

# Intolleranza ai Cibi

Contrariamente a ciò che avviene con l'allergia ai cibi, l'intolleranza ai cibi non irrita il sistema immunitario e quindi non può essere valutata usando i test per le allergie. Inoltre i sintomi dell'intolleranza ai cibi, prodotti da molte cause, tendono ad essere relativamente vaghi e non specifici. Ecco un elenco parziale di sintomi comuni tipicamente collegati all'intolleranza ai cibi: mal di testa, fatica, depressione/ansia, dolore muscolare, dolore alle articolazioni, vomito, nausea, ulcere allo stomaco, diarrea, costipazione, flatulenza, ecc. Può trascorrere molto tempo prima che questi sintomi si manifestino, rendendo il collegamento difficile da valutare. Ci possono essere varie ragioni per cui il corpo non riesce a tollerare certi cibi, p.e. deficienza di enzimi dovuta a fattori ereditari, stress, inquinamento ambientale e alimentazione insufficiente.



## Le letture di Cayce riguardanti le Reazioni ai Cibi

Le letture di Edgar Cayce contengono numerosi esempi di allergie e intolleranze ai cibi. Dato che il concetto di intolleranza non esisteva durante il suo tempo egli usava la parola 'allergia' per coprire una gran varietà di condizioni.

Per esempio si consideri questo estratto dalla lettura 3326-1 che parla della causa dell'emicrania: "Come troviamo, mentre il corpo è nelle fasi dello sviluppo, si dovrebbero cercare le fonti delle condizioni a cui il corpo diventa allergico nel sistema digerente - che hanno a che fare con tutti i mal di testa ... Fa' questi [trattamenti] stando attento alla dieta, e correggeremo le condizioni per questo corpo. Queste sono le fonti dei mal di testa." E' interessante notare che questa tredicenne soffriva anche di eczemi e neurite che pure possono essere collegate ai suoi problemi di digestione. Numerosi studi scientifici hanno dimostrato chiaramente che l'emicrania è connessa alla reattività dei cibi in molti individui che non hanno alcuna risposta immunitaria misurabile ai test di puntura della pelle. Quando l'emicrania viene innescata da una dieta sbagliata, essa rappresenta quindi un grande esempio di intolleranza ai cibi che causa malessere.

Da un punto di vista del trattamento, le raccomandazioni terapeutiche di Cayce nella lettura 3326-1 comprendevano il consiglio di non mangiare la cioccolata, un ben noto fattore scatenante per l'emicrania. Nelle migliaia di letture sulla salute Cayce spesso dava raccomandazioni specifiche di questo tipo affinché gli individui evitassero certi cibi. E' difficile dire se il suo consiglio indicasse un'allergia classica ai cibi o quella che ora chiameremmo intolleranza. Probabilmente sarebbe la cosa migliore considerare tutti questi casi come sensibilità ai cibi.

*True Health, aprile 2003*

**Disclaimer: Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.**