato e molti salumi misti come la mortadella, wurstel, galantina ecc.

Brodo di carne, dado da brodo ed estratti di carne.

Ripieni di ravioli, tortellini, cannelloni e simili. Ragù e patè.

**Intolleranza alla carne suina**

**Da evitare:**

tutte le parti del suino, il muscolo, il lardo, lo strutto, la pancetta, la porchetta, le frattaglie, la trippa.

Qualsiasi preparazione di carne suina sia fresca, essiccata, congelata, conservata, inscatolata ed affumicata.

Tutti gli insaccati di composizione di carne suina, cioè i cosiddetti “salumi” come galantina, prosciutto cotto e crudo, culatello, cotechino, zampone, mortadella, salame, capocollo, pancetta, speck, wurstel, salsiccia.

Ripieni di tortellini, cannelloni, ravioli e simili, polpette, polpettoni, ragù, patè.

Prodotti di panificazione contenenti grassi animali. Molto spesso viene impiegato lo strutto nella preparazione di pani speciali, di cracker, grissini, fette biscottate.

Si raccomanda un’attenta lettura delle etichette dei prodotti che si consumano, perché quasi tutti i pani normalmente venduti nei supermercati contengono strutto.

**Intolleranza all’uovo**

**Da evitare:**

Questo alimento o parti di esso possono essere contenuti in moltissime preparazioni, a cui occorre prestare attenzione, dal momento che si tratta di cibi di comune consumo, di cui vi diamo una panoramica:

naturalmente la pasta all’uovo.

La maggior parte dei biscotti, crostate, dolci e gelati.

Salse, maionese, tonnata, rosa, tartara, paté.

Prodotti impanati: in cui l’uovo fa da “legante”; (bastoncini di pesce, cotolette, etc.).

Polpette e polpettone.

Liquori tipo Vov e simili.

Come per il latte, fate attenzione all’etichetta in cui sia riportato “ovalbumina”.

Prodotti di bellezza ad esempio shampoo all’albumina.

**Come sostituire l’uovo?**

Scegliere merendine e biscotti che non ne contengano.

Per le frittelle e le impanature basta fare una pastetta di farina ed acqua.

Al posto del gelato scegliere il sorbetto.

Esiste in commercio una particolare fecola denominata kuzu che può essere opportunamente utilizzata per salse e preparazioni casalinghe: sciogliendola in acqua tiepida, forma un gel in grado di addensare.

## GRUPPO 09 VERDURE

---

*Verdure, carciofo, carote, cavolo, cetriolo, finocchio, cicoria, melanzana, patata, spinaci, zucchine, sedano, cipolla, aglio, asparagi, lattuga, pomodoro, ravanello.*

### **Da evitare:**

Le verdure sono presenti nei dadi e preparati per brodo, nei sali, nei sughi pronti, nei cannelloni, hamburger vegetali in alcuni tipi di merendine e torte, succhi di frutta.

La cipolla è presente in zuppe industriali e casalinghi, soffritti di ogni tipo, sottolio e sottaceti (tipo giardiniera), ed in particolari in tutti i tipi di carne in scatola.

### **Intolleranza alle patate**

#### **Da evitare:**

Sotto forma di fecola la patata può essere contenuta in prodotti lavorati come numerosi snack nei sacchetti, biscotti e merendine e dolci, le focacce in genere contengono fecola di patate, molti prodotti liofilizzati, le salsette industriali, specie besciamelle, budini e cioccolata pronta, verdure industrializzate sotto forma di vellutate e zuppe.

Leggete sempre le etichette: “legante vegetale o celluloso” o “ addensante” ecc.

Alternativa alla fecola di patate è quella di mais.

## GRUPPO 10 FUNGHI

---

*Funghi, candidiflor.*

## GRUPPO 11 VEGETALI

---

*Vegetali, ficus carica, acero, cipresso, olivo, salice, olmo, urticacee, parietarie.*

Provocano problemi su base respiratoria

***Condimenti, dado da brodo, peperoncino, pepe nero, salsa di soia, olio di semi vari, olio di semi vari, olio di girasole, olio extra vergine oliva, olio di arachidi, strutto.***

### **Intolleranza al dado per i brodi**

#### **Da evitare:**

Il dado è un alimento composto da diversi ingredienti, per cui è possibile che si sia intolleranti a uno o più dei suoi componenti. Vediamoli:

potrebbe essere di intolleranza al sale in esso contenuto,

oppure al glutammato monosodico in sigla (E621).

oppure al tipo di carne contenuta, di manzo o di pollo.

Gli esperti generalmente consigliano di evitare, durante il tempo di astensione dal dado, anche i cibi che contengono il glutammato, quindi eliminate anche tonno in scatola e nel vetro, molti ripieni, il sale.

#### **Come sostituirlo:**

È facile insaporire le pietanze con dei brodi vegetali approntati al momento, facendo bollire alcune verdure e tritarle; ancora più comode sono le alghe, che si trovano nei negozi specializzati, ve ne sono in commercio di sminuzzate in barattolo, un misto molto saporito da aggiungere alle preparazioni culinarie. Sono cibi dai nomi un po' strani (alga Kombu, Wakame, Nori, Dulse ecc.) ma che sanno arricchire di sapore le vostre pietanze anche in modo delicato, ed apportano alcuni minerali importanti per la salute, come il magnesio e lo iodio. Si utilizzano crude tagliuzzate in pezzetti dopo averle lasciate in ammollo, nelle insalate, oppure cotte insieme alla pietanza da insaporire.

Altra alternativa molto salutare consiste nell'uso degli aromi: aglio, prezzemolo, maggiorana, timo, dragoncello, garofano, origano, erba cipollina, santoreggia.

### **Intolleranza a lecitina di soia e soia**

#### **Da evitare:**

Olio di soia, salsa di soia, "proteine vegetali", tamari, miso, tempeh, kokkoh.

Attenzione al latte in polvere, prodotti industriali, in cui la soia ormai è quasi sempre presente.

No ai prodotti contenenti E322, emulsionanti ricavati dalla soia.

Margarine vegetali e oli vegetali, olio di semi, grassi vegetali

### **Intolleranza ai grassi vegetali**

#### **Da evitare:**

Si tratta degli oli vegetali come arachidi, mais, soia ecc. utilizzati per le più svariate preparazioni.

Questo tipo di grassi è contenuto in quasi tutte le preparazioni industriali, a cui occorre dare la debita attenzione: margarina, prodotti e cibi cotti preconfezionati, pani speciali, fette per toast, pasticceria industriale, dadi per il brodo.

Ancora il cibo dei fast food, specie fritti e pietanze cotte.

Tra i cibi naturali, occorre eliminare frutta secca e semi oleosi: mandorle, noci, nocciole, arachidi, pistacchi, sesamo, lino, zucca, girasole, pinoli, cocco essiccato.

Invitiamo a leggere le etichette: "grassi vegetali idrogenati e non idrogenati, oli vegetali misti o singoli, grassi trans esterificati."

#### **Alternative:**

Utilizzate gli oli di singolo seme, come girasole, oliva ecc. (sempre previa conferma del test) spremuti a freddo in quanto non risultano alterati, olio extravergine di oliva, burro al posto della margarina.

Al posto di crostini e biscottini per la colazione usate le gallette di riso o di farro o di kamut ecc, ma senza sesamo.

Al posto del dado le spezie.

### **Intolleranza all'olio di oliva**

#### **Alternative:**

Si consigliano oli di semi ottenuti con spremitura a freddo come mais, riso, girasole, vinacciola, sesamo.

### Intolleranza al lievito di birra/lievito chimico

#### Da evitare:

**Tutti i prodotti lievitati da forno:** pane, pizza, crackers, grissini, fette biscottate, biscotti, dolci, prodotti di pasticceria e di panificazione in genere, compresi quelli detti "a fermentazione naturale" dove si usa comunque una pasta madre lievitata (che passa giornalmente da un impasto all'altro). La restrizione sui prodotti da forno va estesa anche ai **cibi cotti in forno in cui sia contenuta farina**. Anche in assenza di lievito, infatti, durante la cottura le farine subiscono una parziale lievitazione. Questo significa che anche il **pane azzimo** va incluso nell'elenco (la miscelazione e la cottura del pane azzimo determinano comunque un parziale processo di fermentazione, anche se ridottissimo), così come le fette tipo **Wasa** o altri tipi di **pane e fette, anche se riportano la scritta 'senza lievito, il pain croustillante, le piadine, la carta da musica sarda. Funghi** (essendo essi stessi miceti come i lieviti), sia che si tratti di champignon, porcini, funghi secchi... **Tutti i formaggi** sia il **tofu** (formaggio di soia), l'**yogurt** anche se a fermentazione naturale. **Le bevande fermentate:** birra, vino, tutti gli alcolici, il tè (utilizzabili invece il tè verde, che non è fermentato, gli infusi di erbe e il karkadè). **Il miele:** il miele, di qualsiasi origine, è un prodotto che **contiene dei funghi microscopici unicellulari** (lieviti) osmofili e saccarofili, in grado cioè, di sopravvivere e moltiplicarsi in un ambiente estremamente ricco di zuccheri. Tutti i mieli contengono lieviti, in misura variabile da 1 a 100.000 cellule per grammo. **Condimenti** quali l'**aceto** (anche quello di mele), i **dadi da brodo** (in quasi tutti, anche in quelli naturali, sono presenti lieviti), la **maionese industriale** (che quasi sempre contiene anche aceto) e le **salse macrobiotiche** (quasi tutte fermentate, come la salsa di soia e il tamari, il miso). **Tra i farmaci** gli **estratti di lievito**, ma anche molti **integratori vitaminici** perché vengono spesso estratti da lieviti. **Avanzi di cibo** oppure **cibi lasciati a fermentare** o **ortaggi conservati** a lungo all'aria aperta. Quando un cibo comincia a diventare acidulo dopo essere rimasto conservato più o meno a lungo o perché già in partenza era stato acidificato con aceto o limone, significa che sta producendosi una fermentazione acida. Alimenti che tendono ad avviare rapidamente questo tipo di fermentazione sono **alcune verdure cotte**, il cous-cous, le minestre di fagioli, la frutta a pezzi e la macedonia zuccherate. Dopo alcuni giorni, anche la frutta e le verdure conservate all'aria aperta (ma anche i succhi di frutta conservati aperti in frigorifero) iniziano un processo di ossidazione che può interferire con l'efficacia della dieta. Anche le piccole macchie scure che si formano su frutta e verdura devono mettere in allarme: si tratta, infatti, di miceti che vanno evitati in questo tipo di dieta.

#### Alternative:

Si può sostituire il pane con le gallette di riso o di altri cereali soffiati, sfogliate al riso e mais, di farro, con il riso lessato, come nella cucina cinese, con il cous cous, con la quinoa lessata, tradizionale in Sud America, con le patate lessate o variamente cucinate, anche un buon purè.

Si può mangiare ogni tipo di pasta, anche i canederli di patate o farina, tradizionali nella cucina tedesca. La polenta, nel Veneto tradizionalmente si usava la polenta preparata molto soda e tagliata a fette invece del pane.

Ogni volta che in una ricetta si richiede del pane grattugiato potete usare dei cornflakes sbriciolati.

Quando invece si richiede del pane bagnato nel latte per legare e mantenere morbida una farcia, usare del riso ben lessato magari brevemente passato al mixer.

Poi si può riprendere a mangiare il pane azzimo, la piadina, la carta da musica, e infine mangiare il pane con lievito madre o naturale.

***Additivi e conservanti, sodio benzoato, K sorbato, pirofosfato NA, paraossibenzoato di metile, tartrazina, acido ascorbico, alginato di Na, ammonio carbonato, acido acetilsalicilico, lecitina di soia, lecitina di soia E322, pectina, cremor tartaro***

#### COME RICONOSCERE GLI ADDITIVI

Ogni volta che trovate sulle etichette la lettera E seguita da un numero di tre cifre, sappiate che si tratta di un additivo. La prima cifra vi dà informazioni sul gruppo a cui appartiene l'additivo.

Quelli che iniziano con 1 sono coloranti, tutti usati esclusivamente per migliorare l'aspetto del prodotto. Gli additivi da 200 a 299 sono conservanti. Più spesso troverete E200, l'acido sorbico che inibisce la crescita di lieviti e muffe. Nella serie da 210° 219 i benzoati con funzione antibatterica e antimicotica e spesso responsabili di intolleranze. Seguono E220 anidride solforosa e altri. Con il 3 iniziamo 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 ad esempio la lecitina o la farina di semi di carrube sono normali alimenti componenti di questi. Ciò non toglie che anche questi possono essere causa di intolleranze.

#### SODIO BENZOATO

Tipologia antimicrobico si trova nelle bevande a base di succo di frutta, conserve ittiche, compresi caviale e succedaneo.

#### K SORBATO

#### PIROFOSFATO DI NA - SODIO

Appartiene alla categoria dei polifosfati (E450) utilizzati nell'industria alimentare per ottenere prodotti finali omogenei ed evitare quindi la separazione tra l'acqua e gli alimenti solidi.

Come addensante si usa nel latte in polvere e concentrato, sia intero che scremato, in farina di patate ed in preparati per budini.

Come antiossidante viene utilizzato nel latte concentrato.

Come sale di fusione può essere contenuto nel formaggio fuso.

Gelatificante può trovarsi nelle carni in scatola, negli insaccati cotti, prosciutto cotto e spalla cotta e nelle carni di tacchino preparate.

#### PARAOSSIBENZOATO DI METILE

#### TARTAZINA

Conferisce agli alimenti un piacevole colore giallo limone.

Si trova nei succhi di frutta, bevande colorate, sottaceti, salse confezionate senape, maionese, preparati per torte, minestre pronte, budini, cioccolatini e caramelle, gelatine, gelati e marmellate.

#### ACIDO ASCORBICO

La vitamina C, conosciuta come acido ascorbico, è un composto idrosolubile simile al glucosio. Benché abbastanza stabile in soluzione acida, sia di norma la meno stabile delle vitamine, ed sia molto sensibile alla luce, al calore e all'aria, che stimolano l'attività degli enzimi ossidativi.

Una sua funzione molto importante è quella di mantenere in attività il collagene, una proteina necessaria per la formazione del tessuto connettivo della pelle, dei legamenti e delle ossa. La vitamina C ha un ruolo fondamentale nella rimarginazione delle ferite e delle ustioni.

Protegge il ferro nell'intestino dall'ossidazione.

Essa contribuisce anche alla formazione dei globuli rossi e previene le emorragie. Inoltre combatte le infezioni batteriche e riduce gli effetti di alcune sostanze che provocano allergie.

L'Acido ascorbico è contenuto principalmente in agrumi, kiwi, peperoni, prezzemolo, patate, pomodoro, cardo frutta fresca in generale e nella maggior parte delle verdure.

#### ALGINATO DI NA

#### AMMONIO CARBONATO

#### ACIDO ACETIL SALICILICO

L'acido acetilsalicilico è comunemente impiegato per la preparazione di molti farmaci ma è anche presente in quantità elevata in molte preparazioni alimentari ed in molti tipi di frutta e verdura.

Non è presente nei cereali, nella carne, nel pesce, nel latte, nelle uova e nei formaggi, ad esclusione della mozzarella che ne contiene una quantità minima e tuttavia da considerare.

A titolo di esempio è utile segnalare la presenza di salicilati in alcuni alimenti quali, tè, infuso di menta ed altre bevande, pepe, chiodi di garofano, miele, prodotti derivati dalla frutta (marmellate, succhi di frutta, aceto, vino.)

Può essere indicato sulle etichette degli alimenti dalla sigla E202.

#### LECITINA DI SOIA

Agente tensioattivo, emulsionante e antiossidante estratto prevalentemente dai semi di soia.

Molto usato nelle paste lievitate, nel cioccolato e nei dolci.

#### .LECITINA DI SOIA E322

#### PECTINA

E' una sostanza naturale, presente nella frutta. Poiché è capace di formare sostanze gelatinose in presenza di zuccheri o acidi, diventa fondamentale per la riuscita di conserve e confetture.

Utilizzata come addensante e gelificante dall'industria alimentare nella preparazione dei succhi di frutta e nelle marmellate.

#### CREMOR TARTARO

### GRUPPO 16 POLVERI

---

*Polveri vegetali, polveri di falegnameria mix, peli animali domestici, allergeni animali e vegetali, dermatophagoides.*

### GRUPPO 17 ZUCCHERI

---

## ***Dolcificanti, glucosio, fruttosio, lattosio, miele, saccarina, zucchero bianco, zucchero di canna.***

L'intolleranza agli zuccheri è dovuta a un deficit immunitario. Questi disaccaridi non vengono scissi nei loro costituenti monosaccaridi e quindi non vengono assimilati, richiamando liquidi per effetto osmotico e vengono fermentati dalla flora batterica intestinale con una forte produzione di gas che causa tutta una serie di disturbi intestinali: diarrea, flatulenza, sindrome del colon irritabile. ect.

### **Intolleranza allo zucchero bianco e di canna**

#### **Da evitare:**

Occorre considerare sia lo zucchero normale da barbabietola che quello di canna, e miele.

Inutile elencare tutti i prodotti che possono contenere lo zucchero, soltanto invitiamo la lettura delle etichette: "saccarosio", "miele", "zucchero invertito", dolcificante naturale, zucchero grezzo.

Tuttavia fate attenzione ai seguenti prodotti in cui non ci si aspetterebbe la presenza dello zucchero: latte in polvere e condensato, yogurt alla frutta e alcuni yogurt bianchi, aperitivi vari, integratori salini per lo sport.

Prodotti di panificazione; dadi da brodo e molte salse, perfino verdure in scatola.

Gli zuccheri sono presenti in alcune minestre surgelate, conserve di pomodori.

#### **Alternativa:**

Senza eccedere nella quantità e, da non utilizzare sistematicamente il fruttosio.

### **Intolleranza al fruttosio**

#### **Da evitare:**

Tutta la frutta, in generale, contiene quantità maggiori o minori di fruttosio. Pur in presenza di un'intolleranza a questo zucchero, però, il consumo di frutta non deve essere eliminato ma solo modificato prediligendo la frutta a più basso contenuto di fruttosio, ed in quantità moderata.

La frutta, infatti, non solo è un'importante costituente di una dieta corretta, ma contiene anche svariate sostanze naturali con effetto protettivo nei confronti delle malattie tumorali e cardiovascolari.

Sono invece da evitare totalmente gli alimenti, peraltro non essenziali, qui sotto indicati:

miele e succedanei del miele,

marmellate in generale, gelatine di frutta, torrone,

cioccolata (è ammesso il cioccolato fondente purché dall'etichetta risulti la non presenza di fruttosio.)

biscotti vari (sono spesso dolcificati con fruttosio.)

creme di vaniglia

chewing gum.

vini, sidro, aceto, alcolici e birra.

Il cereale più ricco di fruttosio è l'orzo.

Le verdure che vanno considerate sono quelle ricche di fruttosio: aglio, cipolla, porri, carote, tartufo, cavoli di Bruxelles, broccoletti, spinaci, peperoni piccoli, cavolfiore, cime di rapa.

### **Intolleranza al lattosio**

***Latte vaccino sia in polvere che fresco, sia scremato che intero.***

***latte di capra, latte di pecora, latte di bufala e derivati.***

***Tutti i formaggi stagionati e freschi,***

***Yogurt, burro, panna, margarina.***

**Prodotti da evitare per la presenza del latte:**

Dadi, impastati, ragù, salse, baccalà, pesto alla genovese, polenta, pizza preconfezionata, pizza impasto, purea di patate, tramezzini, grissini, frittate, besciamelle, sorbetti.

Ripieni di alimenti surgelati, minestre surgelate, salumi in genere (contengono latte in polvere o lattosio per amalgamare le carni) prosciutto cotto, salame, mortadella, pancetta, wurstel, hamburger di pollo, speck, sfilacci di cavallo, caramelle, dolcificanti, gomma da masticare, lieviti additivi di vaniglia (uso per dolci.)

Attenzione alle miscele di fiocchi di mais e altri cereali o di muesli, perché in alcune marche famose viene aggiunto del latte.

Prodotti da forno quali il pane, crackers, grissini, dolci, focacce, merendine, etc. che contengano derivati dal latte come miglioranti o acceleratori che talvolta sono aggiunti a molte farine presenti in commercio.

Farmaci anche se omeopatici.

Bevande preconfezionate ( per esempio the o camomilla) che possono essere dolcificate con lattosio.

Fare attenzione alle etichette con le diciture:

“siero di latte, lattoalbumina e lattoglobulina, caseina, lattosio, proteine del latte o proteine vaccine”.

L'intolleranza al lattosio e ai latticini può provocare gonfiore, pesantezza, pressione addominale, flatulenza, meteorismo.

**Come alternative al latte e derivati:**

In commercio esistono ormai tante bevande alternative al latte. Il latte di capra, di cavalla, di riso, di avena, di soia, di mandorle, di quinoa, latte di miglio ed infine il latte di cocco.

Anche il formaggio di soia, il tofu, può essere una valida alternativa al tradizionale. La soia è un alimento molto ricco in proteine, ed è assolutamente plasmabile secondo le necessità: oggi, infatti, in commercio esistono moltissimi prodotti a base di soia per sostituire il latte, come budini, yogurt, snack, merendine, formaggi vegetali, panna da cucinare o per condire la pasta, besciamella.

Il burro può essere sostituito con la margarina (senza latte aggiunto).

Al posto dei gelati si possono consumare i sorbetti alla frutta e i ghiaccioli.

In sostituzione delle creme si può usare lo zabaglione.

In alternativa al prosciutto cotto può essere assunto prosciutto cotto a “vapore” senza lattosio. e possono essere assunti prosciutto crudo e bresaola di cavallo senza lattosio.

Alcuni tipi di biscotti, Gran Cereali, Cruscoro, Pavesini non contengono latte.

### ***Sale marino raffinato, sale marino integrale***

#### **Da evitare:**

Chi è risultato ipersensibile a questo alimento deve star tranquillo che la sua dieta non sarà drasticamente modificata dall'eliminazione totale del sale da cucina (sale normale) bensì solo di quei cibi che ne contengono obiettivamente in quantità eccessiva:

dado da brodo, cibi del fast food, estratti di carne e di verdure, insaccati e salumi (anche la bresaola), tutti i formaggi, pesce affumicato, olive, salamoia, patatine, prodotti industriali da forno, in cui l'aggiunta di sale è sempre presente.

#### **Alternative:**

Non è possibile farne a meno, ma ridurlo drasticamente, sì.

Le preparazioni casalinghe dovranno necessariamente prendere il posto di quelle industriali (è il cibo industriale che ne contiene troppo!) ma, se non avete tempo, allora usate qualche stratagemma: ad esempio utilizzate delle spezie molto aromatiche in cucina ad es. peperoncino piccante, pepe, timo, aglio e prezzemolo, che danno al cibo maggiore sapore e riducono di molto il bisogno di salarlo.

Nei negozi specializzati, comunque, trovate oramai tutte le alternative non salate ai cibi di comune utilizzo, come gallette senza sale, biscotti senza sale, pane, sfogliatine di riso di mais, di farro senza sale, ecc.

Il consiglio è quello di acquistare il sale marino integrale, nei negozi specializzati. Questo sale, infatti, fornisce altri minerali per cui, in proporzione, la quota di cloruro di sodio è inferiore. Inoltre è privo dei residui industriali del comune sale bianco.

*Graminacee, cereali, farina bianca, frumento, kamut, avena, segale, farro, miglio, mais, farina integrale, farina semi di guaranà, farina semi carrube, orzo perlato, riso brillato, riso integrale, glutine di grano.*

### **Intolleranza al frumento**

#### **Da evitare**

Anche se spesso farina bianca e farina integrale di frumento vengono considerate diverse l'uno dall'altra bisogna prendere in considerazione entrambe. Un'intolleranza alla farina di frumento non è la stessa cosa della celiachia, ovvero l'allergia al glutine, perché oltre al glutine esistono altri antigeni proteici e carboidrati.

Una nota di distinzione va fatta per quei cereali come segale-farro-kamut che, molto affini al frumento, vanno esclusi dalla dieta e solo dopo riammessi.

Via libera invece per miglio, mais, riso, soia, quinoa, avena, orzo, grano saraceno.

Il frumento è contenuto nei seguenti alimenti:

pane bianco, integrale e prodotti da forno come grissini, fette biscottate, biscotti, dolci, torte, brioche, pasticceria fresca e secca, pizze tartine, anche nei pani di altri cereali viene aggiunta di norma una certa percentuale di frumento.

Paste alimentari di ogni tipo, comprese quelle integrali e all'uovo, sia di preparazione industriale che casalinga.

Crusca e preparazioni integrali, nel caso di prodotti multi-cereali, come ad esempio i fiocchi per la prima colazione e alcuni spuntini.

Vari prodotti naturali o macrobiotici: semola, semolino, bulghur, il caffè di cereali, ed il seitan.

Impanatura sia con pangrattato che con farina.

Creme e salse di preparazione industriale ad esempio la salsa di soia, alcuni tipi di maionese, besciamella, dessert e budini, gelatine. E alcuni tipi di gelati industriali dove la farina di frumento viene usata come addensante.

Birre, whisky a base di frumento

Coperture o croste di formaggi tenere, tipo il Brie, Chamois,

La crusca, la farina integrale, e tutto quello contenente la farina.

Attenzione ai pani di altri cereali, perché generalmente contengono anche la farina di frumento.

La farina di frumento si trova nella besciamella e, attenzione, nella maionese industriale.

È presente nei budini e nei dessert al cucchiaino.

Vediamo anche le varie forme del frumento:

semola e semolini vari, seitan, cous cous, bulghur.

La birra del tipo "Weiss" è fermentata al frumento, quindi va esclusa in un primo momento.

Attenzione, da evitare anche il whisky, lo scotch.

Lettura delle etichette con "leganti vegetali o cellulosici o addensanti".

I cereali misti in fiocchi, contengono anche fiocchi di frumento, quindi dare la preferenza ai fiocchi di un solo cereale.

#### **Alternative:**

per la prima colazione esistono le gallette di riso, di farro e di kamut su cui spalmare creme di nocciola o mandorla o marmellate varie. Oppure i cereali in fiocchi, come i corn-flakes, quelli di avena (farli cuocere in poca acqua e aggiungere uvetta e/o malto e/o miele). Esistono in commercio delle sfogliate fatte con diversi tipi di cereali, come amaranto, riso, mais, soia.

Per il pranzo o la cena: riso, mais e soia oggi vengono usati per preparare tipi di pasta, come i ben noti spaghetti di riso, oppure di soia, ma ce ne sono di vari formati.

Il riso bollito, le patate, delle fette di polenta possono opportunamente accompagnarsi alla pietanza principale di carne pesce uova e formaggi. Potete perfino non rinunciare alle gustose cotolette di carne, facendole impanare in altre farine.

Anche tra i dolci, ce ne sono diversi che non contengano frumento, come la panna cotta, le meringhe, i sorbetti e i gelati, il torrone e la cioccolata, ma verificare le etichette se si tratta di prodotti industriali. Lo snack al sesamo e malto è una delizia, molto apprezzata dai bambini, non contiene frumento e si trova ormai anche al super.

### **Intolleranza al mais**

Anche se meno problematico, questo tipo di intolleranza comporta l'estensione ad altri alimenti. come: polenta e farina gialla e tutto ciò che ne contiene, popcorn e cornflakes della prima colazione, olio di semi di mais, amido di mais.

Si può trovare il mais nascosto tra gli ingredienti dei cibi preparati industrialmente: salse, contenenti amido di mais come legante, o l'olio di semi di mais.

Dolci fatti con la fecola di mais, pani speciali fatti con l'aggiunta di farina gialla, pasticceria industriale contenente il più delle volte oli vegetali, tra cui quello di mais.

Attenzione agli snack per i bambini come le confezioni dei fonzies, dei ritz, ecc, che contengono il mais.

Infine non consumare la margarina, in quanto è un mix di grassi vegetali tra cui quello di mais, e i prodotti indicanti la dicitura "grassi vegetali idrogenati e non e oli di semi vari".

### **Intolleranza all'orzo**

L'intolleranza all'orzo come cereale va estesa a quella per il malto, perché generalmente è ricavato dall'orzo.

Moltissimi sono i prodotti, oggi, che ne contengono la maggior parte di panificazione industriale: pane e pani speciali (contengono il malto), crepes (c'è dentro farina d'orzo), merendine e biscottini, soprattutto, i prodotti integrali, come fette biscottate, crackers ecc. e crusca.

Vedere l'etichetta: "dolcificante industriale" oppure "leganti vegetali o cellulosici".

Occorre eliminare o ruotare anche le bevande fermentate come la birra, il gin ecc.

Eliminare i dolcificanti e insaporenti del latte per la colazione: ovomaltina, caffè d'orzo, malto solubile, orzocaffè.

### **Intolleranza al riso**

Questa intolleranza oltre al riso e al latte di riso riguarda anche il malto di riso.

Vanno, dunque, tenuti in considerazione i prodotti industriali, in cui il riso o suoi derivati possono trovarsi, senza che sia specificato in etichetta, sotto forma di "addensanti", "leganti vegetali o cellulosici", "crusca mista", dolcificanti industriali.

In sintesi, fate attenzione a:

preparazioni integrali miste, tra cui i fiocchi di cereali per la colazione (può esserci il riso soffiato).

le fette e le gallette ecc., pane speciale, creme, budini, ecc., soprattutto la cioccolata pronta da fare in tazza. semolino, gnocchi confezionati, besciamelle vegetali.

Tra le bibite contenenti riso il sakè che è proprio a base di riso, e solo alcune birre in cui ci sia il malto di riso.

*Manganum, manganum cuprum, manganum cobaltum, manganum cuprum cobaltum, zincum nichel cobaltum, zincum, cobaltum, zincum cuprum, aluminium, argentum, bismuthum.*

### **MANGANUM**

Oggi sappiamo che l'oligoelemento manganese svolge un ruolo molto importante come antiossidante prevenendo la formazione di forme tossiche di ossigeno. Si ritiene che possa avere un ruolo nel processo degenerativo di invecchiamento. Il manganese agisce come attivatore di numerosi enzimi necessari per l'utilizzazione della colina, della biotina, della tiamina e dell'acido ascorbico. Il manganese è un catalizzatore nella sintesi degli acidi grassi, del colesterolo e dei mucopolisaccaridi. Partecipa anche alla produzione delle proteine, dei carboidrati e dei grassi ed è necessario per la regolazione dello zucchero nel sangue. Tra la funzione del manganese troviamo il benessere del sistema nervoso e del cervello, il mantenimento della produzione degli ormoni sessuali, il normale sviluppo dello scheletro il buon funzionamento del sistema immunitario e la formazione del sangue. Il manganese è importante nella cura dell'anemia da carenza di ferro, e per l'utilizzazione della tiamina e della vitamina E. Il manganese è un elemento importante per la produzione del latte materno, la formazione dell'urea e del collagene. E' fondamentale per la formazione della tiroxina, un componente della tiroide. La protrombina e la vitamina K si formano con l'aiuto del manganese.

Tra gli alimenti più ricchi di manganese ricordiamo i cereali integrali, l'avocado, le alghe, il tuorlo dell'uovo, la frutta secca, i semi, i legumi, i mirtilli, l'ananas, gli spinaci, i piselli secchi e le verdure verdi.

### **MANGANUM CUPRUM**

L'oligoelemento manganese svolge un ruolo molto importante come antiossidante prevenendo la formazione di forme tossiche di ossigeno. Si ritiene che possa avere un ruolo nel processo degenerativo di invecchiamento. Tra gli alimenti più ricchi di manganese ricordiamo i cereali integrali, l'avocado, le alghe, il tuorlo d'uovo, la frutta secca, i semi, i legumi. I mirtilli, l'ananas, gli spinaci, i piselli secchi e le verdure verdi.

Il rame è un minerale molto importante presente in tutti i tessuti dell'organismo. Partecipa, infatti, alla formazione dell'emoglobina e dei globuli rossi, facilitando l'assorbimento del ferro. La polenta è il cibo a cui viene associato il rame, ma non l'unico. L'industria alimentare fa largo uso del rame nella sua comunistica: nella produzione di cioccolato, della birra del formaggio, come il grana padano, cotto in recipienti di rame. Il rame è inoltre presente in grandi quantità in spinaci, patate, pomodori, pane, riso, formaggio, fegato di animali, carni, crostacei, salame, cioccolato amaro e al latte.

### **MANGANUM COBALTUM**

Il cobalto è considerato un minerale essenziale ed è parte integrante della vitamina B<sub>12</sub>, o cobalamina. La vitamina B<sub>12</sub> ed il cobalto sono strettamente legati tanto da poter essere designati indifferentemente con l'uno o l'altro nome. Gli alimenti più ricchi di cobalto sono le carni, specialmente fegato e rognone, le ostriche, le vongole e il latte.

Il cobalto è presente in tutta la vegetazione marina e oceanica ma manca in quasi tutte le verdure coltivate.

### **ZINCUM**

Lo zinco è un minerale in traccia essenziale, presente nell'organismo in quantità superiore a quella di qualsiasi altro oligoelemento al di fuori del ferro. Lo zinco è conosciuto per le sue proprietà protettive nei confronti delle malattie e del sistema immunitario. Lo zinco assolve svariate funzioni, è in relazione

col normale assorbimento e con l'azione delle vitamine, in particolari quelle del complesso B. Lo zinco è un componente dell'insulina, e fa parte dell'enzima necessario alla scomposizione dell'alcool. Svolge anche un ruolo importante nella digestione dei carboidrati e nel metabolismo del fosforo. Svolge anche un ruolo importante nella sintesi del DNA, la sostanza fondamentale dell'esistenza che trasporta tutti i caratteri ereditari e dirige le attività di ogni cellula. Lo zinco è fondamentale per le papille gustative e per il funzionamento delle ghiandole sebacee della pelle ed è importante per la rimarginazione delle ustioni e delle ferite.

L'impovertimento dei terreni e la lavorazione degli alimenti fanno diminuire la percentuale di zinco negli alimenti che consumiamo. Le migliori fonti di tutti gli oligoelementi nel giusto equilibrio sono i cibi naturali che non hanno subito processi di lavorazione.

Diete ricche di proteine, prodotti a base di cereali integrali, lievito di birra, crusca, germe di grano e semi di zucca sono di solito ricchi di zinco. E' contenuto anche nel lievito di birra, fagioli, noci, semi di girasole ed altri semi, germe di grano, zucchero di canna, melassa, pesce, ostriche, crostacei, carne e fegato.

### **COBALTUM**

Il cobalto è considerato un minerale essenziale ed è parte integrale della vitamina B12, o cobalamina. La vitamina B2 ed il cobalto sono strettamente legati tanto da poter essere designati indifferentemente con l'uno o l'altro nome. Il cobalto agisce come sostituto del manganese nell'attivare una serie di enzimi, come di peptidasi e glicilglicina, nel corpo. Il cobalto sostituisce lo zinco in alcuni enzimi e ne attiva altri. E' necessario per un normale funzionamento e mantenimento dei globuli rossi e di tutte le altre cellule del corpo.

Il corpo umano non ha la capacità di sintetizzare il cobalto e dipende quindi da fonti animali per una giusta quantità di questa sostanza. Ecco perché i vegetariani sono più soggetti ad una carenza di cobalto di quanto non lo siano le persone che mangiano carne.

Gli alimenti più ricchi di cobalto sono le carni, specialmente fegato e rognone, le ostriche, le vongole ed il latte. Il cobalto è presente in tutta la vegetazione marina ed oceanica ma manca invece in quasi tutte le verdure coltivate.

### **ALLUMINIUM**

L'alluminio è un oligoelemento che può essere pericoloso e persino mortale se assunto in quantità eccessive, la funzione dell'alluminio nella nutrizione umana non è stata stabilita. L'alluminio indebolisce i tessuti del canale alimentare, il tubo digerente dalla bocca all'ano. Molti degli effetti nocivi dell'alluminio vengono dalla distruzione delle vitamine. L'alluminio si combina con molte altre sostanze impedendone l'uso al corpo.

L'alluminio non è mai da solo allo stato naturale ed è arte di molti alimenti di origine animale e vegetale. Può anche essere trovato nell'acqua potabile perché il solfato d'alluminio è un elemento usato nel processo di purificazione dell'acqua e tracce d'alluminio possono restare dopo il filtraggio. L'alluminio viene aggiunto al sale da cucina per evitarne l'indurimento. Viene utilizzato in alcuni prodotti contro l'acidità di stomaco. Esso viene anche utilizzato nelle pellicole per avvolgere gli alimenti, negli utensili da cucina, negli attrezzi, nel deodorante, nel lievito e come emulsionante in alcuni formaggi e per sbiancare la farina.

### **ARGENTUM**

E' un elemento raro in natura. E' un metallo dalla tipica lucentezza, abbastanza tenero, estremamente duttile e malleabile. ed è il miglior conduttore termico ed elettrico conosciuto. L'argentum, date le sue caratteristiche di aspetto, di inerzia chimica e di facile lavorabilità, è stato fin dai tempi antichi ed è tuttora impiegato per monete ed in oreficeria. Un notevole consumo, forse il maggiore si ha sotto la forma di bromuro ed altri alogenuri nell'industria fotografica mentre altri Sali sono impiegati per scopi

farmaceutici. Altri impieghi dell'argento, basati sulle sue ottime caratteristiche elettriche e sulla resistenza all'ossidazione, si hanno in elettronica, in avvolgimenti per motori funzionanti a temperature elevate, in rivestimenti inalterabili e conduttori, nell'industria meccanica, date le sue caratteristiche antigrippanti. In altri campi vengono largamente utilizzati rivestimenti speculari in argento su specchi, vetri etc. I Sali d'argento grazie alle loro proprietà disinfettanti sono sfruttati per la medicazione di ferite infette.

## **BISMUTHUM**

Il bismuto è un minerale di cui non si conosce la funzione nel corpo umano, e' stato utilizzato nel trattamento della sifilide e somministrato a pazienti che avevano subito una colostomia. Il bismuto si trova anche in alcune supposte rettali e in preparati antidiarroici. L'overdose di bismuto dà sintomi simili a quelli delle malattie mentali, come l'andatura barcollante, mancanza di memoria, tumori del corpo, disturbi all'udito e alla vista, disturbi spazio-temporali, e in alcuni casi, allucinazioni visive e uditive. Tali sintomi scompaiono quando si interrompe l'assunzione del minerale. Si pensa che il bismuto possa ostacolare l'assorbimento dello zinco.

## **GRUPPO 20 MINERALI 2**

---

*Ferrum, flourum, magnesium, selenium, phosphorus, iodium, cuprum, sulfur, kalium, silicium, solfato di nichel, cuprum aurum argentum.*

## **FERRUM**

Il ferro è un minerale concentrato nel sangue e presente in ogni cellula vivente. E' il minerale presente in maggior quantità nel sangue. Il ferro partecipa alla respirazione perché è il principale trasportatore di ossigeno a tutte le cellule del corpo. E' essenziale per l'ossidazione degli acidi grassi. La funzione principale del ferro è di combinarsi con le proteine e con il rame nella formazione dell'emoglobina, la sostanza colorante dei globuli rossi. L'emoglobina trasporta l'ossigeno nel sangue dai polmoni ai tessuti, che hanno bisogno di ossigeno per svolgere le funzioni vitali primarie. In questo modo il ferro determina la qualità del sangue e aumenta la resistenza allo stress e alle malattie, rinforza il sistema immunitario, aumenta la produzione di energia e favorisce la crescita nei bambini. Il ferro è necessario anche per la formazione della mioglobina.

lina, che si trova nei tessuti muscolari. Anche la mioglobina è un trasportatore di ossigeno e fornisce alle cellule muscolari l'ossigeno da usare nella reazione chimica che sfocia nella contrazione muscolare. Per un funzionamento ottimale del ferro devono essere presenti anche il calcio ed il rame.

La migliore fonte dietetica del ferro è il fegato, altre fonti sono ostriche, cuore, carne magra e lingua. Tra le verdure ricordiamo invece quelli a foglia verde, i cereali integrali, la frutta secca, i legumi e le melasse. Altre fonti sono i piselli, il pollo, le fragole, la zucca, il salmone, i cavolini di Bruxelles, le alghe, le mandorle, l'avocado, le barbabietole, il tuorlo d'uovo e la crusca di grano.

## **FLUORUM**

Il fluoro, o la sua forma attiva, il fluoruro, non è più considerato un minerale essenziale per l'esistenza umana. Tuttavia, esso è presente nel suolo, nell'acqua, nelle piante e in tutti i tessuti animali. Il fluoro è presente in piccole quantità in quasi tutti i tessuti umani ma soprattutto nello scheletro e nei denti. Il contenuto del minerale nel corpo dipende soprattutto dal consumo di acqua e dal tipo di alimentazione. I livelli normali del sangue si aggirano intorno ai 2,8 mg per 100 millilitri, mentre l'eliminazione normale con l'urina e il sudore arriva sino a 3 mg al giorno. Il fluoro è presente nel corpo sotto forma di composti chiamati fluoruri. Ci sono due tipi di fluoruri. Il fluoruro di sodio che viene aggiunto all'acqua potabile ed è diverso dal fluoruro di calcio che è una sostanza naturale.

Le ricerche svolte ultimamente hanno indicato che il fluoro favorisce il depositarsi del calcio nelle ossa, fortificandole.

Il fluoro contribuisce anche a ridurre la formazione di acidi nel cavo orale causati dai carboidrati, riducendo in questo modo la possibilità di danneggiare lo smalto dei denti. Sebbene limitate quantità di fluoro siano benefiche per il corpo, quantità eccessive sono invece chiaramente dannose. Il fluoro può distruggere l'enzima fosfatasi, vitale per diversi processi del corpo fra cui il metabolismo delle vitamine. Il fluoro inibisce l'azione di altri importanti enzimi e sembra essere particolarmente dannoso per i tessuti cerebrali.

L'acqua fluorizzata è la fonte più comune di questo minerale. Tra gli alimenti ricchi di fluoro ricordiamo il pesce, i frutti di mare, il latte, il formaggio, la carne ed il tè.

## **MAGNESIUM**

Il magnesio è un minerale essenziale che rappresenta circa lo 0,05% del peso totale del corpo. Il 70% circa si trova nelle ossa insieme al calcio e al fosforo, mentre il rimanente 30% è situato nei tessuti molli e nei fluidi dell'organismo. Del magnesio ingerito, viene assorbita una quantità che va dal 30 al 40%, mentre il resto viene eliminata con le feci. Il magnesio è responsabile di molti processi metabolici essenziali, tra i quali la produzione di energia del glucosio, e la sintesi delle proteine dell'acido nucleico, la formazione dell'urea, il tono vascolare, la trasmissione degli impulsi muscolari, la stabilità elettrica delle cellule, la trasmissione nervosa e l'attività. La quantità maggiore di magnesio si trova all'interno delle cellule dove attiva gli enzimi necessari al metabolismo dei carboidrati e degli aminoacidi.

Contrastando l'effetto stimolante del calcio, il magnesio svolge un ruolo importante per le contrazioni neuromuscolari. Aiuta anche a regolare l'equilibrio acido-alcalino dell'organismo.

Il magnesio si trova principalmente nelle verdure verdi fresche, essendo un elemento essenziale della clorofilla, tra gli altri elementi ricchi di magnesio ricordiamo il germe di grano non macinato, la soia, i fichi, il mais, le mele, i semi oleosi le noci ed in particolare le mandorle. Il magnesio è presente nel pesce, nell'aglio nelle pesche, nelle albicocche e nei fagioli di Spagna.

## **SELENIUM**

Il selenio è un minerale essenziale che si trova in quantità minime nell'organismo. Tra gli elementi ricchi di selenio ricordiamo il lievito di birra, le carni (muscolo e interiora) tonno, pesci e frutti di mare, cereali, noci brasiliane, broccoli, cavoli, pomodori, cetrioli, ravanelli, aglio, cipolle, lieviti, melasse e prodotti del latte.

## **PHOSPHORUS**

Il fosforo ha un ruolo importante in quasi ogni reazione chimica all'interno dell'organismo poiché è presente in ogni cellula. È importante nell'utilizzazione dei grassi, dei carboidrati e delle proteine per lo sviluppo, mantenimento, la riparazione e la mediazione sia all'interno che all'esterno delle cellule e per la produzione di energia. Stimola le contrazioni muscolari, ivi comprese le regolari contrazioni del muscolo cardiaco. La niacina e la riboflavina non possono essere digerite se non in presenza di fosforo. Il fosforo è una parte essenziale delle nucleoproteine, responsabili della divisione cellulare, della riproduzione e del trasferimento dei tratti ereditari dai genitori alla progenie. Il fosfato di calcio rinforza le ossa e i denti ed è essenziale perché crescano e si sviluppino sani. È necessario anche per la funzionalità renale e la trasmissione degli impulsi nervosi.

Gli alimenti ricchi di proteine sono anche ricchi di fosforo. Il latte parzialmente o totalmente scremato (la parte migliore), la carne, il pesce, il pollame, le uova, l'acqua gassata il lievito di birra, i derivati del latte, la frutta secca, l'aglio, i legumi, i cereali integrali, i semi e le noci sono fonti di fosforo.

## **IODIUM**

Lo iodio è un minerale in traccia che viene in gran parte trasformato in ioduro nell'organismo. Lo iodio contribuisce allo sviluppo e al funzionamento della ghiandola tiroide ed è parte integrante della tiroxina, un ormone prodotto dalla tiroide. Lo iodio ha un ruolo importante nel regolare la produzione di energia dell'organismo (ossidazione cellulare). Favorisce la crescita e lo sviluppo e stimola il tasso di metabolismo (tasso di metabolismo basale), aiutando l'organismo a bruciare il grasso in eccesso. L'acutezza mentale, la parola, la condizione dei capelli, unghie, pelle, e denti dipendono dal buon funzionamento della tiroide. La conversione del carotene in vitamina A, la sintesi delle proteine da parte dei ribosomi e gli assorbimenti dei carboidrati da parte dell'intestino si attuano più efficacemente quando la produzione di tiroxina è normale. Lo iodio produce la tiroxina, che è essenziale per la stimolazione della sintesi del colesterolo.

Tutti i tipi di fauna marina, animale e vegetale assorbono iodio dall'acqua di mare e sono ottime fonti di questo minerale, l'aglio, i fagioli di Spagna, e semi di sesamo, i fagioli di soia, gli spinaci, le bietole, le zucchine bianche e le cime di rape sono buone fonti.

## **CUPRUM**

Il rame è un minerale molto importante e presente in tutti i tessuti dell'organismo; partecipa infatti, alla formazione dell'emoglobina e dei globuli rossi, facilitando l'assorbimento del ferro. Ricopre notevole importanza per i processi di cheratizzazione di pelle e capelli. Inoltre, il rame è necessario per la produzione di melanina (pigmentazione) e per l'eliminazione dei radicali liberi. Collabora con la vitamina C alla produzione di elastina, una componente fondamentale delle fibre elastiche dei muscoli del corpo. Infine, aumenta la resistenza all'infezione ed agli agenti tossici.

La polenta è il cibo a cui viene associato il rame, ma non è l'unico. L'industria alimentare fa largo uso del rame nella sua componentistica, nella produzione del cioccolato, della birra, del formaggio, come il grana Padano, cotti in recipienti di rame.

Il rame è anche presente in grande quantità negli spinaci, patate, pomodori, pane, riso formaggio, fegato di animali, carni, crostacei, salame, cioccolato amaro e al latte.

## **SULFUR**

Lo zolfo è necessario per il benessere della pelle e importante nella cura dell'artrite. Lo zolfo è il quarto minerale più abbondante nel corpo, così essenziale da essere presente in ogni cellula di origine animale e vegetale. Questo minerale è stato da sempre un nutriente sottovalutato, forse perché associato allo zolfo che tutti conosciamo, maleodorante e di origine inorganica, mentre andrebbe considerato per la sua importanza negli aminoacidi solforici, determinanti costituendi delle proteine. Il passaggio dello zolfo da inorganico ad organico, avviene grazie a delle forme di vita marina molto semplici come alghe e fitoplancton che assimilano lo zolfo e lo convertono, generando una molecola volatile, il dimetil solfuro. Successivamente a questa trasformazione, le molecole di dimetil solfuro si vanno a posizionare nella parte dell'atmosfera più ricca di ozono, dove a causa della presenza di luce ultravioletta, generano il DMSO (dimetilsolfossido) e l'MSM (metil sulfonil metano). Entrambi questi prodotti si dissolvono nell'atmosfera e si concentrano nelle nuvole, dove attraverso la pioggia e le altre precipitazioni atmosferiche, raggiungono finalmente la superficie terrestre dove vengono assorbite dalle piante ed usate nella formazione degli aminoacidi ed altri composti organo solforici. L'alimento più ricco di zolfo è l'uovo, mentre il contenuto nelle verdure varia in base ai diversi terreni di coltura. E' anche presente nel latte e nel formaggio in generale, negli alimenti ricchi di proteine.

## **KALIUM**

Il potassio è il principale catione intracellulare, essenziale in quanto non sostituibile da altri elementi e svolge un ruolo essenziale per l'organismo e interviene nella maggior parte delle funzioni vitali. Regola il contenuto dell'acqua delle cellule e ne regola la pressione osmotica. Insieme al sodio e al cloro regola gli equilibri acido-base cellulare. Nell'acetosi metabolica il potassio esce dalla cellulare mentre nell'alcalosi avviene il contrario. In equilibrio con il calcio e il magnesio, contribuisce alla regolarità delle principali funzioni cellulari e soprattutto all'eccitabilità dei muscoli, del cuore e del sistema nervoso, e' indispensabile al miocardio, sul quale esercita un'azione diretta. Attiva i sistemi enzimatici intervenendo nella costituzione delle cellule. Interviene nella sintesi del glicoleno e quindi nella produzione di energia. Il potassio, essendo un costituente essenziale di tutte le cellule viventi, è contenuto in tutti gli alimenti, le fonti alimenti più ricche di potassio sono rappresentate da cibi freschi non sottoposti a trattamenti di conservazione, quali frutta, verdura e carni fresche.

## **SILICIUM**

Il silicio è il minerale più abbondante sulla terra e la seconda sostanza più abbondante in assoluto, il minerale è presente nei tessuti della pelle, nelle unghie, nelle ossa, nei polmoni, nella trachea, nei linfonodi, nei tendini, nell'aorta. Nei polmoni troviamo la maggior concentrazione perché sono esposti all'aria, attualmente il silicio non è considerato un oligoelemento fondamentale per tutti l'essere umani, ma si è scoperto che lo è per gli animali. L'eliminazione avviene attraverso i reni. Il silicio è necessario per i tessuti connettivi come i tendini, la cartilagine i tessuti connettivi formati dal collagene i vasi sanguinei, le unghie, la pelle e i capelli, e svolge un ruolo essenziale nel conservarne l'integrità. Il silicio in combinazione col calcio rafforza le ossa, è quindi un elemento importante nel trattamento della osteoporosi. L'assunzione di quantità idonee nella fase dello sviluppo è essenziale. I livelli diminuiscono con l'età quindi gli anziani dovrebbero assumerne quantità superiori. Alcuni studiosi hanno dimostrato che la quantità di silicio nelle arterie diminuisce quando inizia lo sviluppo dell'arteriosclerosi. Il silicio è utile per la prevenzione delle malattie cardiovascolari. Il silicio ha un ruolo di controllo degli effetti tossici dell'alluminio, e protegge dal morbo di Alzheimer. L'assorbimento del silicio è maggiore in presenza di calcio, potassio, magnesio, manganese e boro. Non si conoscono effetti tossici del silicio, tranne quando viene inalato, l'intossicazione da silicio è conosciuta col nome di silicosis, malattia respiratoria caratterizzata da un'eccessiva produzione di collagene nei polmoni. Non esistono dosi raccomandate, tuttavia la dieta ne contiene prossimamente 200 mg al giorno. Tra le sostanze più ricche di silicio troviamo l'acqua potabile, le fibre vegetali, il riso integrale, i frutti di mare, i peperoncini, la soia, le verdure a foglia verde, le bietole e i cereali integrali.

## **SOLFATO DI NICHEL**

Il nichel è un metallo presente in molti oggetti di uso comune e per questo è difficile evitarne il contatto nella vita quotidiana, viene ceduto in minima parte dalle leghe metalliche, ma risulta poco tossico in quanto scarsamente assorbito dall'organismo. Tuttavia può essere talvolta responsabile di alcune patologie, prevalentemente da contatto, inoltre può esser presente come contaminante nelle acque di acquedotto e benché la contaminazione sia pressoché irrilevante dal punto di vista tossicologico, può arrecare qualche disturbo alle persone particolarmente sensibile alla sostanza. Negli ultimi anni, le allergie e le intolleranze al nichel stanno aumentando di frequenza, anche se molti ritengono che siano prodotte unicamente dal contatto con le leghe metalliche che lo contengono, secondo studi recenti un buon numero di patologie guarisce, o almeno migliora nettamente, seguendo una dieta di rotazione sui cibi ad alto elevato contenuto di nichel solfato e di grassi vegetali. In virtù della presenza di abbondanti residui di solfato di nickel nella lavorazione di grassi vegetali per ,industria alimentare, quindi la dieta dell'ipersensibile oggi è una dieta che agisce in particolare su molti cibi industriali. Inoltre le dermatiti da contatto appaiono rispondere bene ai vaccini con diluizioni di nickel. Si tratta di vaccini a bassa dose, da

prendere per bocca e senza rischi, che consentono una dieta più variata e un contatto più libero con gli oggetti che lo contengono.

### **Intolleranza al nichel**

Se siete risultati ipersensibili al solfato di nichel sarà necessario astenersi dai cibi contenenti grassi vegetali. Infatti, nella lavorazione industriale di queste sostanze si ritrovano elevati residui di nichel, dal momento che esso è solubile nel grasso.

In particolare le fonti alimentari più ricche di nichel sono le patatine fritte e le margarine.

In caso di allergia da contatto, invece, sarà necessario evitare il contatto con gli oggetti che ne contengono.

Alimenti:

quelli industriali contenenti grassi vegetali, spinaci, funghi, kiwi, cacao, pomodoro, pera, asparagi, rabarbaro, uvetta, prugne, lenticchie, mais (solo in caso di abbondante utilizzo, es. polenta), cibi in scatola (latta), aringhe, ostriche, margarine e grassi vegetali e cibi che ne contengono.

Inoltre cipolla, frutta secca e semi oleosi. The, anche verde. Lievito in polvere. Liquirizia.

Oggetti:

oggetti di bigiotteria, chiavi, monete, oggetti cromati, utensili da cucina, lavelli metallici, forbici, aghi, cosmetici, detersivi, tinture per capelli, oro bianco, argento, oro giallo a 14 carati, platino (per questi ultimi dipende dalla purezza della lega), amalgama dentale, inchiostro, coloranti vari per utensili, vetro, stoffe e pelli, ceramica, smalto verde, protesi, come alcune dentali, ortopediche e cardiache

### **Alternative:**

Meglio utilizzare l'acciaio inox 100% di alta qualità rispetto ad altri, pur sapendo che contiene una minima quantità di nichel, in questo caso non lasciare il cibo in pentola ma conservatelo in vasetti di vetro, non lasciare le posate nei cibi, specie se acidi, e per spalmare il burro o la panna o la maionese utilizzare la spatola di plastica; meglio utilizzare le posate di legno per mescolare e servire il cibo, o quelle di plastica alimentare, le pentole smaltate e quelle di teflon o silverstone o ceramica non colorata. Anche il materiale adatto al microonde va benissimo.

Per ciò che concerne i cibi industriali, evitarli semplicemente, preparare i cibi in casa, non utilizzando carta di alluminio per cucinare o conservare il cibo, non comprare cibo in scatola, meglio quello in vetro.

Alternativa alla tinta per capelli può essere l'henne naturale.

Sarà molto difficile evitare completamente il nichel ma evitarlo il più possibile servirà comunque a limitare i danni, soprattutto ricordando che, se non propriamente allergici, il maggior beneficio verrà dall'alimentazione che, ricordiamo, deve essere il più casalinga possibile.

## **GRUPPO 22 FIBRE**

---

*Fibre e tessuti, acrilico, cotone, lana, lino, nylon, seta*

## **GRUPPO 23 AROMI**

---

**Aromi, basilico, origano, rosmarino, cannella, chiodi di garofano.**

*Vaccino vitis idaea*

Anche chiamato “mirtillo rosso” è comune sui rilievi montani. I suoi frutti di colore rosso vivo, commestibili, sono prevalentemente consumati sotto forma di gelatine, marmellate e sciroppi.

n. d. r. informazioni prese da SMA s.r.l. e da Eurosales

## Procedimento per effettuare il test Creavutest :

eliminare tutti gli oggetti metallici, verificare che non sia in atto una cura con antibiotici, che non sia portatore di placche metalliche, apparecchi dentali, far accomodare la persona con la mano con la quale scrive poggiata su una base in legno, piedi ben poggiati in terra.

- ° Cliccare 2 volte sull'icona del PC "Analisi intolleranze alimentari".
- ° Cliccare 1 volta ovunque nella pagina che si aprirà nel PC.
- ° Cliccare sulla voce "Acquisizione".
- ° Digitare il nome di battesimo del paziente NON DARE OK AL PC.

° **POSIZIONARE GLI ELETTRODI** (puntale: va posizionato nel dito indice della mano che si utilizza per scrivere parte interna al pollice interasse ungueale. cilindro: impugnato nella mano libera).

- ° Accendere il Creavutest "ON/OFF".
- ° Dare l'OK al PC.
- ° Dare lo "START MEASURE" 2 VOLTE.

° Attendere che sul video del Creavutest compaia la scritta "punto preso correttamente" (l'energia deve essere trovata dal 75 all'90).

SE CIO' NON ACCADE: Procedere in questo modo: (se il punto viene preso prima del 75 è perché il soggetto è molto idratato quindi spegnere il CREAMUTEST, chiudere la pagina principale nel PC, tamponare con fazzoletto asciutto le mani ed eliminare il gel da puntale. Se invece il punto supera il 90 il soggetto è molto disidratato quindi spegnere il CREAMUTEST, chiudere la pagina principale nel PC, bagnare con acqua la mano che impugna il cilindro ed aggiungere gel al puntale). Ricliccare poi sull'icona del PC "Analisi intolleranze alimentari" e ripetere quindi tutto il procedimento.

- ° Una volta trovata l'energia il CREAMUTEST partirà automaticamente.
- ° Attendere un paio di minuti, a video comparirà il test.
- ° **Pulire il puntale dal gel con un fazzolettino asciutto.**
- ° Visionare tutte le 24 pagine divise in gruppi alimentari.
- ° Calcolare una media tra i valori più alti di tutte le pagine.
- ° Entrare in parametri.
- ° Correggere la voce "Con Valore uguale o maggiore di" inserendo un parametro di stampa direttamente proporzionato alla gravità del test, partendo dal 41.
- ° Confermare.
- ° Stampare e/o Salvare.
- ° Uscire sempre due volte (esci dall'esame ed esci dalla schermata principale).

**CLAUDIA CAMPANELLI 3407905659**