

# *Il Cibo* *questo buonissimo Veleno*

*STRATEGIE*  
*PER SCOPRIRE, RISOLVERE E PREVENIRE*  
*LE INTOLLERANZE ALIMENTARI*



*Un viaggio per capire il potere del cibo: come nutre il corpo e le emozioni,  
ma anche come e perché ci può far male*

*di*  
*Sonia Verri*  
*Naturopata*

## ***Indice***

### **CAPITOLO 1: COS'E' IL CIBO?**

Perché mangiamo?  
La definizione di Cibo  
Alimentazione e Nutrizione  
Il valore Nutrizionale ed Emozionale del Cibo  
Cibo come Medicina delle Emozioni

### **CAPITOLO 2: IL VIAGGIO DEL CIBO NEL NOSTRO CORPO**

La digestione  
Buona e Cattiva digestione: effetti sulla salute  
Come migliorare digestione e assimilazione

### **CAPITOLO 3: QUANDO IL CIBO CI FA MALE**

Le reazioni avverse al cibo  
Reazioni tossiche  
Reazioni non tossiche  
Reazioni che non coinvolgono il Sistema Immunitario

### **CAPITOLO 4: LE ALLERGIE ALIMENTARI**

Allergie Alimentari: cosa sono e come si manifestano  
Quali alimenti provocano più facilmente allergia?  
I sintomi dell'allergia alimentare  
Come ci si comporta in caso di Allergie Alimentari?  
Test di valutazione delle allergie alimentari

### **CAPITOLO 5: LE INTOLLERANZE ALIMENTARI**

Cosa sono le Intolleranze Alimentari?  
La Celiachia  
Come nasce l'intolleranza alimentare

Quali alimenti provocano più facilmente intolleranze?  
I sintomi delle Intolleranze Alimentari  
Quando deve essere sospettata un'Intolleranza Alimentare?  
Le cause  
Come ci si comporta in caso di Intolleranze Alimentari?  
Test di valutazione delle intolleranze alimentari

## **CAPITOLO 6: ALLERGIE ED INTOLLERANZE A CONFRONTO**

Differenze  
Perché sono così diffuse  
La prevenzione é possibile?  
Come evitare le intolleranze

## **CAPITOLO 7: TEST DELLE INTOLLERANZE SUL CAPELLO**

Descrizione del Biotest  
Esempio di Test

## **CAPITOLO 8: LE RICETTE “SENZA...”**

Senza Glutine  
Senza Uova  
Senza Latte Vaccino  
Senza Lievito di Birra

Questo manuale vuole fare chiarezza sui concetti di alimentazione, nutrizione, allergia e intolleranza alimentare.

Tutti gli sforzi necessari sono stati fatti per verificare, al momento della stesura, che i contenuti fossero veritieri ed attuali.

La lettura di questo manuale non si sostituisce in alcun modo al parere medico.