

# Alimentazione e Allergie

Negli ultimi anni le allergie si sono diffuse come epidemie. Sempre più gente ne soffre. I sintomi noti in generale sono: raffreddore da fieno, eczemi, delle tonsille, ecc. Con il termine «allergia» si evita spesso di cercare le vere cause dei disturbi. Invece di ricercare le cause della malattia, si curano solo i sintomi, e la malattia viene classificata come incurabile. L'esempio del raffreddore allergico dimostra:

Il polline esisteva già prima del uomo. Essó non ha mai rappresentato un problema per l'organismo umano. Soltanto negli ultimi decenni si è diffuso il raffreddore da fieno. Nulla indica che il polline sia diventato ad un tratto «aggressivo», eppure si accusa in primo luogo il polline invece di cercare la causa nel proprio organismo. Si dovrebbe cercare una risposta nel nostro mutato modo di vita. I pochi medici che si sono occupati delle cause delle allergie sono giunti alla stessa conclusione, cioè che le proteine animali vestono un ruolo importante nelle allergie. Ad esempio se per ca. 3 anni si evitano completamente le proteine animali<sup>1</sup> a favore di una dieta vegetariana ricca di cibi crudi si osserva una guarigione completa dal raffreddore da fieno. Senza questa dieta molte malattie allergiche sono effettivamente «inguaribili». Un altro esempio sono le neurodermiti<sup>2</sup> (eczema della pelle) nei neonati. La malattia compare durante il passaggio dal latte materno a quello vaccino (alcuni neonati reagiscono già quando è la madre a consumarne). Siccome le proteine animali sono sostanze estranee, il neonato le elimina nel modo più veloce possibile, cioè attraverso la pelle. L'irritazione della pelle è quindi la logica reazione di difesa contro una sostanza estranea e nociva al corpo umano. Sostituendo al latte di mucca, latte di mandorla o polpa di frutta l'«incurabile» neurodermite scompare subito.

Una volta riconosciuto che le proteine animali, soprattutto se riscaldate<sup>3</sup>, rappresentano un corpo estraneo per il nostro organismo, non

può più sorprendere il fatto che il latte risulti quale maggior cagione d'allergie. Se sia lecito definire allergia, e dunque malattia una sana reazione di difesa del corpo, è una questione importante da porsi. Giusto sarebbe definire malati gli esseri umani che con un consumo regolare di proteine animali riscaldate, non mostrano alcuna reazione a queste quanto sia errata questo diagnosi sostanze nocive. Infatti anche se i sintomi non compaiono subito, non significa che il corpo sopporterà a lungo una simile tortura. Se poi dopo alcuni anni o decenni compaiono le inevitabili conseguenze, di solito non si è più in grado di riconoscerne le connessioni con il modo di vita. Anche quando ci si ammala senza alcuna ragione apparente, si dovrebbe sempre essere coscienti che l'uomo non è una costruzione imperfetta, e che ogni sintomo di malattia ha (almeno) una causa. Eliminando la causa si può ristabilire la salute del corpo. La repressione dei sintomi causa può danni che vantaggi. Allorché ad esempio lo sfogo (espulsione) cutaneo di un veleno viene impedito da qualche provvedimento, ne conseguiranno danni interni spesso ben più gravi dello sfogo.

Per molte malattie «incurabili», si è giunti alla conclusione che l'alimentazione rappresenta una componente non indifferente. Una delle molteplici cause dell'asma può essere anche rappresentata dai cibi animali, dai quali il corpo tenta di difendersi. Da una ricerca su pazienti affetti d'asma è risultato che con una dieta VEGANA (= senza alcun prodotto animale) in 4 mesi il 71% dei pazienti era migliorato e dopo un anno addirittura il 92%!<sup>4</sup> Il latte è conosciuto quale causa principale dell'asma. Spesso si sente l'obiezione che una derrata, consumata spesso e volentieri, non può provocare allergie e che, se così non fosse, dopo ogni consumo se ne dovrebbero sentire le conseguenze:

*«Il mascheramento è responsabile del bisogno dell' assuefatto di un suo speciale cibo o bevanda. Esso spiega anche il sorgere di ter-*

*mini come <abitudine>, <temperamento> o <toleranza>, con i quali la gente perifrasi (dunque maschera) l'esperienza della scomparsa di fenomeni spiacevoli dovuti all'<abitudine> a cibi allergeni, a sostanze chimiche o agenti di stress.»<sup>5</sup>*

Quando una madre racconta che, grazie alla sua insistenza e dopo un rigetto iniziale, il figlio beve volentieri il latte vaccino, non fa che parlare inconsapevolmente di un'allergia alimentare mascherata. Un'allergia alimentare mascherata comporta purtroppo spesso anche la caratteristica di provocare un forte e regolare bisogno della sostanza nociva.



Associazione Svizzera per il Vegetarismo (ASV), Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch  
Per maggiori informazioni sul vegetarianismo si prega d'inviare un fax: 071 477 33 78  
e-mail: [ticino@vegetarismus.ch](mailto:ticino@vegetarismus.ch)



<sup>1</sup> Esse comprendono: carne (compresi pollame, pesce e salumi), uova, latte e i suoi derivati.

<sup>2</sup> In Germania un neonato su tre è affetto da neurodermiti (da: Spiller: «Schachmatt den Allergien», edizione Schnitzer, pagina 9).

<sup>3</sup> È sufficiente la pastorizzazione a ridurre drasticamente il valore delle proteine. Difficilmente si trovano prodotti caseari non pastorizzati. La carne viene consumata quasi sempre cotta.

<sup>4</sup> Carper, Jean: Wundermedizin Nahrung (cibo, medicina miracolosa), edizioni Econ, pagina 335.

<sup>5</sup> Mackarness, R.: «Allergie gegen Nahrungsmittel und Chemikalien» (Allergia contro cibo e prodotti chimici), 1986, pagina 135, citato in: Recht, Ute: «Verhaltensstörungen durch Fehl-Ernährung» (Turbe comportamentali dovute ad un'errata alimentazione), edizione Novalis, 1993, pagina 52s.