

DIETE E INTOLLERANZE



Le intolleranze alimentari sono una reazione cronica ad alimenti assunti frequentemente e ne è colpita il 50-60 % della popolazione.

Le intolleranze alimentari provocano, oltre che reazioni cutanee e respiratorie, anche cefalee, crisi ipertensive, ulcere gastroduodenali, colite ulcerosa, Morbo di Crohn, artralgie, mialgie, orticaria, dermatiti, acne, psoriasi, edemi, obesità, cellulite, etc.

Il metodo più efficace adottato dall'Ecologia Clinica per la determinazione delle intolleranze alimentari è il Cytotoxic Test.

Vantaggi del Cytotoxic Test:

- è un test in vitro, non vi è alcun rischio per il paziente
- è molto rapido
- i risultati non sono falsati dalla gravità o dalla molteplicità delle intolleranze del paziente
- è molto sensibile, quindi in grado di rilevare anche intolleranze anche lievi
- dosaggi effettuati, minimo 52 allergeni alimentari
- è molto selettivo ed accurato

Dieta priva di grano

Se siete intolleranti al grano evitate i seguenti alimenti:

- farina bianca o farina integrale
- pasta, pane, pizza
- crusca di grano, germe di grano, fibre di grano
- biscotti, crackers, fette biscottate
- torte, dolci, pasticcini
- creme di pasticceria
- pastelle per carne, pesce, altre frittiture
- alcolici come whiskey, gin, birra, vodka

Controllate la lista dei vari ingredienti nei seguenti prodotti:

- cioccolate, cioccolatini
- dadi da brodo
- dolci in genere
- salse, ragù
- ripieni di alimenti
- salsa di soia
- minestre già pronte

Come farine alternative si possono provare:

- farro
- camut
- magnochia, tapioca, quinoa
- soia

Dieta priva di uova

Se siete intolleranti alle uova evitate i seguenti alimenti:

- uova di tutti gli animali
- maionese
- salse
- pasta di mandorle
- biscotti e pasticcini dolci (*con uova negli ingredienti*)
- torte
- pastelle di fritti
- creme di pasticceria
- gelati
- meringhe
- polpette di carne
- pasta all'uovo
- vini bianchi
- pollo, galletto, faraone, quaglia

Come alternative per le carni si possono provare:

- tacchino
- coniglio
- agnello

Dieta priva di latte

Se siete intolleranti al latte evitate i seguenti alimenti:

- latte vaccino (*sia in polvere che fresco, sia scremato che intero*)
- burro, yogurt
- formaggi (*tutti i tipi compreso il grana ed il parmigiano*)
- lattosio (*compresi tutti i granuli omeopatici*)
- biscotti (*con latte o burro negli ingredienti*)
- cioccolato al latte
- creme di pasticceria
- crema di whisky
- gelati
- margarine (*alcune contengono latte*)
- latte di capra
- bovini (*manzo, vitello, bresaola*)
- agnello, capretto

Controllate la lista dei vari ingredienti nei seguenti prodotti

- salse, ragù
- polenta, purea di patate
- ripieni di alimenti surgelati
- salumi in genere (*contenenti latte in polvere*), prosciutto cotto

Come alternative si possono provare:

- latte di soia, budini e gelati di soia
- cocco
- mandorle
- riso

Dieta priva di zucchero

Se siete intolleranti allo zucchero evitate i seguenti alimenti:

- destrosio, glucosio, saccarosio
- zucchero di canna
- miele
- torte, biscotti, dolci in genere
- pane di cassetta
- creme pasticciere
- frutta sciroppate
- bevande gassate
- vino, alcolici
- aceto in genere
- pizza
- cioccolato
- succhi di frutta
- analcolici

Controllate la lista dei vari ingredienti nei seguenti prodotti:

- fiocchi di cereali
- salse in genere, ragù
- legumi in scatola
- mais in scatole
- olive conservate
- salumi in genere

Come alternative si può provare:

- fruttosio



Farmacia Florio

*"Scopo e compito della scienza
è lo scoprire qualcosa che prima non era scoperto
e il cui esser scoperto sia preferibile al restare ignoto".*

Farmacia Florio Piazza Leonardo, 26/28, 80129 Napoli

Tel. 081.5560924/5561346 Fax 081.5565769 - laboratorio@farmaciaflorio.com - <http://farmaciaflorio.com>