

HIPERSENSIBILIDADE ALIMENTAR (SOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *hipersensibilidade alimentar* é a reação somática adversa à ingestão de determinados alimentos e aditivos alimentares, mediada ou não por mecanismos imunológicos, sinalizadora de problemas ou limites somáticos e geradora de má qualidade de vida e até de soma da conscin, quando ignorada ou negligenciada.

Tematologia. Tema central neutro.

Etimologia. O elemento de composição *hiper* vem do idioma Grego, *hyper*, “acima; acima de; sobre; por cima; superiormente; muito; demais; para lá de”. Apareceu no idioma Português no Século XVII. A palavra *sensibilidade* procede do idioma Latim Tardio, *sensibilitas*, “sentido; significação”, e esta de *sensibilis*, “sensível”. Surgiu no Século XVII. O vocábulo *alimento* deriva do idioma Latim, *alimentum*, “alimento; mantimento; sustento”. Os termos *alimento* e *alimentar* apareceram no Século XVI.

Sinonimologia: 1. Hipersusceptibilidade aos alimentos. 2. Incompatibilidade somática a alguns alimentos. 3. Alergia alimentar. 4. Intolerância alimentar.

Antonimologia: 1. Intoxicação alimentar. 2. Insensibilidade alimentar. 3. Tolerabilidade alimentar. 4. Mitridização aos alimentos.

Estrangeirismologia: os *bad eating habits* e as *eating disorders*; a *alimentation santé* para cada caso; a postura vitalizadora da *mens sana in corpore sano*.

Atributologia: predomínio dos sentidos somáticos, notadamente do autodiscernimento quanto à fisiologia e limites somáticos.

Megapensenologia. Eis megapensene trivocabular sintetizando o tema: – *Alimento: veneno, remédio*.

Coloquiologia: a “tolerância zero” para os alimentos maléficos à saúde individual; a “dieta para toda vida”, com alegria sem alergia.

Citaciologia: – *Primum non nocere* (Em primeiro lugar, não prejudicar; Hipócrates, 460–377 a.e.c.).

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal das reações alimentares adversas; os antissomatopensenes; a antissomatopensenidade; os patopensenes fóbicos e agressivos silenciosos influentes no metabolismo e biorreceptividade; os intrusopensenes; a intrusopensenidade; as alterações autopensênicas derivadas das intoxicações orgânicas; os somatopensenes; a somatopensenidade; o fomento à autopensenização benigna e profilática; o holopensene do autorrespeito, com nutrição saudável e criativa.

Fatologia: a hipersensibilidade alimentar; a dificuldade de auscultar, admitir e cuidar do próprio corpo; as autagressões ignoradas e deliberadas; o *locus* de menor resistência; o órgão de choque; os distúrbios metabólicos inatos e adquiridos; a perda natural de enzimas digestivas ao longo da idade; a influência das vitaminas e minerais básicos no metabolismo; o empobrecimento e contaminação dos alimentos enquanto poderosos agravantes; o problema dos alimentos transgênicos para o organismo humano, a exemplo do milho para os intolerantes ao glúten; a química contida nos alimentos enlatados, embutidos e processados; o cuidado com os alérgenos utilizados no preparo de alimentos e a composição do q.s.p. (quantidade suficiente para) complementar a fórmulas de suplementos vitamínicos, minerais, fitoterápicos e medicamentos; os temperos aparentemente inócuos; as verminoses e infecções bacterianas ignoradas ou menosprezadas pela maioria da população; o papel central do intestino e da imunidade nas alergias alimentares; a importância do equilíbrio ácido-base no bom funcionamento do organismo; as controvérsias sobre os

alimentos bons e ruins para a saúde; as toxinas contidas nos grãos e leguminosas; o perigo das dietas da moda e das refeições fora de casa; o cuidado para além dos rótulos e alimentos; a hipoglicemia reacional; a alergia alimentar múltipla e cruzada geradora de muitas restrições alimentares; a alergia e a saúde mental; as alergias raras; o despreparo e ignorância da maior parte dos profissionais de saúde; a educação parental e midiática, em geral, criadora de padrões e comportamentos alimentares anti-homeostáticos; o desafio da convivência social e mobilidade sem tantos transtornos; a Associação Brasileira de Alergia e Imunopatologia; o Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA) possibilitando a participação da Sociedade na proposição de diretrizes para ações na área; as Associações de Portadores de Alergia Alimentar; a Federação Nacional das Associações dos Celíacos do Brasil (FENACELBRA); os órgãos fiscalizadores contribuindo para a proteção das pessoas alérgicas; os *blogs* interassistenciais de alérgicos; as renúncias cosmoéticas em prol da autoimunidade consciencial; a dificuldade, os métodos diagnósticos e terapias alternativas existentes para identificar a hipersensibilidade alimentar tardia e assintomática; o inescapável custo-benefício das experimentações terapêuticas; a autorresponsabilidade pelo bem-estar somático; o aproveitamento da sabedoria do corpo; a dieta calculada cosmoeticamente para atender o soma e as rotinas evolutivas; a importância da autoconscientização e autodisciplina alimentar para o equilíbrio dinâmico e a autossustentabilidade física na proéxis.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a auto-herança paragenética reveladora da qualidade de uso dos retrossomas; os auto e heterassédios quanto aos alimentos dificultando diagnóstico preciso; o autoparapsiquismo e amparo de saúde enquanto coadjuvantes na autopesquisa e tratamento da hipersensibilidade alimentar; a hipótese das idiossincrasias alimentares dos corpos extraterrestres manifestas nas primeiras ressomos no planeta Terra; a parenciptação de sinapses alimentares saudáveis para as próximas vidas.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo* alimentação equilibrada–cérebro feliz; o *sinergismo* força da vontade–força do hábito.

Principiologia: o *princípio de contra fatos não haver argumentos*; o *princípio “se não presta, não presta mesmo”*; o *princípio da economia de males*; o *princípio do posicionamento pessoal* (PPP) firme pela alimentação adequada; o *princípio do prazer com discernimento*; o *princípio da economia de males aplicada à seleção dos alimentos*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) aplicado à evitação dos alimentos-problema e à nutrição adequada às necessidades individuais.

Teoriologia: a *teoria da bioacumulação* alertando para os impactos da interdependência homem-meio ao longo da cadeia alimentar.

Tecnologia: as *técnicas da imunoterapia*; as *técnicas da acupuntura*; as *técnicas da microfisioterapia*; as *técnicas da paracirurgia* atuando na dessensibilização psicossomática; a *técnica do diário alimentar*; a *técnica do “isso não é para mim”*; a *técnica da dieta rotativa* para profilaxia da hipersensibilidade alimentar.

Laboratoriologia: o soma enquanto *labcon* a cada nova ressoma.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Recexologia*; o *Colégio Invisível da Serenologia*.

Efeitologia: os *efeitos nocivos do trigo e farinhas refinadas, mesmo integrais ou sem glúten*; o *efeito ignorado das toxinas e propriedades farmacológicas dos alimentos*; o *efeito do desenvolvimento e intensificação das práticas energéticas assistenciais na sensibilidade alimentar*; o *efeito das emoções e traumas nas reações alimentares*; o *efeito da desmitificação dos alimentos-problema*; o *efeito homeostático da diversificação da dieta*; o *efeito cumulativo das rotinas úteis alimentares na saúde holossomática e no desempenho proexológico*; o *efeito da autopesquisa e conhecimento somático nesta e nas próximas vidas*.

Neossinapsologia: as *neossinapses do corpo convalescente*; a *construção de neossinapses a partir da reintrodução dos alimentos antes excluídos*; as *neossinapses oriundas da reeducação e ajustes constantes na alimentação*.

Ciclologia: o ciclo ingestão-metabolização-excreção essencial ao funcionamento somático normal; o ciclo experimentação-ajustes; o ciclo reparação-manutenção-qualificação; o ciclo ignorância-aceitação-renovação de hábitos.

Enumerologia: os exames; a autopesquisa; o diagnóstico; a neodieta; a autorreeducação alimentar; a recéxis; o bem-estar somático.

Binomiologia: o binômio sintomas recorrentes-consequências danosas; o binômio identificação-intervenção; o binômio dose-frequência; o binômio concessão-limite.

Interaciologia: a interação metabolismo-tipo-quantidade-qualidade dos alimentos; a interação Genética-Paragenética; a interação Fisiologia-Parafisiologia; a interação soma-mesologia; a interação alimento-alimento; a interação aditivo alimentar-alimento; a interação alimentação-condições climáticas-condições holossomáticas-contexto existencial.

Crescendologia: o crescendo alergia alimentar-doença crônica-comorbidade.

Trinomiologia: o trinômio informação-companhias evolutivas-dieta saudável; o trinômio intolerância-alergia-idiossincrasia; o trinômio autopercepção-autocrítica-recepção de heterocrítica; o trinômio motivação-alimentação-prazer.

Polinomiologia: o polinômio identificar-testar-pesquisar-compartilhar; o polinômio vontade-decisão-determinação-sustentação.

Antagonismologia: o antagonismo ausência de sintoma / presença da reação alimentar; o antagonismo limiar de sensibilidade alimentar individual / potencial alergênico dos alimentos; o antagonismo cuidado / negligência nutricional; o antagonismo preconceito / discernimento alimentar; o antagonismo desejo / possibilidade; o antagonismo repetição / diversidade alimentar.

Paradoxologia: o paradoxo de o macrossoma altamente resistente a doenças poder ser hipersensível a alimento comum; o paradoxo de as lacunas e bloqueios afetivos da primeira infância afetarem o sistema gastrointestinal por toda vida; o paradoxo de a amplificação do trabalho com as energias conscienciais potencializar as mudanças metabólicas e reações alimentares; o paradoxo de as assins e iscagens afetarem a hipersensibilidade aos alimentos durante o período da assistência; o paradoxo de as alergias não identificadas gerarem mais alergias.

Politicologia: as políticas públicas ainda insipientes em relação às alergias alimentares; a política capitalista do uso dos agrotóxicos; o Programa de Resíduos de Agrotóxicos em Alimentos (PARA), da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), atuando ao modo de aliada do consumidor; a política da produção de alimentos orgânicos respeitosa ao soma e ao ambiente realizada pela microminoria dos agricultores.

Legislogia: a lei federal N. 10674 / 2003, da obrigatoriedade da informação se contém ou não glúten, nos rótulos dos produtos alimentícios e a resolução federal RDC 137 / 2003, no rótulo de medicamentos; a lei do maior esforço no autodiscernimento e autocontrole alimentar; a lei da homeostase holossomática e do equilíbrio dinâmico.

Filiologia: a autopesquisofilia; a criticofilia; a autorreexofilia; a autodisciplinofilia.

Fobiologia: a tanatofobia; os medos exacerbadores da alergia alimentar.

Sindromologia: a síndrome do intestino irritável; a síndrome do intestino solto (*Leaky Gut Syndrome*); a síndrome oral ou pólen-fruta; a síndrome do restaurante chinês; a síndrome da abstinência do alimento excluído; a síndrome de Dirk Hamer.

Maniologia: a mania de alimentar-se a partir dos preconceitos e preferências; a mania de ingerir os mesmos alimentos (dieta monótona); a mania de priorizar a beleza, o prazer dos alimentos e facilidades modernas (*fast food*) em detrimento das reais necessidades e limites alimentares individuais.

Mitologia: o mito do alimento e da alimentação perfeita; o mito da pureza do alimento orgânico; o mito da autocura sem esforços.

Holotecologia: a culinarioteca; a dietoteca; a geneticoteca; a macrossomatoteca; a nutroteca; a somatoteca; a toxicoteca.

Interdisciplinologia: a Somatologia; a Biologia Humana; a Ambiguologia; a Autoprevenciologia; a Cosmoeticologia; a Nutrologia; a Nutrigenômica; a Homeostaticologia Holossomática; a Proexologia; a Autopesquisologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: as consréus; a pessoa sensível; a personalidade insegura; a conscin estressada; a conscin traumatizada; a conscin com transtorno metabólico; a conscin hedonista; a conscin displicente e ignorante quanto à alimentação; o ser interassistencial.

Masculinologia: o pré-serenão vulgar; o hipocondríaco; o intermissivista; o macrosso-mata; o tenepessista; o ectoplasta; o epicon; o desperto.

Femininologia: a pré-serenona vulgar; a hipocondríaca; a intermissivista; a macrosso-mata; a tenepessista; a ectoplasta; a epicon; a desperta.

Hominologia: o *Homo sapiens antissomaticus*; o *Homo sapiens autocorruptus*; o *Homo sapiens neophobicus*; o *Homo sapiens hostilis*; o *Homo sapiens vigilans*; o *Homo sapiens autor-reeducator*; o *Homo sapiens benevolus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: hipersensibilidade alimentar *imediata* = aquela com reações somáticas após a ingestão do alimento; hipersensibilidade alimentar *tardia* = aquela com reações somáticas após dias, meses ou anos da ingestão continuada do alimento.

Culturologia: a eliminação da *cultura da banalização e industrialização alimentar*; a *cultura autocorrupta dos excessos*; o fim da *cultura riscomaniaca de comer alimentos exóticos potencialmente letais*; o aumento da *cultura socioambiental da prevenção e nutrição inteligente* visando a qualidade de vida da população a longo prazo.

Diferenciação. A hipersensibilidade alimentar abarca intolerâncias e alergias alimentares, ainda confundidas ou pouco compreendidas pela população e profissionais da saúde. Eis relacionados 2 itens esclarecedores das respectivas diferenças, visando a assertividade terapêutica:

1. **Intolerância alimentar.** Reação adversa a alguns alimentos sem o envolvimento de mecanismos imunes, ligada a anticorpos do tipo imunoglobulina G (IgG), devido a alterações metabólicas congênitas ou adquiridas ou propriedades farmacológicas destes, geralmente com sintomas mais tardios. Exemplo: sacarose (amidos); frutose; lactase.

2. **Alergia alimentar.** Reação imunológica anormal às proteínas de alguns alimentos, mediada pelos anticorpos do tipo imunoglobulina E (IgE) ou por células (mista), geralmente com sintomas mais agudos, imediatos e graves. Exemplo: leite, trigo, glúten, ovo, soja, milho, sementes oleaginosas, frutas cítricas, peixe e frutos do mar, carne de vaca, frango.

Importantes. Dentre os alimentos alérgenos, os 2 considerados mais importantes pelos especialistas no assunto são:

1. **Leite.** O homem é o único mamífero a tomar leite após o período natural de amamentação. O leite de vaca é dispensável, pois além de não ser digerido pela maior parte da população, possui ampla gama de substâncias tóxicas e alérgicas, com efeito prejudicial e cumulativo.

Doenças. Pode causar diversas doenças crônicas, desde distúrbios digestivos, inflamações recorrentes (otites, sinusites), alergias respiratórias (bronquite, rinite, amigdalite) e alergias de pele (dermatites), a doenças mais graves ao modo de câncer de intestino, doença de Crohn, mal de Parkinson, esclerose múltipla e osteoporose.

2. **Glúten.** A doença celíaca (DC) e a sensibilidade ao glúten não celíaca (SGNC) representam intolerância permanente ao glúten, proteína encontrada no trigo, centeio, cevada, aveia e malte a qual causa danos à parede do intestino (inflamação e atrofia).

Doenças. Pode provocar diversas reações e patologias, tais quais dermatite herpetiforme, diarreia ou prisão de ventre crônicas, dores e distensão abdominal, vômito, anemia, deficiências nutricionais múltiplas, perda ou ganho de peso, atraso de crescimento, transtornos de humor, doenças autoimunes e câncer de intestino.

Sintomas. A DC pode ser assintomática. Na SGNC, os sintomas são parecidos, entretanto não existem danos no intestino e os resultados são negativos no exame de anticorpos, sendo considerado diagnóstico excludente após ter sido descartada a alergia ao trigo.

Reações. As manifestações usuais da hipersensibilidade alimentar podem ser grosseiras ou sutis e apresentar-se em outras doenças, daí a necessidade de atenção do portador e o auxílio de profissional habilitado para obtenção de diagnóstico correto e antecipado, diante dos 5 grupos de reações, listados em ordem alfabética:

1. **Cutâneas:** eczemas, dermatite atópica; manchas na pele; ressecamento da pele e rachaduras; urticária e coceiras em geral, angioedema, unhas e cabelos quebradiços.

2. **Gastrointestinais:** náuseas, cólica, diarreia, prisão de ventre; gases; corrimento e prurido vaginal ou anal; candidíase; refluxo esofágico; eructação; vômito; gastrite, esofagite e gastroenterite eosinofílica; distúrbios intestinais inflamatórios, proctite, colite.

3. **Neurológicas e emocionais:** déficit de atenção, hiperatividade, bradipsiquismo, hipomnésia, enxaqueca, sonolência pós prandial, tontura, tremor, sudorese, perda da consciência, desmaio, agressividade, depressão, ansiedade ou oscilação de humor, *síndrome do pânico*.

4. **Sistêmicas:** contração muscular; vasodilatação; anafilaxia ou choque anafilático; alterações endócrinas; letargia, insônia, dores musculares e articulares; micção freqüente; baixa de energia; olheiras; *síndrome fúngica* e *síndrome da fadiga crônica*.

5. **Vias aéreas e cardíaca:** espirros; asma, rinite, rinoconjuntivite, sinusite; muco, coriza, congestão nasal; lacrimejamento; inchaço nos lábios, língua, palato e faringe; aftas, herpes; dor de garganta; tosse seca ou crônica; dificuldade de respirar e engolir; edema de glote, palpitações, arritmias, taquicardia, crise hipertensiva.

Etiologia. Eis, por exemplo, em ordem funcional, 5 possíveis causas da hiperpermeabilidade intestinal e alterações na imunidade, condições favoráveis à hipersensibilidade alimentar:

1. **Paragenética.**

2. **Genética.**

3. **Mesologia:** contato precoce com o alérgeno; falta ou má qualidade no aleitamento materno; poluição ambiental; industrialização (agrotóxicos, alimentos transgênicos, saborizadores, corantes e conservantes alimentares).

4. **Psicossomática:** traumas ou eventos emocionais significativos.

5. **Dieta:** monótona, industrializada, condimentada, com alimentos transgênicos.

Terapeuticologia. Visando viver bem com a hipersensibilidade alimentar e ter bom desempenho proexológico, eis 8 condutas terapêuticas e profiláticas, em ordem funcional:

1. **Identificação.** Pesquisar e identificar os alimentos-problema e tipo de reação causada (intolerância ou alergia) através de testes cutâneos, sanguíneos (RAST ou IgE e IgG), provocação oral, endoscopia com biópsia, dieta de exclusão ou alternativos como biorressonância, VEGA test, exames ortomoleculares de permeabilidade intestinal, minerais e metais tóxicos no organismo.

2. **Dessensibilização.** Fazer dieta de exclusão para dessensibilização do organismo e melhora da imunidade.

3. **Ratificação.** Realizar dieta de reintrodução, quando necessário, para ratificar a permanência das reações.

4. **Adequação.** Identificar dieta adequada ao caso pessoal, preferencialmente variada e rotativa.

5. **Ajustes.** Buscar acompanhamento médico e nutricional para corrigir os efeitos e prevenir novas alergias.

6. **Segurança.** Portar cartão com restrições e *kit* de emergência no caso das alergias alimentares.
7. **Vigilância.** Manter alerta cosmoético com a composição e higienização dos alimentos ingeridos.
8. **Rotina.** Efetuar manutenção de rotina alimentar adequada à condição somática individual.

VI. Acabativa

Remissiólogia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a hipersensibilidade alimentar, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Anticura:** Consciencioterapia; Nosográfico.
02. **Arbitrariedade somática:** Somatologia; Neutro.
03. **Autodiscernimento alimentar:** Mentalsomatologia; Homeostático.
04. **Autoidentificação somática:** Autossomatologia; Homeostático.
05. **Autovigilância ininterrupta:** Consciencioterapia; Homeostático.
06. **Bem-estar:** Homeostaticologia; Homeostático.
07. **Checkup somático:** Profilaxiologia; Homeostático.
08. **Diagnóstico diferencial:** Autodiscernimentologia; Neutro.
09. **Doença psicossomática:** Parapsicopatologia; Nosográfico.
10. **Impossibilidade natural:** Intrafisiologia; Neutro.
11. **Padrão homeostático de referência:** Paraassepsiologia; Homeostático.
12. **Paradoxo autodefensivo:** Paradoxologia; Neutro.
13. **Qualidade de vida ideal:** Homeostaticologia; Homeostático.
14. **Sensibilidade química múltipla:** Proxemicologia; Nosográfico.
15. **Teste da vontade:** Voliciologia; Homeostático.

MEDIANTE A HIPERSENSIBILIDADE ALIMENTAR, URGE A CONSCIN LÚCIDA IDENTIFICAR, ADMITIR E RESPEITAR OS LIMITES SOMÁTICOS A FIM DE VIVER BEM E SER MAIS SUSTENTÁVEL E ASSISTENCIAL NA PROÉXIS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já conhece e respeita os limites nutricionais individuais? Refletiu ou constatou o impacto das reações alimentares no bem-estar e autodesempenho proexológico?

Videografia Específica:

1. **Galactolatria Mau de Leite: Implicações do Consumo de Leite Bovino;** 67min57s; Apresentadora Luciana Millaré; Palestrante Sônia T. Felipe; *Instituto Avalon*; 28.07.2013; disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=K2x1i4UfUm4>>; acesso em: 15.12.13.

Bibliografia Específica:

01. **Atzingen**, Maria Carolina B. C.; & **Pinto e Silva**, Maria Elizabeth Machado; **Alergias e Intolerâncias Alimentares**; Artigo; *Nutrição Profissional*; Revista; Bimestral; Ano IV; N. 19; 2 enus.; 17 estatísticas; 5 ilus.; 1 *website*; 37 refs.; São Paulo, SP; Maio-Junho 2008; páginas 8 a 18.
02. **Beraldo**, Marcos; **Arnt**, Rosângela; & **Sales**, Willian; **Nutrição Multifuncional Celular: Naturopatia Holística e Integral**; pref. Arnoldo Velloso da Costa; 190 p.; 5 partes; 25 enus.; 2 esquemas; 9 estatísticas; 2 fotos; 4 gráfs.; 40 ilus.; 42 infográficos; 27 tabs.; 49 refs.; 25 x 18 cm; br.; *Everest e Pure Essence*; Curitiba, PR; 2008; páginas 123 a 135 e 145 a 166.

03. **Bontempo**, Alcides; **O que você precisa Saber sobre Nutrição**; revisores Fernando de Benedetto Gião; & Vera Lúcia Fernandes P. Gião; 114 p.; 5 caps.; 2 abrevs.; 23 enus.; 7 estatísticas; 7 tabs.; glos. 196 termos (sinônimas brasileiras dos alimentos); 21 x 14 cm; br.; 4ª Ed.; *Editora Ground*; São Paulo, SP; 1987; páginas 9 a 114.

04. **Davis**, William; **Barriga de Trigo: Livre-se do Trigo, livre-se dos Quilos a mais e descubra seu Caminho de Volta para a Saúde** (*Wheat Belly: Lose the Wheat, lose the Weight, and find your on Path Back to Health*); trad. Waldéa Barcellos; XIII + 352 p.; 3 partes; 13 caps.; 3 citações; 1 cronologia; 20 enus.; 63 estatísticas; 6 gráfs.; 3 illus.; 295 refs.; 2 apênds.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Martins Fontes*; São Paulo, SP; 2013; páginas 3 a 320.

05. **Dethlefsen**, Thorwald; & **Dahlke**, Rüdiger; **A Doença como Caminho: Uma Visão Nova da Cura como Ponto de Mutação em que um Mal se deixa Transformar em Bem** (*Krankheit als Weg: Deutung und Be-deutung der Krankheitsbilder*); trad. Zilda Hutchinson Schild; 262 p.; 2 partes; 16 caps.; 8 citações; 29 enus.; 2 esquemas; 2 estatísticas; 4 illus.; 3 tabs.; 23 x 16 cm; br.; 17ª Ed.; 14ª reimp.; *Cultrix*; São Paulo, SP; 2007; páginas 11 a 40, 103 a 107, 121 a 129 e 249 a 257.

06. **Leite**, Marcelo; **Os Alimentos Transgênicos**; revisor Mário Vilela; 90 p.; 3 caps.; 5 abrevs.; 2 illus.; 10 estatísticas; 1 fórmula; 1 gráf.; 2 infográficos; 14 refs.; 14 webgrafias; 18 x 11 cm; br.; *Publifolha*; São Paulo, SP; 2000; páginas 8 a 90.

07. **Marinho**, Antonio; **A Dieta Genética**; Reportagem; *O Globo*; Jornal; Diário; S/A; S/N; Caderno: *Jornal da Família*; 3 estatísticas; 2 fotos; 2 illus.; Rio de Janeiro, RJ; 09.02.03; páginas 4 e 5.

08. **Mello Filho**, Julio de; **Concepção Psicossomática: Visão Atual**; 258 p.; 11 caps.; 8 citações; 7 enus.; 1 microbiografia; 272 refs.; 21 x 14 cm; br.; 10ª Ed.; *Casa do Psicólogo*; São Paulo, SP; 2005; páginas 46 a 49.

09. **Palmeira**, Viviam; **Os Segredos dos Orgânicos**; Artigo; *Universo Espírita*; Revista; Mens rio; Ano 5; N. 53; Seção: *Meio Ambiente*; 1 enu.; 2 fichários; 3 fotos; São Paulo, SP; 2008; páginas 20 a 25.

10. **Portero**, Kátia Cristina da Cruz; & **Rodrigues**, Érika Marafon; **Aspectos Clínicos e Imunológicos da Alergia Alimentar; Nutri o em Pauta**; Revista; Mens rio; Ano IX; N. 50; 1 cronologia; 1 estatística; 1 tab.; 13 refs.; São Paulo, SP; Setembro-Outubro, 2001; páginas 41 a 44.

11. **Póvoa**, Helion; **O Cérebro Desconhecido: Como o Sistema Digestivo afeta nossas Emoções, regula nossa Imunidade e funciona como um  rg o Inteligente**; revisores Neusa Peçanha; & Umberto de Figueiredo; 222 p.; 5 partes; 18 caps.; 11 abrevs.; 7 estatísticas; 60 estrangeirismos; 1 fórmula; 2 illus.; 5 infográficos; 144 siglas; 21 x 14 cm; br.; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; 2002; páginas 63 a 97 e 159 a 195.

12. **Sherwood**, Alice; **Viva sem Alergia: O Livro Essencial de Culinária, com mais de 100 Receitas sem Ovo, sem Lácteos, sem Glúten e sem Oleaginosas (Allergy-Free Cookbook)**; pref. Adam Fox; trad.  urea Akemi Arata; 224 p.; 8 partes; 141 enus.; 7 estatísticas; 9 fichários; 67 fotos; 5 infográficos; 9 webgrafias; 24 x 19 cm; enc.; *Publifolha*; São Paulo, SP; 2008; páginas 14 a 224.

13. **Sol **, Dirceu; et al; **Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar: 2007**; Artigo; *Revista Brasileira de Alergia e Imunopatologia*; Bimestral; Vol. 31; N. 2; 16 abrevs.; 8 enus.; 40 estatísticas; 32 estrangeirismos; 1 infográfico; 240 siglas; 19 tabs.; São Paulo, SP; Março-Abril, 2008; páginas 64 a 89.

14. **Sponchiato**, Diogo; **Alergia Alimentar: O que está por tr s?** Artigo; *S ude   Vital*; Revista; Mens rio; N. 294; 7 estatísticas; 3 fotos; 2 tabs.; São Paulo, SP; Janeiro, 2008; páginas 32 a 37.

15. **Victor**, Duilo; **A Busca da Dieta Ideal**; Reportagem; *O Globo*; Jornal; Diário; S/A; S/N; 1 E-mail; 5 fotos; 1 tab.; Rio de Janeiro, RJ; 23.06.13; página 41.

16. **Vieira**, Waldo; **Homo sapiens reurbanisatus**; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 E-mails; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 illus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 websites; glos. 241 termos; 3 infográficos; 102 filmes; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2004; página 457.

Webgrafia Específica:

1. **Associação Portuguesa de Alergias e Intolerâncias Alimentares (ALIMENTA); Uma Introdução   Dieta Rotativa**; 30.01.14; 13h05; 1 foto; disponível em: <<http://www.alimenta.pt/uma-introducao-a-dieta-rotativa/>>; acesso em: 14.04.14; 19h42.

2. **Azevedo**, Graziela; **Doença Celiaca: Quase 2 Milhões de Brasileiros não podem Comer Glúten**; Reportagem; G1.globo.com; 21.05.10; *Globo Repórter*; 1 foto; disponível em: <<http://g1.globo.com/globo-reporter/noticia/2010/05/doenca-celiaca-quase-2-milhoes-de-brasileiros-nao-podem-comer-gluten.html>>; acesso em: 16.05.12; 19h42.

3. **Aziz**, Imran; **Hadjivassiliou**, Marios; & **Sanders**, David S.; **Sensibilidade ao Glúten na Ausência de Doença Celiaca**; *BMJ Brasil*; Journal; Monthly; N. 64; Dezembro, 2013; 1 E-mail; 4 enus.; 1 illus.; 1 tab.; 2 websites; 22 refs.; disponível em: <<http://www.grupoa.com.br/revista-bmj/artigo/8507/sensibilidade-ao-gluten-na-ausencia-de-doenca-celiaca.aspx>>; acesso em: 17.01.14; 18h10.

4. **Feliconio**, Ana Elisa; **Agrotóxicos: Riscos para a S ude e o Meio Ambiente**; Artigo; 6 enus.; 2 illus.; 1 website; 4 refs.; disponível em: <<http://www.sitiodomoinho.com/organicos/saiba-mais-sobre-agrotoxicos>>; acesso em: 24.11.13; 17h25.

5. **Geremias**, Daiana; **Aprenda a Descobrir que Alimentos fazem Mal para você; Megacurioso**; Seção: *Ciência*; 1 enu.; 5 fotos; disponível em: <http://www.megacurioso.com.br/medicina-e-psicologia/42906-aprenda-a-descobrir-que-alimentos-fazem-mal-para-voce.htm?utm_source=HomePortal&utm_medium=baixaki>; acesso em: 16.04.14; 15h43.

6. **Maciel**, Paulo; **Mecanismo das Alergias Alimentares**; Artigo; 6 enus.; 1 fórmula; 2 illus.; 1 tab.; 5 refs.; disponível em: <<http://drpaulomaciel.com.br/mecanismos-das-alergias-alimentares>>; acesso em: 16.06.13; 21h36.

7. **Medina**, Beatriz; & **Trucom**, Conceição; *Leite é saudável?* (Partes 1, 2 e 3); Artigos; 1 foto; 3 enus.; 3 ilus.; 1 *website*; 82 refs.; disponível em: <http://www.docelimao.com.br/site/index.php?option=com_content&view=article&id=674%3Aleite-e-um-alimento-saudavel&catid=61%3Aalimentacao&Itemid=48>; acesso em: 10.12.13; 21h20.

8. **Quadros**, Vasconcelos; *Brasil consome 14 Agrotóxicos Proibidos no Mundo*; Reportagem; *IG São Paulo*; Seção: *Brasil*; 1 foto; disponível em: <<http://ultimosegundo.ig.com.br/brasil/2014-02-24/brasil-consome-14-agrotoxicos-proibidos-no-mundo.html>>; acesso em: 06.03.14; 8h37.

9. **Silva**, Mara Reis; & **Silva**, Maria Aparecida Azevedo Pereira da; *Aspectos Nutricionais de Fitatos e Taninos*; Artigo; 9 refs.; disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v12n1/v12n1a02.pdf>>; acesso em: 27.03.14; 21h15.

T. H. L.