

● Astenia persistente
● Torpore mentale
● Vertigini
● Palpitazioni
● Alitosi
● Obesita'/Sovrappeso
● Eczemi/Prurito/Micosi
● Distensione addominale
● Afte orali
● Crampi
● Pirosi gastrica
● Aerofagia
● Iperidrosi
● Alvo alterno
● Nausea

Tab. 1 (sopra): Sintomi principali delle intolleranze alimentari.

Tab. 2 (a destra): Famiglie botaniche maggiormente coinvolte nelle intolleranze alimentari.

Solanacee	pomodori, patate, peperoni, peperoncini rossi, melanzane, tabacco
Brassicacee (Crocifere)	cavoli, broccoli, cavolfiori, cavoli di Bruxelles, verze, rape, ravanelli
Cucurbitacee	cocomeri, meloni, zucchine, cetrioli, zucca e semi di zucca
Asteracee (Composite)	lattuga, cicoria, indivia, scarola, girasole (semi e olio), carciofi, dente di leone, camomilla, dragoncello, topinambur, olio di cartamo
Dicotiledoni (Umbrellifere)	prezzemolo, sedano, carote, finocchio, anice, cumino, coriandolo
Liliacee	cipolle, aglio, erba cipollina, porri, asparagi, scalogno
Papilionacee (Leguminose)	fagiolini, fagioli, ceci, lenticchie, soya gialla, verde, nera (e suoi derivati), arachidi, carrube, tamarindo, alfa-alfa, liquirizia, cacao (semi)
Graminacee	frumento (grano), avena, mais, orzo, riso, segale
Poligonacee	grano saraceno, rabarbaro
Lauracee	cannella, cinnamomo, avocado, canfora
Chenopodiacee	barbabietole, bietole, spinaci
Rosacee	albicocche, cachi, ciliegie, fragole, lamponi, mandorle, mele, more, pere, pesche, prugne
Ericacee	mirtilli
Vitacee	uva, uvetta
Bromeliacee	ananas
Rutacee (Agrumi)	arancia, limone, mandarino, clementina, pompelmo, cedro, bergamotto
Musacee	banana
Anacardiacee	anacardi, mango, pistacchio
Monocotiledoni (Palme)	datteri, noci di cocco
Caricacee	papaia
Betullacee	nocciolo
Luglandacee	noci, castagne del Brasile

Secondo Enderlein tutti gli organismi a sangue caldo sono infettati da forme primitive di micro-organismi. Enderlein indica, in particolare, i miceti, come *Mucor racemosus* e *Aspergillus niger* che, assorbiti in forma colloidale, vanno incontro a trasformazione verso forme più complesse, patogene per l'uomo.

I micro-organismi (batteri, funghi) in forma colloidale (RNA) attuano il proprio ciclo vitale nell'intestino, passando poi nel sangue e nella linfa, una volta raggiunta la forma matura (Fig. 3).

In presenza di particolari fattori stressogeni sia endogeni che esogeni,

superiori per intensità, frequenza e durata ad un valore soglia, l'organismo scatena la reazione di H. Selye (Fig. 4): gli organi dell'asse ipotalamo-ipofisipossurrene, con il suo *network* ormonale e la sfera mentale-cerebrale si influenzano reciprocamente e profondamente, portando, inevitabilmente, ad una *diminuzione* delle potenzialità del sistema immunitario.

Pertanto, definiamo **stress** ogni fattore che eserciti un'influenza più o meno intensa sul sistema immunitario. Lo stress positivo (EUSTRESS) è il **motore** della conservazione della specie, mentre lo stress alterato (DISTRESS)

può provocare vere e proprie malattie organiche.

Infatti, in presenza di uno stato di immunità alterato e disbiosi intestinale, intesa come disequilibrio della flora normalmente presente, i miceti potrebbero penetrare attraverso la mucosa intestinale ed entrare nel sistema linfatico e circolatorio.

Nel caso particolare delle micosi cutanee, la presenza massiccia di *Candida* intestinale e l'associazione con il distress favorisce l'innescare della ciclogenia di Enderlein che porta alla diffusione dei miceti dall'intestino al sangue, alla linfa fino alla cute.