

## GUIDA AL PRIME TEST

*Il medico del futuro non prescriverà farmaci ma interesserà il suo paziente alla cura dell'immagine, alla dieta e alla causa e prevenzione delle malattie*

(Thomas Edison)

### Argomenti trattati

- **Le intolleranze alimentari** pag. 1
- **Reazioni** pag. 2
- **Sintomatologie** pag. 3
- **Alimenti a rischio** pag. 4
- **Alimenti nascosti** pag. 5
- **Alternative alimentari** pag. 6
- **Reintroduzione degli alimenti** pag. 9
- **Dieta rotazionale** pag. 10
- **Integrazione** pag. 11
- **Conclusioni** pag. 12

## Scoprire e rimuovere le cause o trattare i sintomi?

Per ottenere un buono o addirittura eccellente stato di salute ed aggiungere anni alla propria vita, è importante conoscere un principio generale: si possono trattare i sintomi solo dopo aver rimosso tutte le possibili cause.

Considerate i sintomi come messaggi che il corpo invia per far capire che è arrivato il momento di migliorare lo stile di vita e fare in modo che facciano parte della vostra alimentazione, solo gli alimenti giusti.

Seguendo le indicazioni di questa guida al PRIME TEST si ottengono risultati entusiasmanti ed allo stesso tempo un'ottima salute fisica e psichica.

### Le intolleranze alimentari

Il PRIME TEST, test in vitro leucocitotossico LAST (Leucocyte Antigen Sensitivity Test messo a punto negli stati uniti dall'Advanced Health Center, California) è il primo esame completo per la scoperta delle incompatibilità alimentari ed evidenzia alimenti, elementi chimici ed altri elementi che danneggiano l'organismo.

Consiste in un semplice prelievo di sangue che viene messo a contatto con 60, 110 e/o 180 microscopici estratti tra alimenti e sostanze chimiche valutando, da 1 a 4, la loro interferenza (gravità) sul normale processo metabolico dell'organismo.

Per ogni individuo esistono determinate sostanze, talvolta assolutamente insospettabili, che lo intossicano (spesso proprio i cibi che più piacciono) e che quindi sono incompatibili con il sistema immunitario.

Ingerendo tali alimenti si verifica un fenomeno di reazione citotossica che distrugge parte dei globuli bianchi; gli enzimi liberati entrano in circolo, attaccano i tessuti e provocano irritazione in intere aree del corpo, con conseguenti reazioni a catena. Tali reazioni dette "intolleranze alimentari ritardate" sono note come "incompatibilità alimentari", tipiche del metabolismo ritardato.

Con sintomi diversi da soggetto a soggetto, le incompatibilità alimentari producono disturbi che si manifestano anche a distanza di 15/72 ore dall'ingestione dell'alimento responsabile (sono diverse dalle allergie classiche, che invece si manifestano immediatamente con l'assunzione del cibo reattivo - reazione mediata).

Talvolta le allergie ed incompatibilità possono coincidere.

## COME PREPARARSI AL PRIME TEST

---

**Il prelievo deve essere effettuato a digiuno; a circa 8/10 ore dal pasto serale (si può bere uno o due bicchieri d'acqua naturale)**

### Si consiglia di:

---

- Non usare dentifricio la mattina del test (lavare i denti solo con acqua e con uno spazzolino privo di residui di pasta dentifricia) in quanto sono testate anche alcune sostanze chimiche.
- E' consigliabile bere acqua la mattina del prelievo
- Sotto supervisione medica, sospendere farmaci al cortisone o steroidi (comprese le creme) almeno 48 ore prima del prelievo.
- Evitare di fumare o la vicinanza di persone che fumano o qualsiasi esposizione che possa dare reazione dalla sera prima.
- Prendere un nuovo appuntamento in caso di raffreddore, influenza e altre malattie di tipo infiammatorio, o sotto terapia antibiotica.

## Reazioni

---

Il **PRIME TEST** evidenzia gli alimenti che danneggiano l'organismo.

Il danno prodotto da tali agenti nocivi viene valutato mettendo a contatto globuli bianchi, piastrine e globuli rossi con una microscopica quantità dell'elemento da testare.

Il comportamento delle cellule viene osservato utilizzando un microscopio: se le cellule non subiscono alterazioni, l'elemento non è reattivo, se invece risulta un danno, cioè le cellule reagiscono al contatto con l'elemento, viene annerita una casella in corrispondenza dello stesso, con il relativo grado di reazione; quindi quel particolare elemento deve essere evitato.

**Quattro sono i livelli di reazione**, indicati annerendo una delle quattro caselle presenti accanto al nome dell'elemento testato, la prima casella a sinistra rappresenta il livello 1, la seconda da sinistra il livello 2 e così via; comunque anche un livello basso di reazione (numero 1) può essere causa di sintomi severi.

Per qualsiasi livello di reazione è necessario evitare quella sostanza, per un tempo variabile, in base al grado di tossicità.

### Numero 1

---

- Indica che l'elemento reagisce con una aggregazione di piastrine e/o un lieve danno ai globuli bianchi, quindi deve essere evitato per circa uno/due mese.

### Numero 2

---

- Indica che l'elemento ha causato un danno a circa il 25% dei globuli bianchi, quindi deve essere evitato per circa due/tre mesi.

### Numero 3

---

- Indica che l'elemento ha causato un danno a circa il 50% dei globuli bianchi, quindi deve essere evitato per circa tre/quattro mesi.

### Numero 4

---

- Indica che l'elemento ha causato un danno a circa il 90% dei globuli bianchi, con danno parziale ai globuli rossi, quindi deve essere evitato per circa sei mesi.

## SINTOMI LEGATI ALLE INCOMPATIBILITÀ ALIMENTARI

---

### Sintomi generali

- Stanchezza, ritenzione idrica, borse oculari, sonnolenza postprandiale, alitosi, aumento della sudorazione.

### Sistema nervoso

- Cefalea, ansia, depressione, irritabilità, scarsa memoria, difficoltà di concentrazione, vertigini, vampate di calore.

### Apparato respiratorio

- Difficoltà di respirazione, asma tosse, rinite allergica, sinusite.

### Apparato cardiocircolatorio

- Alterazioni della pressione arteriosa, palpitazioni, extrasistole, aumento della coagulabilità del sangue.

### Apparato gastro-enterico

- Gonfiore, senso di nausea, dolori e crampi addominali, gastrite, colite, disturbi dell'alveo (diarrea, stitichezza), eruttazione, aerofagia, prurito anale, emorroidi.

### Apparato urogenitale

- Cistiti, infiammazioni urogenitali, sindrome premestruale.

### Apparato muscolo-scheletrico

- Crampi, spasmi, tremori muscolari, debolezza muscolare, dolori articolari, tunnel carpale, artrite, infiammazioni muscolo-tendinee.

### Epidermide

- Prurito locale e generalizzato, acne, eczema, dermatiti, vari tipi di lesioni dermatologiche, psoriasi.

### Inestetismi

- Cellulite, soprappeso, obesità.

## Sintomatologie

---

Malattie e disturbi sono originati dall'indebolimento del sistema immunitario, attaccato dai "nemici nascosti".

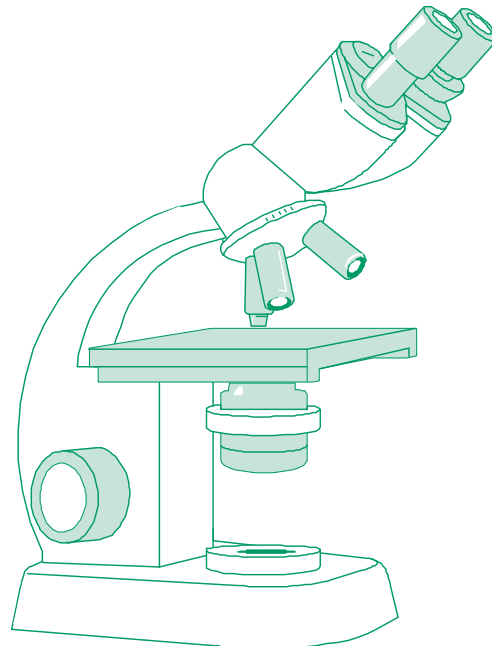
Quasi tutti soffrono di qualche incompatibilità alimentare, la differenza è a quale tipo di alimento ed il relativo grado di sensibilità.

I sintomi sono svariati, spesso talmente abituali che il soggetto, seppure malamente convive con loro quasi in una sorte di assuefazione, considerandoli normali.

I sintomi però sono strettamente individuali poiché le tossine, che si formano durante i processi di incompatibilità alimentari, hanno un organo bersaglio specifico per ognuno.

I sintomi si manifestano in quanto l'organismo scatena una reazione immunologica verso quell'alimento incompatibile e tutta l'energia dell'organismo viene indirizzata a neutralizzare la sostanza "estranea".

Tale sforzo indebolisce il sistema immunitario e rallenta il metabolismo, degenerando nei casi più gravi, in varie infezioni e disfunzioni metaboliche.



## ALIMENTI A RISCHIO

La ricerca indica che la maggiore parte delle incompatibilità possono essere eliminate, semplicemente isolando i cibi verso i quali risulta una tossicità.

E' necessario evitare tali cibi (riconosciuti dal **PRIME TEST**) per un periodo da uno a sei mesi prima di passare alla fase di reintroduzione.

Dai risultati dei **PRIME TEST** fin qui eseguiti (già sono migliaia in tutta Italia), gli alimenti a rischio, ovvero quelli che danno reazione ad una grande maggioranza di pazienti, sono i seguenti:

- **FRUMENTO**
- **LATTE**
- **CIOCCOLATO**
- **CAVOLO**
- **PATATE**
- **BANANE**
- **MAIS**
- **TABACCO**
- **UOVA**
- **LIEVITO**
- **CAFFÈ**
- **POMODORO**
- **FRAGOLE**
- **ORZO**
- **MANZO**

E' importante identificare gli alimenti a rischio per poterli evitare.

Talvolta, durante i primi giorni di sospensione degli alimenti aggressivi, si può avere un relativo peggioramento dei disturbi, giacchè, analogamente a quanto avviene con le sostanze tossiche, interviene una sorta di "crisi di astinenza" (dipendenza alimentare).

Avvertire un forte desiderio per un cibo particolare, senza potersi saziare, è quel tipo d'incompatibilità alimentare che si può definire "stato di dipendenza alimentare".

## Lista degli alimenti testati

<b>Funghi</b>	funghi, lievito di pane, lievito di birra, candida
<b>Graminacee</b>	orzo, frumento, farro/kamut, segale, avena, riso, riso selvatico, miglio, mais, canna da zucchero
<b>Palmacee</b>	cocco, datteri
<b>Liliacee</b>	asparagi, cipolla, aglio, scalogno, aloe vera
<b>Chenopodiacee</b>	bieta, cardi, quinoa, amaranto, barbabietole, spinaci
<b>Brassicacee</b>	cavolo, cavoletti di brusselles, ravanelli, mostarda, rape, crescione, broccoli, cavolfiore
<b>Rosacee</b>	fragola, mela, pera, prugna, mandorla, pesca, pesca noce, albicocca, ciliegia, more, lamponi, rosa canina
<b>Leguminose</b>	carruba, lenticchie, arachidi, piselli, soia, ceci, fagiolini, fagioli scuri, fagioli bianchi, fagioli atzuki, fagioli borlotti, fagioli dall'occhio, fave, germogli di alfalfa, liquirizia,
<b>Rutacee</b>	limone, arancia, mandarino, pompelmo, lime
<b>Vitacee</b>	Uva
<b>Sterculia</b>	cacao, cioccolata
<b>Ombrellifere</b>	carota, sedano, prezzemolo, finocchi, aneto
<b>Oleacee</b>	oliva (olio)
<b>Solanacee</b>	patata, melanzana, pomodoro, tabacco, peperoncino, peperone, paprika
<b>Labiata</b>	rosmarino, origano, basilico, sedano, menta, maggiorana, salvia, timo
<b>Cucurbitacee</b>	cetriolo, zucchina, melone, anguria, zucca
<b>Composite</b>	lattuga, carciofo, semi di girasole, olio di cardamo, cicoria
<b>Crostacei</b>	gambero, aragosta, granchio
<b>Molluschi</b>	frutti di mare, ostriche
<b>Pesci</b>	salmone, trota, merluzzo, rombo, tonno, pesce spada, sogliola, sardine, gattuccio, halibut, persico
<b>Pollame</b>	pollo, uova di gallina, tacchino, struzzo, anatra
<b>Mammiferi</b>	maiale, manzo, latte di mucca, formaggi di mucca, burro, yogurt, agnello, coniglio, latte di capra, cavallo
<b>Sostanze chimiche</b>	formaldeide, aspirina, equal (aspartame), monosodioglutammato (dado da brodo), coloranti alimentari, derivati del petrolio, BHT (conservanti), sodio bisolfito, cloro
<b>Allergeni volatili</b>	Polvere di casa, polline d'erba, polline d'albero, muffe, peli di gatto, peli di cane
<b>Varie</b>	Nocciole, Noci brasiliane, Noce, Pistacchi, Cashews, Zenzero, Pepe nero, Cannella, Chiodi di garofano, Vaniglia, Mirtilli, Sesamo, Avocado, Kiwi, Ananas, Banana, Papaia, Mango, Fico, Caffè, Caffè decaffeinato, Tè, Camomilla, Miele, Kelp, Spirulina Gingseng, Gingko biloba, Grano saraceno, Tapioca, Castagna, Calamari.

## Alimenti nascosti

Durante la dieta, è necessario prestare attenzione agli alimenti che si assumono, esaminandone gli ingredienti sull'etichetta della confezione.

Questa, tra l'altro, è un'ottima abitudine per avere una maggiore consapevolezza di ciò che si ingerisce; proprio leggendo la composizione di un cibo, possiamo individuare gli "alimenti nascosti", ovvero tutto ciò che non è evidente.

Si prenda in considerazione il latte: "non bere il cappuccino né mangiare la mozzarella", va bene ma si può rimanere molto sorpresi di scoprire in quanti altri modi si può ingerire il latte. (es. condire con parmigiano un piatto di pasta).

Si può trovare latte (lattosio, caseina, caseinati) non solo nei formaggi ma in molti tipi di pane (sandwich, pane in cassetta, toast ecc.) nei biscotti, nei precotti (pasta e risotti ecc.), nei salumi (salame, wurstel, mortadella, ecc.), nei gelati, nella pizza, nelle torte e nelle varie preparazioni dolciarie, nel purè ed altro ancora.

Lo stesso vale per le uova: con esse si fanno dolci, biscotti, pizze rustiche, si riempiono timballi, arrostiti, si preparano gelati, creme, antipasti, pasta (fettuccine, quadrucci ecc.). Così sarà per tantissimi alimenti previsti dal **PRIME TEST**.

Dopo già 2/3 settimane di trattamento dietetico si vedono sparire i primi disturbi e si avverte una condizione di benessere generale, dovuta proprio a una "disintossicazione". Il segreto della buona riuscita del **PRIME TEST** è di astenersi dall'assumere quel cibo in maniera totale per il tempo indicato, perché solo con l'astensione totale, l'organismo si disintossica, il metabolismo riprende il giusto ritmo ed il sistema immunitario si rinforza.

Cedere anche una sola volta può pregiudicare i benefici appena acquisiti.

Bisogna dunque essere fermi nella decisione presa e non farsi corrompere ad assaggiare anche un solo piccolo "boccone di cibo proibito".



## Alternative alimentari

Una premessa: è necessario leggere attentamente e più volte, i risultati del **PRIME TEST**. Questo per imprimere bene nella mente gli alimenti non permessi e la relativa gravità di reazione. La memoria di questi valori aiuterà tantissimo nello scegliere le alternative alimentari e valutare le possibili combinazioni di un pasto.

In molti casi si trovano vietati alimenti che spesso sono combinati tra loro, come ad esempio:

- **frumento e lievito (nel pane)**
- **frumento, lievito, zucchero, uova (in dolci e biscotti)**

Pertanto per "possibili combinazioni" vuol dire scegliere tra le alternative, secondo le proprie esigenze.

Tali esigenze saranno diverse da un **PRIME TEST** all'altro, dato che il risultato del test è estremamente personale ed anche con alcuni elementi comuni si avrà comunque differenza nel grado di incompatibilità. Parlando dunque di "incompatibilità" ed "alternative" ecco indicati alcuni esempi :

**LIEVITO** →  
(naturale o di birra)

- In caso di incompatibilità al lievito verranno esclusi tutti i tipi di pane e di pizze a fermentazione naturale compresa la "pasta madre". Il pane verrà sostituito con quello azzimo (senza lievito) o da gallette. Si potranno usare polveri lievitanti con agenti lievitanti di tipo chimico (bicarbonato di sodio e cremor di tartaro), tipo lievito Bertolini per dolci e salati. Sono da escludere anche il vino e l'aceto. Assumere aceto di mele e bevande alcoliche non fermentate, ma prodotte per distillazione (gin, vodka, grappa, tequila ecc.)

**CANDIDA** →

- Si può essere sensibili alla candida anche se non esistono delle manifestazioni evidenti. In ogni caso si consiglia di eliminare o ridurre alimenti ricchi di zucchero, miele, dolci, cioccolato, caramelle, gelati, biscotti, frutta molto zuccherina (banana, melone, ecc.) e tutti i prodotti fermentati e lievitati.

**FRUMENTO** →

- In caso di incompatibilità al frumento è vietata la pasta e qualsiasi preparazione che contenga frumento. Si potranno usare altri cereali come: riso, mais, segale, orzo, avena, miglio, tapioca, grano saraceno (polenta taragna), cocco, castagne, carruba, soia, pasta cinese (di riso o di soia), amaranto, farina di ceci, farina di piselli oppure utilizzare prodotti specifici anche pronti, come diversi tipi di pasta, (pasta di mais, pasta di riso, pasta di segale, pasta di kamut) biscotti, gallette, fiocchi ecc., altrimenti si possono fare preparazioni in casa e la sostituzione avverrà in base alla propria tolleranza, con una preparazione dolce o salata, a seconda dei gusti. E' possibile assumere prodotti senza glutine, venduti in farmacia.

**RISO** →

- Si possono preparare minestre con orzo, avena, miglio, grano saraceno o riso selvatico.

**BIETA, BARBABIETOLA** →

- Importante è ricordare che lo zucchero bianco viene estratto dalla barbabietola, pertanto sarà necessario usare zucchero di canna, miele, o dolcificanti a seconda delle intolleranze; la bieta potrà essere sostituita da altre verdure.

**UVA, VINO,  
LIQUORI, BIBITE** →

- Questi sono nocivi sia per l'alimento in sé contenente lievito necessario alla sua fermentazione, sia per i coloranti e conservanti usati nella preparazione. Sostituire con spremute di agrumi ed acque minerali.

**ACETO** →

- Sostituire con aceto di mele (non è fermentato), aceto di riso, limone.

**CACAO, TE', CAFFE'** →

- Altre bevande a scelta tra quelle permesse per ognuno: caffè d'orzo, caffè decaffeinato, tè deteinato, tè biancha, tè alle erbe, camomilla, succhi di frutta.

**OLIO (oliva - semi)** →

- Quando è vietato l'olio di oliva sono vietati tutti i tipi di olive, si può ricorrere ad olio di mais, riso, soia, arachidi, girasole, vinacciolo (estratto dall'uva). Ogni olio è intercambiabile con tutti gli altri elencati e viceversa. Evitare gli oli misti e i preparati per frittura.

**TONNO** →

- Può essere sostituito con sgombro o salmone. Se è permesso, preferire quello al naturale possibilmente in contenitori di vetro.

**POLLO, TACCHINO,  
MANZO, STRUZZO** →

- Si possono sostituire con carni di agnello, coniglio, maiale, cavallo. Per manzo si intendono tutte le carni bovine, pertanto è necessario escludere vitello, vitellone e manzo. Scegliere tra carni ovine, caprine, suine, di struzzo e di cavallo.

**MAIALE** →

- Alcuni insaccati possono essere sostituiti da prodotti simili: bresaola (di manzo o di cavallo), wurstell di tacchino o pollo, affettato di tacchino.

**UOVA DI GALLINA** →

- Si possono sostituire con uova di papera, quaglia, piccione, anatra o di struzzo.

**LATTE DI MUCCA** →

- Sostituire con latte di capra, asina, cavalla, riso, soia, mandorla o d'avena.

**FORMAGGI  
DI MUCCA** →

- Formaggi freschi o stagionati, di pecora e di capra (esistono anche ricotte e yogurt di capra).

**LATTE DI CAPRA** →

- Sostituire con latte e formaggi di mucca, latte di riso, soia, asina, cavalla, mandorle o d'avena.

**DOLCIFICANTI** →

- Sono da evitare in ogni caso per la loro preparazione chimica e sono sostituibili con zucchero bianco o di canna, fruttosio o miele.

**CONSERVANTI** —————>  
(BHT, Sodio Bisolfito, Formaldeide)

**COLORANTI** —————>

**DERIVATI  
DEL PETROLIO** —————>

**TABACCO** —————>

**FRUTTA  
E VERDURA** —————>

**SOLANACEE** —————>

**ALLERGENI VOLATILI** —————>

- In caso di incompatibilità ai conservanti non usare prodotti a lunga conservazione e scatole.

- In caso di incompatibilità, non bere bibite colorate (tipo coca cola, tamarindo, aranciate, gelati, merendine e caramelle che contengono coloranti, ecc.); scegliere bibite chiare (tipo sprite, schweppes, ecc.) o meglio utilizzare spremute e succhi freschi, ghiaccioli al limone, caramelle chiare.

- Il **PRIME TEST** prevede ipersensibilità ai derivati del petrolio, quali gas di scarico, plastiche per alimenti, bottiglie di plastica.

- Si può essere ipersensibili al tabacco anche soltanto per fumo passivo.

- In caso di incompatibilità a vari tipi di frutta e verdura, sostituirli con altri simili.

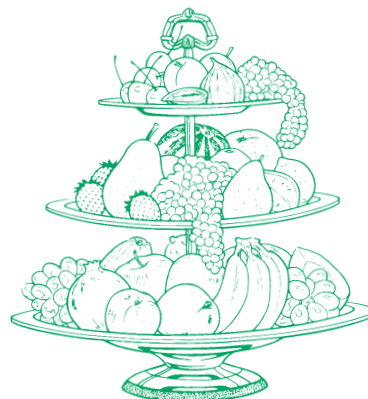
- Se c'è positività ad un alimento appartenente a questa famiglia, possibilmente usare moderatamente gli altri alimenti (patata, melanzana, pomodoro, tabacco, peperoncino, peperone, paprika).

- In caso di positività, si consiglia di avere maggiori precauzioni igieniche comportamentali, per evitare il più possibile l'allergene.

*Si informa che in farmacia vi sono grandi disponibilità di prodotti alternativi: pasta, dolci, farine, preparati. Tra le marche note Copharma, Biaglut, Nutricia, Glutafin, Sharr, Scotti. Di queste è facilmente reperibile il numero verde per prendere contatti diretti. Inoltre sono molte le erboristerie o i negozi specializzati nel settore dietetico*

*Molti prodotti, oggi, si possono trovare in alcuni supermercati, ben forniti.*

*E' bene far notare che in presenza di molte incompatibilità ci può essere incapacità organizzativa, allora almeno inizialmente, può essere ammesso trascurare le incompatibilità più lievi e prenderle in considerazione in un secondo momento.*



## Reintroduzione degli alimenti

---

Spesso si diventa incompatibili ad alcuni alimenti per averne abusato, pertanto isolando temporaneamente i cibi molesti, diamo la possibilità all'intricato sistema immunitario di ristabilirsi. Quando, dopo aver seguito le sole indicazioni di eliminazione (se non è necessario seguire un trattamento specifico per qualche patologia) i cibi reattivi possono essere reintrodotti nell'alimentazione.

La reintroduzione va fatta per un cibo alla volta, a distanza di 3 / 4 giorni uno dall'altro e almeno due volte in occasioni diverse.

Reinserire per primo l'alimento più semplice di una possibile catena alimentare. Esempio: latte – prendere come prima volta lo yogurt magro, più digeribile, quindi latte da bere, poi nel tempo, formaggi, gelati, ecc.; frumento – assumere come prima volta la pasta, perché contiene solo un tipo d'alimento ed in seguito il pane (frumento+lievito).

E' Consigliabile nella reintroduzione seguire una dieta rotazionale.

Al momento della reintroduzione degli alimenti è bene essere consapevoli della possibile riapparizione di alcuni sintomi. E' importante annotarli, verificare la frequenza ed in caso persistano è bene privarsi di quel cibo per un tempo maggiore.

Alla fine del periodo di eliminazione si consiglia di sottoporsi ad un semplice test di controllo (su 9 alimenti, che sono quelli più comunemente assunti).

In presenza di alti livelli di incompatibilità (3°/4° grado), si consiglia di ripetere il **PRIME TEST** dopo 6/8 mesi. Il test è in ogni modo ripetibile al minimo disturbo alimentare o per un controllo dello stato di salute.

**Per i più allarmati c'è da ribadire  
una notizia confortante:  
la dieta del PRIME TEST  
non è per sempre!**

## ESEMPIO DI DIETA ROTAZIONALE per la reintroduzione degli alimenti

---

### 1° GIORNO

---

- Colazione:** caffè decaffeinato con dolcificante e crackers ESSERE o pane azzimo.
- Pranzo (a scelta):** pasta al pomodoro e con verdure o minestrone di verdure con pasta.
- Cena (a scelta):** arrosto di maiale magro, fettina o lombata di maiale ai ferri, coniglio al tegame, prosciutto crudo o affettato di maiale a piacere.

### 2° GIORNO

---

- Colazione:** tè con dolcificante e n. 3 gallette di riso.
- Pranzo (a scelta):** riso al pomodoro o con verdure, minestra di verdura con riso, insalata di riso con tonno e verdure.
- Cena (a scelta):** pesce bollito o arrosto, polpi o calamari arrosto e insalata.

### 3° GIORNO

---

- Colazione:** caffè d'orzo con gallette ai cereali al mais ESSERE
- Pranzo:** polenta o pasta al pomodoro o con verdure.
- Cena (a scelta):** pollo arrosto (senza pelle), uova a piacere con verdure o patate, petto di pollo o tacchino ai ferri, arrosto o hamburger di tacchino.

### 4° GIORNO

---

- Colazione:** tisana o succo di frutta con crackers integrali (di segale) WASA.
- Pranzo (a scelta):** zuppa di legumi vari, legumi a insalata (lenticchie, fagioli, piselli, ceci) (se necessario passanti).
- Cena (a scelta):** formaggio di pecora o capra magro, ricotta di pecora, carne di agnello arrosto o alla griglia.

**N.B.** Ad ogni pasto aggiungere insalata o verdura a volontà. Si consiglia di condire con olio vergine di oliva. Ad ogni pasto è possibile aggiungere gli stessi crackers della colazione. La frutta deve essere assunta lontano dai pasti. Si può sostituire il pranzo con la cena.

Una volta superato il periodo “rigido”, ed aver reintrodotti via via gli alimenti, si può riprendere un'alimentazione regolare.

E' bene però osservare alcune semplici norme per non perdere tutti i benefici.

Solitamente, dopo un certo periodo si acquisisce un modo di alimentarsi che perdura nel tempo, cioè mangiare questo piuttosto che quello, diversificare, questo a pranzo, quello a cena ecc. In ogni modo, per i cibi ad incompatibilità media grande (livello 3/4), si consiglia di adottare una dieta rotazionale.

La dieta rotazionale consiste nel distanziare, di quattro giorni l'assunzione dello stesso cibo. Ciò consentirà all'organismo di eliminare qualsiasi traccia d'antigene prima di una nuova reintroduzione. Facendo così si impedisce un accumulo nell'organismo, condizione predisponente all'insorgenza dei soliti sintomi.

Tali alimenti si possono associare liberamente con: frutta, insalate, verdure, olio, spezie, odori.

Lo schema di dieta accanto riportato si ripete ciclicamente. Si consiglia di seguire un tipo di cucina piuttosto semplice: al forno, al vapore, alla griglia o lessa.

Usare comunque poco sale, in quanto un abuso favorisce la ritenzione idrica. Alternare possibilmente caffè d'orzo, caffè, tè, tisane, camomilla, succhi di frutta, spremute.



## Esempio di tabella rotazionale per costruirsi la propria dieta

La seguente tabella, è d'aiuto nella reintroduzione degli alimenti, eliminati con la dieta seguente al **PRIME TEST**.

Si consiglia di reintrodurre un alimento alla volta, cominciando con quelli, di cui si è riscontrata una reazione più bassa (1 o 2), variandolo ogni giorno, e di riassumerlo lasciando trascorrere tre giorni d'intervallo (al 5° giorno). Annotare gli eventuali sintomi ed in caso di una riapparizione della sintomatologia, si raccomanda di eliminare tali alimenti per un periodo più lungo.

	1° e 5° giorno	2° e 6° giorno	3° e 7° giorno	4° e 8° giorno
COLAZIONE →				
MERENDA →	1° e 5° giorno	2° e 6° giorno	3° e 7° giorno	4° e 8° giorno
PRANZO →	1° e 5° giorno	2° e 6° giorno	3° e 7° giorno	4° e 8° giorno
MERENDA →	1° e 5° giorno	2° e 6° giorno	3° e 7° giorno	4° e 8° giorno
CENA →	1° e 5° giorno	2° e 6° giorno	3° e 7° giorno	4° e 8° giorno

## Conclusioni

Per facilitare i risultati del trattamento è importante essere convinti dell'opportunità di affrontare qualche sacrificio per recuperare uno stato ottimale di salute fisica e psichica.

E' necessario ribadire anche i benefici psichici prodotti dal **Prime Test**.

Quando stiamo male fisicamente, anche il nostro atteggiamento mentale e lo spirito ne risentono, pertanto possiamo essere irascibili, antipatici, scostanti, trascurati, di giorno in giorno. La scomparsa di quei sintomi fastidiosi ci darà la carica per continuare e la serenità per superare qualche piccola "crisi". Le cose buone accadono, sì, ma non in un solo giorno; non aspettiamoci, perciò, cambiamenti immediati.

Essere pazienti è sicuramente la migliore ricetta prescrivibile. Bisogna essere pazienti di fronte a qualche ansietà, senza scoraggiarsi se qualche sintomo è più lento a sparire e godere del più piccolo successo.

Tenere a mente che la diminuzione del desiderio impellente di un cibo, che prima si amava tanto ed era "insostituibile", è già un risultato molto positivo.

## Alimentazione biologica e prevenzione

Intolleranze ed allergie possono nascere da una sensibilizzazione verso alimenti provenienti da industrie alimentari, coltivazioni ed allevamenti in cui si fa uso di pesticidi, diserbanti, concimi chimici di sintesi, antibiotici, cortisonici, sulfamidici, conservanti, coloranti, batteriostatici, ormoni ed integratori pericolosi (come per esempio il caso della mucca pazza)

A tutte queste sostanze si aggiunge una nuova generazione di cibo geneticamente modificato detto "transgenico" o più comunemente OGM (Organismi Geneticamente Modificati), organismi, piante o animali, modificati nel codice genetico, un nuovo DNA che così può produrre, seppure in piccole quantità, nuove proteine (potenzialmente pericolose) estranee all'organismo stesso che poi si ritrovano negli alimenti.

La presenza di sostanze estranee può sensibilizzare l'organismo, poiché ci sono un numero maggiore di sostanze tossiche e quindi fattori di disturbo che intervengono, sia direttamente sia indirettamente con le loro proprietà tossiche (pesticidi, che alterano il sistema immunitario o antibiotici, che modificano negativamente la flora intestinale).

Nelle coltivazioni biologiche sono aboliti tutti i fertilizzanti e pesticidi di sintesi, sono invece utilizzati concimi naturali quali letame o compost, decomposti lentamente. I terreni sono trattati in modo da stimolare la fertilità, con la tradizionale rotazione delle colture che permette al terreno di rigenerarsi e non erodersi in modo naturale.

La difesa del raccolto, da malattie o insetti dannosi, avviene crescendo le piante in condizioni ottimali, in modo che si difendano da sole; si usano antiparassitari naturali.

Le colture biologiche sono regolate da una rigorosa normativa della Comunità Europea e sono soggette a continui controlli e certificazioni, da parte di un organismo riconosciuto dallo stato membro.

Il rischio di un aumento di allergie o di intolleranze alimentari consumando alimenti contenenti sostanze estranee aggiunte o geneticamente modificati, è una realtà che va valutata attentamente.

"Mangiare Biologico" è un aiuto alla prevenzione delle allergie e delle intolleranze alimentari. (Volume della Provincia di Roma, Assessorato alle politiche dell'Agricoltura e dell'Ambiente; Giannattasio e Benvenuti, luglio 2004)

*Questo manuale è stato preparato per stimolare ad iniziare nel modo giusto, con le idee chiare a proposito del Prime Test, ed a continuare con fiducia.*