

INDICE

5	Prefazione
7	Premessa alla prima edizione
9	Premessa alla quinta edizione
	CAPITOLO 1
11	ALCUNE SPIEGAZIONI PRELIMINARI
11	A. Perché interessarsi alla nutrizione?
11	1. La mia convinzione dell'estrema importanza della nutrizione
12	2. I lavori di alcuni predecessori
13	3. I misteri irritanti della medicina
15	4. La mia doppia cultura, medica e biologica
16	B. Procedimento delle ricerche
16	1. A livello teorico
17	2. A livello pratico
19	C. Cronologia dei lavori
20	D. Scaletta della quinta edizione
20	Prima parte: elementi chiave
20	Seconda parte: la patologia autoimmune
20	Terza parte: la patologia da incrostamento
20	Quarta parte: la patologia dell'eliminazione
20	Quinta parte: il bilancio della dieta
	CAPITOLO 2
22	NOZIONI ESSENZIALI DI GENETICA
22	A. I cromosomi
22	B. Gli acidi nucleici
24	C. I geni di struttura
28	D. Dal gene alla proteina
28	1) La trascrizione
31	2) La maturazione
33	3) La traduzione
33	4) Dopo la traduzione
34	E. I geni di regolazione
34	F. Modificazioni possibili dei geni
35	1) Mutazioni
35	2) Delezioni
35	3) Traslocazioni

CAPITOLO 3

37 L'AMBIENTE

37 A. Elenco dei principali fattori ambientali

- 37 1. Radiazioni
- 38 2. Agenti climatici e fisici
- 38 3. Inquinanti dell'aria
- 39 4. Inquinanti dell'acqua
- 40 5. Inquinanti del suolo
- 42 6. Tabacco
- 42 7. Alcol
- 42 8. Farmaci
- 44 9. Vaccini
- 45 10. Allergeni
- 45 11. Parassitosi
- 46 12. Funghi
- 46 13. Batteri
- 47 14. Virus
- 48 15. Alimenti
- 48 16. Stress

48 B. Gerarchia dei fattori ambientali

CAPITOLO 4

50 GLI ENZIMI

50 A. Definizione e principali caratteristiche

50 B. Meccanismo d'azione degli enzimi

53 C. Inibitori e attivatori degli enzimi

53 1. Inibitori

53 2. Attivatori

54 D. Regolazione dell'azione enzimatica

55 E. Classificazione degli enzimi

56 F. I coenzimi

56 G. Il corredo enzimatico

57 H. I nemici degli enzimi

57 1. Quali sono questi nemici?

57 2. Come attaccano gli enzimi?

57 3. Conseguenze della disfunzione enzimatica

58 I. Una medicina che tiene conto degli enzimi

59 1. La micronutrizione

59 2. La macronutrizione

CAPITOLO 5

- 60 L'INTESTINO TENUE
- 60 A. Architettura del tenue
 - 60 1. Anatomia
 - 60 2. Struttura
- 62 B. Le cellule della mucosa del tenue
 - 62 1. Gli enterociti o cellule assorbenti
 - 64 2. Le cellule mucipare
 - 65 3. Le cellule di Paneth
 - 65 4. Le cellule endocrine
 - 65 5. Le cellule m
- 65 C. Ruolo del tenue
 - 66 1. Partecipa alla digestione degli alimenti
 - 67 2. Permette un assorbimento selettivo delle sostanze digerite
 - 67 3. Permette la progressione del chilo
- 67 D. La flora batterica del tenue
- 69 E. Le difese del tenue
 - 70 1. Difese non immuni
 - 70 2. Difese immunitarie
- 71 F. La tolleranza orale
 - 71 1. Necessità della tolleranza orale
 - 71 2. Dimostrazione della tolleranza orale
 - 72 3. Meccanismi della tolleranza orale
- 72 G. L'iperpermeabilità del tenue
 - 72 1. Allo stato fisiologico
 - 72 2. Allo stato patologico
 - 73 3. Metodi di misura della permeabilità del tenue
 - 73 4. Cause dell'iper-permeabilità
 - 75 5. Conseguenze dell'iperpermeabilità
 - 75 6. Alcune parole sul colon destro
 - 75 7. Alcune parole sugli alveoli polmonari

CAPITOLO 6

- 76 ALIMENTAZIONE ANCESTRALE E ALIMENTAZIONE MODERNA
- 76 A. Variazioni dell'alimentazione nel corso dei secoli
 - 76 1. La preistoria
 - 77 2. Il periodo neolitico
 - 79 3. L'epoca moderna
 - 79 4. Le sei differenze più importanti
 - 79 5. Alimentazione ed evoluzione
- 80 B. Il problema dei cereali domestici

80	1. Definizione di cereale
81	2. Importanza dei cereali nell'alimentazione
81	3. Dai cereali preistorici ai cereali moderni
82	4. Il grano
83	5. Il riso
84	6. Il mais
84	7. Gli effetti nocivi dei cereali
86	C. Il problema del latte animale
86	1. Storia del latte animale
86	2. Il latte materno
88	3. Paragone fra il latte materno e il latte di mucca
90	4. Il latte maternizzato
91	5. Gli effetti nocivi del latte di mucca
92	D. Il problema della cottura
92	1. Scopi e metodi della cottura
92	2. Conseguenze visibili della cottura
93	3. Conseguenze chimiche della cottura
95	4. Effetti nocivi della cottura
96	5. Conseguenze pratiche
97	E. La preparazione degli oli
99	F. L'inquinamento alimentare
99	1. Gli additivi alimentari
100	2. Le sostanze somministrate agli animali e ai vegetali
101	3. L'irradiazione degli alimenti
102	4. Il ricorso agli alimenti biologici
104	G. Le carenze in vitamine e minerali
105	H. Altri errori nel campo alimentare
105	1. La malattia della mucca pazza
106	2. Gli eccessi della pesca in mare
108	3. Gli organismi geneticamente modificati
109	I. Conclusione

CAPITOLO 7

110	I PRINCIPI DELLA DIETA
110	A. Le basi della mia dieta
110	B. Analisi alimento dopo alimento
110	1. Il latte animale
111	2. I cereali
112	3. Le carni
112	4. I salumi
113	5. Le uova

113	6. I pesci
113	7. Gli altri prodotti del mare
113	8. Gli ortaggi
114	9. Gli ortaggi crudi
114	10. I legumi
114	11. La frutta fresca
114	12. La frutta secca o conservata
114	13. Gli zuccheri
115	14. Gli oli
116	15. Alimenti diversi
116	16. I condimenti
116	17. Le bevande
117	C. Altre raccomandazioni dietetiche
117	1. Evitare il più possibile l'assunzione di cibi cotti
119	2. Esistono pericoli nel mangiare crudo?
120	3. L'equilibrio acido/base
120	4. Altri consigli
121	5. Composizione dei pasti
121	6. Quantità di viveri
121	D. Misure complementari della dieta
121	1. Eliminare l'uso di tabacco
123	2. Avere un'attività fisica adeguata
123	3. Evitare il più possibile l'impatto con lo stress
124	4. Assunzione di fermenti lattici
124	5. Integrare vitamine e minerali
126	E. Conclusione

CAPITOLO 8

128	NOZIONI ESSENZIALI DI IMMUNOLOGIA
128	A. La risposta immune
128	1. Definizione di antigeni e di risposta immune
128	2. Le cellule presentanti gli antigeni (CPA)
129	3. Le cellule rispondenti agli antigeni
131	4. Il riconoscimento dell'antigene
134	5. L'attivazione delle cellule e la cooperazione cellulare
135	6. L'azione effettrice
138	7. L'arresto della risposta immune
140	8. Caratteristiche proprie della risposta immune
141	9. Interazioni tra sistema immunitario, sistema nervoso e sistema endocrino
142	B. La reazione infiammatoria

142	1. Definizione
142	2. La reazione infiammatoria acuta
144	3. La reazione infiammatoria cronica
144	4. Infiammazione e immunità
145	5. I radicali liberi
150	C. Tolleranza e auto-immunità
150	1. La tolleranza
151	2. L'autoimmunità
155	D. Il sistema HLA
155	1. I geni HLA
157	2. Le molecole HLA
158	3. Ruolo delle molecole hla nella risposta immune
162	4. Hla e autoimmunità

CAPITOLO 9

165	LA POLIARTRITE REUMATOIDE
165	A. Presentazione della malattia
165	1. Circostanze di esordio
165	2. Sintomatologia e diagnosi
166	3. Le lesioni provocate dalle PR
167	4. Meccanismo d'insorgenza
167	5. Evoluzione
168	6. Trattamento
170	B. Le tappe del ragionamento
170	1. La pr è una malattia multifattoriale
170	2. Il primo gene di suscettibilità è HLA-DR
171	3. Ruolo causale di un peptide nella PR
171	4. Potrebbe trattarsi di un peptide non-self proveniente dall'intestino
172	5. Il principale fattore ambientale coinvolto è il cibo
176	6. Il secondo fattore ambientale è rappresentato da un batterio intestinale
178	7. L'iperpermeabilità del tenue nella pr e le sue cause
180	8. Il terzo fattore ambientale è dato dallo stress
180	9. Il secondo gene di suscettibilità è legato al sesso femminile
181	10. Il terzo gene di suscettibilità potrebbe essere rappresentato da un gruppo di geni codificanti per determinati enzimi e/o mucine intestinali
181	C. Teoria sulla patogenesi della PR
184	D. Varianti della teoria patogenetica
184	1. L'ipotesi della reazione crociata
184	2. L'ipotesi del superantigene

186	3. L'ipotesi delle sostanze batteriche
187	E. Conseguenze pratiche di questa teoria
187	1. Il pericolo proviene dall'intestino
187	2. I medicinali classici intervengono ad uno stadio troppo tardivo
187	3. Necessità di modificare l'alimentazione
187	F. La dieta e i suoi risultati
187	La dieta
188	I pazienti trattati con questo metodo
188	Sorveglianza dei malati
189	Durata della dieta
189	Risultati sul reumatismo infiammatorio
191	Autenticità dei risultati
191	Meccanismo d'azione della dieta
192	Come spiegare i fallimenti?
192	G. Casi clinici
192	1. Caso PR 26
194	2. Caso PR 15
196	3. Caso PR 91
198	H. Conclusione
CAPITOLO 10	
200	LA SPONDILOARTRITE ANCHILOSANTE
200	A. Presentazione della malattia
200	1. Modalità di esordio
200	2. Sintomatologia e diagnosi
201	3. Evoluzione e trattamento
201	4. Il concetto di spondiloartropatie
202	5. Problemi da risolvere
203	B. Le tappe del ragionamento
203	1. La spa è una malattia multifattoriale
203	2. Il primo gene è HLA-B27
204	3. Possibile ruolo di un peptide nella patogenesi della SPA
204	4. Il principale fattore ambientale è identificato in un batterio
205	5. L'alimentazione moderna rappresenta il secondo fattore ambientale
205	6. Frequente riscontro di iperpermeabilità e/o lesioni intestinali nella SPA
206	7. Il secondo gene è legato al sesso maschile
206	8. Il terzo gene regola la produzione degli enzimi e/o delle mucine degli enterociti
206	C. Teoria sulla patogenesi della SPA
207	D. Discussioni, varianti e conseguenze pratiche

- 207 1. Un punto da discutere
- 209 2. Varianti della teoria
- 209 3. Conseguenze pratiche di questa teoria
- 210 E. La dieta e i suoi risultati
- 210 1. La dieta
- 210 2. I pazienti in cura
- 211 3. Sorveglianza dei pazienti
- 211 4. Durata della dieta
- 211 5. Risultati
- 212 6. Autenticità dei risultati
- 213 7. Modalità d'azione della dieta
- 213 F. Casi clinici
- 213 1. Caso SPA 3
- 215 2. Caso SPA 16
- 217 G. Conclusione

CAPITOLO 11

- 218 LE ALTRE MALATTIE AUTOIMMUNI NEL CAMPO
DELLA REUMATOLOGIA
- 218 A. Reumatismi infiammatori
- 218 1. **IL REUMATISMO PSORIASICO (RP)**
- 220 2. **LA PSEUDOPOLIARTRITE RIZOMELICA (PPR)**
- 222 3. **LE ARTRITI CRONICHE GIOVANILI ACG**
- 222 1) **L'ARTRITE SISTEMICA O MALATTIA DI STILL**
- 223 2) **LA POLIARTRITE CON ASSENZA DEL FATTORE REUMATOIDE**
- 223 3) **LA POLIARTRITE CON PRESENZA DEL FATTORE REUMATOIDE**
- 223 4) **L'OLIGOARTRITE**
- 224 Caso REU 1
- 225 Caso ACG 2
- 227 Caso ACG 1
- 228 Caso clinico
- 229 Altre riflessioni sulle ACG
- 229 4. **IL REUMATISMO PALINDROMICO**
- 230 5. **I REUMATISMI INFIAMMATORI NON BEN IDENTIFICATI**
- 230 B. **SINDROME DI GOUGEROT-SJÖRGEN**
- 230 1. Presentazione della malattia
- 231 2. Teoria sulla patogenesi della GS
- 232 3. Risultati
- 233 C. **LUPUS ERITEMATOSO SISTEMICO**
- 233 1. Presentazione della malattia
- 235 2. Meccanismo patogenetico del les

237	3. I risultati
237	Caso LES1
239	D. SCLERODERMIA
239	1. Presentazione della malattia
240	2. Meccanismo patogenetico della SD
243	3. I risultati
244	E. ALTRE CONNETTIVITI
244	Caso CONN. 4
245	Caso CONN. 10
246	Caso CONN. 24
CAPITOLO 12	
249	LA MALATTIA DI BASEDOW
249	A. Presentazione della malattia
249	Dati eziologici
249	Segni clinici
250	Esami complementari
250	Evoluzione e trattamento
251	B. Ipotesi sulla patogenesi del Basedow
251	Punti comuni tra Basedow e PR
251	Caratteristiche particolari del Basedow
252	Ruolo di <i>Yersinia enterocolitica</i>
253	Visione d'insieme della teoria
253	Patogenesi delle manifestazioni oculari
255	C. I risultati
256	Caso BAS.1
CAPITOLO 13	
259	SCLEROSI A PLACCHE
259	A. Presentazione della malattia
259	Dati eziologici
259	Lesioni anatomiche
260	Segni clinici
261	Esami complementari
261	Difficoltà nella diagnosi
261	Evoluzione e trattamento
262	B. Una ipotesi sulla patogenesi della SAP
268	C. Dieta e SAP
269	D. Risultati personali
271	Caso SAP2
272	Caso SAP 13

274 E. Conclusione

CAPITOLO 14

275 MALATTIE AUTOIMMUNI EPATOBILIARI

275 A. EPATITE AUTOIMMUNE

277 B. CIRROSI BILIARE PRIMITIVA (CBP)

279 Caso BIL 1

282 C. COLANGITE SCLEROSANTE PRIMITIVA (CSP)

283 Caso BIL 7

CAPITOLO 15

286 ALTRE MALATTIE AUTOIMMUNI

286 A. Malattie in cui la dieta è spesso efficace

286 1. **MALATTIA CELIACA (MC)**

288 Caso DIV 92

290 2. **LA DERMATITE ERPETIFORME**

290 3. **UVEITE ANTERIORE ACUTA (UAA)**

291 4. **SINDROME DI GUILLAIN-BARRÉ (SGB)**

292 Caso NEUR 23

293 5. **NEUROPATIA PERIFERICA IDIOPATICA**

294 6. **LA GRANULOMATOSI DI WEGENER (GW)**

296 Caso VESC 3

298 7. **LA PERIARTERITE NODOSA (PAN)**

298 Caso DIV 93

300 8. **NEFROPATIA A IGA**

304 Caso BERG 2

305 9. **MALATTIA DI LAPEYRONIE**

306 10. **MALATTIA DI HORTON**

307 11. **MALATTIA DI ADDISON AUTOIMMUNE**

307 Caso DIV 89

309 B. Malattie in cui la dieta ha un'efficacia dubbia, mediocre, o nulla

309 1. **TIROIDITE DI HASHIMOTO**

309 2. **PORPORA TROMBOCITOPENICA IDIOPATICA (PTI)**

310 3. **MIASTENIA**

312 4. **PEMFIGO**

312 5. **MALATTIA DI CHURG E STRAUSS (C/S)**

313 6. Altre malattie

313 C. Malattie in cui la dieta meriterebbe di essere tentata a scopo curativo

314 D. Malattie in cui la dieta meriterebbe di essere tentata a scopo preventivo

315 1. **ANEMIA DI BIERMEER**

315 2. **NARCOLESSIA**

316	3. DIABETE MELLITO DI TIPO 1 (DM1)
322	E. Conclusione
322	1. La visione classica dell'autoimmunità
323	2. La mia visione dell'autoimmunità
	CAPITOLO 16
326	NOZIONI ESSENZIALI DI CHIMICA
326	A. I componenti dell'organismo
326	1. L'acqua
327	2. I minerali
327	3. Le vitamine
327	4. I glicidi o zuccheri
330	5. I lipidi o grassi
333	6. Le proteine
337	7. I nucleotidi
337	B. Catabolismo e anabolismo
338	1. Il metabolismo energetico
345	2. Il metabolismo di sintesi
	CAPITOLO 17
347	NOZIONI ESSENZIALI DI FISIOLOGIA CELLULARE
347	A. Alcune definizioni
347	B. Struttura delle cellule umane
351	C. Comunicazione cellulare con l'ambiente esterno
353	D. Comunicazione intercellulare
359	E. La mitosi
362	F. L'apoptosi
366	G. La matrice extracellulare (MEC)
366	1. Necessità della MEC
366	2. Struttura della MEC
366	3. Funzioni della MEC
367	H. Organi, tessuti, apparati e sistemi
	CAPITOLO 18
369	LA TEORIA DELL'INCROSTAMENTO
369	A. Il funzionamento delle cellule
370	B. I rifiuti provenienti dall'intestino
371	C. La nozione di incrostamento
374	D. Il futuro delle cellule incrostate
376	E. Come prevenire o curare l'incrostamento

CAPITOLO 19

377 LA PATOLOGIA DA INCROSTAMENTO IN REUMATOLOGIA

377 A. **FIBROMIALGIA (FM)**

377 1. Dati classici sulla fibromialgia

385 2. Nuovi concetti sulla fibromialgia

391 Caso clinico

391 B. **TENDINITI**

391 1. Le tendiniti infiammatorie

392 2. Le tendiniti meccaniche

392 3. Le tendiniti da incrostamento

393 Caso REUM 23

394 Caso REUM 37

395 C. **ARTROSI**

395 Presentazione della malattia

395 1. Definizione

395 2. Nozioni generali

402 3. Risultati della dieta

402 Caso ART 10

403 Caso ART 5

405 4. Meccanismo d'azione del cambiamento nutrizionale

406 D. **OSTEOPOROSI**

406 Nozioni generali

406 Le cellule del rimaneggiamento osseo

406 Eziologia

407 Riflessioni sulla patogenesi dell'osteoporosi

408 Risultati della dieta

409 E. **GOTTA**

409 Esordio

410 La gotta acuta infiammatoria

410 La gotta cronica metabolica

410 Trattamento

411 Riflessioni sul meccanismo patogenetico della gotta

411 Risultati della dieta

411 Caso REU 4

413 F. **Altre malattie**413 **CONDROCALCINOSI ARTICOLARE (CCA)**414 **POLIARTRALGIE DI ORIGINE SCONOSCIUTA**414 **MALATTIA DI PAGET**

	CAPITOLO 20
415	LA PATOLOGIA DA INCROSTAMENTO IN NEUROPSICHIATRIA
415	A. CEFALEE
415	Emicrania
419	Cefalee da tensione
420	Altre cefalee
420	B. AUTISMO
420	Presentazione della malattia
421	Epidemiologia dell'autismo
421	Intestino tenue e autismo
421	Alimentazione e autismo
421	Altri fattori ambientali
422	Patogenesi
422	Risultati della dieta
423	C. SCHIZOFRENIA
425	D. DEPRESSIONE NERVOSA ENDOGENA
425	Importanza del problema
425	Definizioni
426	Nozioni base
427	Dati di imaging medica
427	Teoria sulla patogenesi della depressione
429	Caso PSI 1
432	E. MALATTIA DI ALZHEIMER
432	Frequenza
432	Quadro clinico e diagnosi
433	Anomalie macroscopiche
433	Anomalie microscopiche
434	Ruolo della proteina β -amiloide
434	Ruolo della proteina tau
435	Ruolo degli altri fattori
435	Alzheimer familiare
437	Teoria sulla patogenesi dell'alzheimer sporadico
438	F. MALATTIA DI PARKINSON
438	Nozioni generali
439	Diagnosi
439	Le lesioni neuronali
439	Trattamento
441	Ipotesi sulla patogenesi del morbo di parkinson
443	Risultati della dieta
444	Caso NEUR 9

446 G. **DISTONIA**

446 Caso NEUR 9

447 H. **SCLEROSI LATERALE AMIOTROFICA (SLA)**

449 Due parole per terminare

CAPITOLO 21

450 **PATOLOGIA DA INCROSTAMENTO E MALATTIE METABOLICHE**

450 A. **DIABETE MELLITO DI TIPO 2 (DM2)**

450 Definizione

450 Nozioni di base

451 I due fenomeni più importanti

452 Trattamento

465 Caso DM2 1

466 Caso DM2 8

467 Conclusione

468 B. Altri disturbi metabolici

468 1. **IPOGLICEMIA**

469 2. **IPERCOLESTEROLEMIA**

470 3. **SPASMOFILIA**

471 4. **SOVRAPPESO E OBESITÀ**

CAPITOLO 22

472 **ALTRE MALATTIE NON MALIGNI DA INCROSTAMENTO**

472 A. **ATEROSCLEROSI**

472 Definizione

473 Fattori di rischio

473 Tappe dello sviluppo dell'aterosclerosi

475 Cellule e mediatori che intervengono nell'aterosclerosi

477 Manifestazioni cliniche dell'aterosclerosi

478 Diagnosi precoce

478 Prevenzione e trattamento dell'aterosclerosi

479 Alimentazione e aterosclerosi

480 Dieta ancestrale e prevenzione dell'aterosclerosi

481 Dieta ancestrale e trattamento dell'aterosclerosi

482 Dieta ancestrale e ipertensione arteriosa (ita)

482 B. **EMOPATIE**

484 C. Altre malattie

484 1. Malattie in cui è stato tentato un trattamento con la dieta ipotossica

487 2. Malattie in cui si dovrebbe tentare un approccio terapeutico con la dieta ipotossica

488 D. **INVECCHIAMENTO**

- 488 Speranza di vita
- 489 Manifestazioni dell'invecchiamento
- 489 Meccanismi dell'invecchiamento
- 490 Quali sono i fattori ambientali e come agiscono?
- 491 Ruolo della dieta ipotossica
- 491 E. **PROBLEMI CHE INTERESSANO GLI SPORTIVI**
- 493 Caso SPO 3

CAPITOLO 23

- 494 **CONOSCENZE ATTUALI SUL CANCRO**
- 494 A. Definizione
- 494 B. I geni del cancro
 - 494 1. I geni direttamente responsabili
 - 497 2. Geni indirettamente responsabili
- 498 C. Anomalie genetiche che causano la trasformazione maligna di una cellula
 - 498 1. Analisi delle modifiche genetiche
 - 499 2. Conseguenze delle modifiche genetiche
- 500 D. Cancri ereditari e cancro acquisiti
 - 500 1. I cancro ereditari
 - 500 2. I cancro acquisiti
- 501 E. Insorgenza del cancro
 - 501 1. Formazione della cellula maligna iniziale
 - 502 2. Formazione del tumore maligno
 - 503 3. Metastasi
- 506 F. Fattori ambientali e cancro
 - 506 1. Radiazioni
 - 507 2. Sostanze chimiche
 - 507 3. Virus
 - 507 4. Batteri non intestinali
- 508 G. Trattamento del cancro
 - 508 1. I mezzi terapeutici classici
 - 509 2. I risultati
 - 510 3. Commenti

CAPITOLO 24

- 513 **INCROSTAMENTO, DIETA IPOTOSSICA E CANCRO**
- 513 A. La teoria dell'incrostamento è applicabile a numerosi tipi di cancro
 - 513 1. Le sostanze incrostanti
 - 513 2. L'incrostamento cellulare
 - 514 3. L'incrostamento intracellulare

- 515 4. L'incrostamento delle cellule immunitarie
- 517 B. Alimentazione e cancro
- 517 1. Correlazione fra alimenti e cancro
- 521 C. Dieta ipotossica e prevenzione del cancro
- 521 1. La logica della dieta ipotossica
- 523 2. I risultati
- 525 D. Dieta ipotossica e trattamento del cancro
- 525 1. Cosa ci si può aspettare dal cambiamento nutrizionale
- 526 2. I risultati
- 535 E. Conclusione
- 535 1. Bilancio sul cancro
- 536 2. Bilancio sulla dieta

CAPITOLO 25

- 537 LA TEORIA DELL'ELIMINAZIONE
- 537 A. L'eliminazione
- 538 B. Le molecole da eliminare
- 540 C. Mezzi utilizzati per l'eliminazione
- 540 D. Le vie dell'eliminazione
- 542 E. L'eliminazione fisiologica
- 543 F. L'eliminazione patologica
- 544 G. Come prevenire o curare la patologia da eliminazione
- 544 H. Eliminazione e sopravvivenza umana
- 545 Conclusione

CAPITOLO 26

- 546 LA PATOLOGIA DA INCROSTAMENTO DELL'APPARATO DIGERENTE
- 546 A. **COLITE**
- 546 La malattia
- 547 Meccanismi proposti per spiegare la colopatia funzionale
- 549 I risultati
- 550 B. **COLITI MICROSCOPICHE**
- 551 Caso DIV 5
- 552 C. **RETTOCOLITE ULCEROSA**
- 552 La malattia
- 553 Confronto tra rcu e morbo di crohn
- 553 Risultati della dieta ipotossica
- 555 Riflessioni sul meccanismo patogenetico della rcu
- 555 D. **MORBO DI CROHN**
- 555 La malattia
- 557 Teoria sulla patogenesi del morbo di crohn
- 562 I risultati

- 563 Caso CRO 1
- 564 Caso CRO 2
- 565 Caso CRO 7
- 567 Conclusione
- 567 E. **GASTRITE**

CAPITOLO 27

- 569 LA PATOLOGIA DA ELIMINAZIONE CUTANEA
- 569 A. **ACNE**
 - 569 La malattia
 - 570 Ipotesi sul meccanismo patogenetico dell'acne
 - 572 Risultati
- 572 B. **ECZEMA**
 - 573 Eczema da contatto
 - 573 Eczema costituzionale
- 575 C. **ORTICARIA**
 - 575 La malattia
 - 576 Ipotesi sul meccanismo patogenetico dell'orticaria
 - 576 Risultati
- 577 D. **PSORIASI**
 - 577 La malattia
 - 578 Ipotesi sulla patogenesi della psoriasi
 - 579 Risultati
- 580 Caso PSO 2
- 582 E. **ALTRE PATOLOGIE DERMATOLOGICHE**

CAPITOLO 28

- 584 LA PATOLOGIA DA ELIMINAZIONE BRONCHIALE
- 584 A. **BRONCHITE CRONICA**
 - 584 La malattia
 - 585 Ipotesi sulla patogenesi della bronchite cronica
 - 586 Caso DIV 59
- 588 B. **ASMA**
 - 588 La malattia
 - 588 Segni clinici
 - 589 I due tipi di asma
 - 589 Evoluzione
 - 590 Trattamento
 - 590 Problemi conseguenti all'asma
 - 590 Un meccanismo patogenetico ignoto
 - 591 Ipotesi sulla patogenesi dell'asma

- 592 Risultati
- 593 Caso ALL 1
- 594 Caso ALL 64

CAPITOLO 29

- 597 ALTRE PATOLOGIE DA ELIMINAZIONE
- 597 A. Malattie delle mucose della sfera orl e della congiuntiva
 - 597 1. **INFEZIONI RICORRENTI**
 - 598 2. **ALLERGIE**
 - 599 3. **POLIPi NASALI**
 - 599 4. **AFTE**
- 600 B. Malattie caratterizzate dall'attivazione di determinati tipi di leucociti
- 601 **ISTIOCITOSI DI LANGERHANS**
- 601 Caso DIV 14
- 603 **MASTOCITOSI**
- 603 Caso DIV 62
- 604 Conclusione

CAPITOLO 30

- 605 MALATTIE CARATTERIZZATE DA UN COMPLESSO MECCANISMO PATOGENETICO
- 605 A. **MALATTIA DI BEHÇET**
- 605 Conoscenze attuali
- 605 Circostanze di comparsa della malattia
- 605 Manifestazioni cliniche
- 606 Evoluzione e complicanze
- 607 Trattamento
- 607 Ipotesi patogenetiche sul meccanismo di insorgenza della malattia di Behçet
- 607 La vasculite può essere spiegata da un processo autoimmune
- 610 Alcuni fattori giocano a favore dell'origine della vasculite
- 610 Le afte possono spiegarsi tramite un processo di eliminazione
- 612 In conclusione
- 612 Risultati
- 612 Caso BEH 3
- 615 Caso BEH 5
- 618 B. **SAPHO**
- 618 Descrizione della malattia
- 619 Una teoria sulla patogenesi della SAPHO
- 619 Risultati
- 620 Caso RHUM 21

- 622 C. SARCOIDOSI
- 622 L'evoluzione della sarcoidosi è molto variabile
- 623 Ipotesi sul meccanismo patogenetico della sarcoidosi
- 624 Come trattare la sarcoidosi?
- 625 D. SENSIBILITÀ BIOCHIMICA AMBIENTALE (SBA)
- 625 Descrizione della malattia
- 626 Ipotesi sul meccanismo patogenetico della sba
- 627 Come curare la sba?
- 627 E. SINDROME DA STANCHEZZA CRONICA (SSC)
- 627 Presentazione della malattia
- 628 Ipotesi sul meccanismo patogenetico della SSC
- 630 Come trattare un caso di SSC?

CAPITOLO 31

- 632 SINTESI DELLE TEORIE E DEI RISULTATI
- 632 A. Concetto d'insieme della teoria
- 634 B. Le malattie resistenti alla dieta ipotossica
- 637 C. Le malattie che rispondono il più delle volte alla dieta ipotossica
- 637 1. I successi
- 638 2. I fallimenti
- 648 3. I casi intermedi
- 648 4. Le scappatoie dalla dieta
- 648 Caso ber1
- 649 Caso PR 133
- 650 Caso PR 222
- 650 5. I limiti del metodo nutrizionale ipotossico
- 650 6. Trasposizione agli animali

CAPITOLO 32

- 654 PRATICA DELLA DIETA
- 654 A. Condotta della dieta
- 654 1. Soggetti che applicano le prescrizioni
- 655 2. Metodo per seguire la dieta
- 656 3. Costo della dieta
- 656 4. Semplicità nel seguire la dieta
- 656 5. I termini da rispettare
- 656 6. Necessità del lungo termine
- 657 B. Altri problemi legati alla dieta
- 657 1. I medicinali
- 658 2. Le variazioni di peso
- 658 3. Le depurazioni

- 658 4. Le carenze eventuali
- 659 5. Le infezioni batteriche e le parassitosi
- 660 C. Conclusione

CAPITOLO 33

661 CONCLUSIONE

- 661 A. Dal punto di vista medico
- 664 B. Al di là della medicina
 - 665 1. I principali errori
 - 668 Conclusione
 - 669 2. I pericoli che ci minacciano
 - 671 3. Le misure da adottare
- 676 C. Due parole per concludere

677 APPENDICI

- 679 25 GIORNI DI DIETA
 - Suggerimenti di menu dati in ambulatorio

682 ALCUNI DOLCI

- 682 Biscotti alle nocciole
- 682 Soufflé gelato al cointreau
- 682 Dolce alle pere e al cioccolato
- 683 Impasto per le crostate
- 683 Torta al cocco
- 684 Torta alle pere
- 684 Dolce alle nocciole e alle noci
- 684 Crostata al limone
- 685 Biscotti congolesi al cocco

686 Alimenti ricchi di oligoelementi

- 686 Cibi ricchi di fosforo
- 687 Cibi ricchi di calcio
- 687 Cibi ricchi di zinco
- 688 Cibi ricchi di iodio
- 688 Cibi ricchi di manganese
- 689 Cibi ricchi di zolfo

691 Bibliografia