

Integratori alimentari normalmente usati

Gli integratori alimentari non sostituiscono mai una corretta alimentazione né i farmaci necessari per la salute.

- 1 cucchiaio e mezzo di semi di lino + 1 cucchiaio di cereali bio crudi (tipo grano saraceno, riso, orzo, avena, ecc.) macinati al momento = nella crema Budwig (o in una minestra);
- 2 capsule da 1 gr circa di olio di pesce, nei giorni in cui non si mangia il pesce;
- 3 caps al giorno (ai pasti) di Curcuma meriva oppure un cucchiaino di curcuma nei cibi (con pepe nero!)
- Cloruro di magnesio, in una di queste due forme:
 - 60 gr di cloruro di magnesio, sciolto in 2 litri di acqua: due tazzine da caffè al giorno, prima o dopo i pasti principali
 - 4 compresse al giorno distribuite tra i pasti di cloruro di magnesio rivestito (per es. SB s.r.l. ORIGINI NATURALI)
- Una di queste due fonti di acido Boswelico:
 - 4 caps. di Artiglio composto della farmacia Sguazzini 0321-53 716 o della farmacia di Masera da portare a 3 e poi a 2 alla riduzione dei dolori. Oppure:
 - 6 pastiglie di Deumis (Princess), da portare a 4 e poi a 3 alla riduzione dei dolori;
- 1 cucchiaio raso sciolto in acqua di Gelaform Proteine Gold (in polvere, non in capsule)
- Vit D sufficiente a portare sopra 50-60 mg/ml il livello plasmatico (da misurare con le analisi del sangue, controllando anche il PTH e la vit B12): per es. 30 gocce di Dibase (10.000) o equivalenti. Se la vit D è molto bassa (sotto 30) è bene fare un carico iniziale con dosaggi alti di Dibase 100.000 o anche 300.000 secondo il consiglio del medico..
- olio di borragine o Ribolio 3 caps al giorno (insieme a colazione o distribuite tra i pasti) per 5 gg alla settimana e 3 settimane al mese (per artrite reumatoide)
- Condroitina : dosaggio suggerito da 1200 a 1500 mg al giorno
- Glucosamina: da 1200 mg a 1500 mg al giorno

In caso di attacco acuto di artrite reumatoide ci sono possibili passi da intraprendere a livello naturale:

- ◆ Un digiuno a sola acqua di almeno 7 giorni (non possibile per tutti);
- ◆ Se il digiuno non è possibile, fare almeno una settimana a sole verdure crude



Il metodo Kousmine è diffuso in Italia da **Cibo è Salute**, associazione senza scopo di lucro. Per maggiori informazioni: www.kousmine.org



Consigli per l'artrosi

ALCUNE OSSERVAZIONI GENERALI

Le artrosi sono tutte difficilmente curabili. Non sono guaribili, ma si può arrivare alla remissione completa della malattia. Questo vale ancor più per l'artrite reumatoide.

I punti da osservare con molta accuratezza (tutti!) sono:

- ◆ Alimentazione corretta e molto rigorosa;
- ◆ Controllo dell'**acidosi tessutale** (importantissimo!);
- ◆ Controllo dell'igiene intestinale: regolarità delle scariche e pulizia periodica dell'intestino;
- ◆ Integratori alimentari scelti con cura e assunti con costanza: insufficienti se non si cambia l'alimentazione.

Altrettanto importante è il movimento, nonostante i dolori: va fatto con prudenza, ma con costanza, seguendo i consigli di un fisiatra e del proprio fisioterapista.

Il dolore va controllato, con disinfiammanti e anche, se non è possibile altrimenti, con antidolorifici (solo seguiti da un medico);

- ◆ per migliorare la qualità della vita;
- ◆ ma anche per impedire contratture muscolari.

Controllare eventualmente la postura e l'assetto scheletrico con un buon osteopata (o meglio un posturologo)..

Il test di acidosi tessutale

Si effettua con il test delle urine mediante cartina di tornasole. All'inizio occorre misurarla per una settimana, tre volte al giorno (seconda urina del mattino, prima di pranzo e prima di cena). Se è inferiore a 7 occorre correggere l'alimentazione. Se non basta ancora, conviene assumere un alcalinizzante. Continuare a verificarla saltuariamente.

Nell'alimentazione Fate attenzione non solo a non mangiare i "cibi spazzatura" e ad assumere i "cibi della salute": curate anche l'equilibrio tra i cibi. Ogni pasto deve tendere ad avere:

- verdure crude e verdure cotte
- proteine e carboidrati
- oltre ad olio extravergine di oliva, usato a freddo;

Fate attenzioni (senza esagerazioni!) ad eventuali intolleranze personali. Per un certo numero di persone (non per tutti) possono aggravare i sintomi: pomodori (soprattutto crudi), patate, e le altre solanacee (melanzane, peperoni, ecc.)

I risultati migliori si hanno adottando la dieta ipotossica di Seignalet: vedi nella pagina seguente

Igiene intestinale

È importante avere regolarità intestinale. La stipsi o stitichezza è il nemico principale dell'intestino e, di conseguenza, dello stato di salute dell'intero organismo. L'irregolarità dell'intestino è alla base di molte malattie. La soluzione non sono i purganti ma:

- ◆ aumentare le fibre: verdure e cereali integrali;
- ◆ assicurarsi di bere abbastanza acqua ed equivalenti (tisane, brodi) = almeno un litro e mezzo al giorno;
- ◆ fare attività fisica (ideale camminare, almeno mezz'ora al giorno);
- ◆ abituarsi alla regolarità (tutti i giorni alla stessa ora), aiutandosi nei primi tempi con microclismi).

Naturalmente bisogna non trascurare gli altri pilastri del metodo Kousmine: gli enteroclistmi, seguiti da infusione di olio di lino. Nei casi estremi conviene ricorrere all'idrocolonterapia.

Risanamento della flora batterica intestinale

Per 6 giorni:

- ◆ A colazione e a cena 2+2 cps di Enterelle (Bromatech) o altri fermenti di valore a giudizio del medico

Per altri 6 giorni:

- ◆ A colazione e a cena 2+2 cps di Bifiselle (Bromatech) o altri fermenti di valore a giudizio del medico

Per altri 6 giorni:

- ◆ A colazione e a cena 2+2 cps di Ramnoselle (Bromatech)
- Conviene proseguire con 1+1 cps di bifiselle il martedì e di ramnoselle il venerdì (un paio di mesi)

Consigli alimentari: la dieta ipotossica Seignalet

La dieta Seignalet detta anche *ipotossica o ancestrale* può curare molte **malattie infiammatorie croniche, ma anche malattie autoimmuni**. Ha dato alti risultati nelle artrosi, nelle artriti reumatoide, nella spondilite anchilosante, nella malattia di Parkinson, nella fibromialgia... Non è una dieta provvisoria curativa: è un cambiamento che deve durare tutta la vita. Non guarisce le malattie, ne toglie le conseguenze: dolori, disturbi nervosi, disabilità. Per questo deve essere protratta per tutta la vita, **senza nessuna (NESSUNA!) eccezione**. È la parte più difficile della dieta Seignalet.

I punti salienti della regime alimentare del dott. Seignalet sono (in azzurro):

- **Non consumare latte animale e i suoi derivati. Quindi oltre al latte vaccino e caprino: prodotti caseari (formaggi, ricotta, yogurt, burro, ecc.). Si può usare burro chiarificato (e lattosio se non si è intolleranti al lattosio).**
- **Non consumare cereali a parte riso, grano saraceno, miglio, sorgo, quinoa ed amaranto. Anche le patate sono accettate. Quindi sono proibiti tutti i prodotti di pasta o da forno a base di altri cereali. Consentita la pasta di riso, di quinoa, di soia (pura, senza**

frumento), di grano saraceno, di legumi. Consentito il pane di grano saraceno, anche misto con uno dei cereali consentiti, cotto al vapore (alla cinese, vedi ricetta sotto). Si può consumare l'amido di mais.

- **Non consumare prodotti cotti a temperature sopra i 110 °C.. Quindi proibiti i fritti, il forno sopra i 115° (120° nella cottura a cartoccio, con carta da forno), le grigliate, la cottura alla piastra. Bene la cottura al vapore, brasata, bollita, con il sugo... cioè tutte le cotture nelle quali in pentola rimane un po' di liquido acquoso**

Questi tre punti non devono essere trasgrediti mai: non cessiamo di ricordare che **non ammettono nessuna eccezione**. I punti seguenti sono consigli importanti, ma possono ammettere qualche eccezione:

- Accettate tutte le carni (non troppo cotte, meglio salarle dopo cottura), i pesci e tutto il pescato. Come già detto niente fritti o carni o pesce cotti al forno ad alta temperatura. Consentite le uova (almeno 2 alla volta) sode, alla coque, in camicia, strapazzate.
- Meglio cominciare i pasti principali con una verdura, possibilmente cruda in insalata. Tutte le verdure sono ammesse, crude o cotte a bassa temperatura. I metodi migliori per cuocerle: al vapore, brasata (con liquido), bollite in minestrone, al vapore in pentola a pressione. Anche forno a microonde in recipiente chiuso, a media o bassa potenza.
- Sono ammessi e utili tutti i legumi, anche cotti in pentola a pressione.
- Consentita tutta la frutta, tranne quella cotta al forno. Bene anche le olive conservate.
- Diminuire **molto** zuccheri e dolci. Allo zucchero bianco va comunque preferito quello integrale.
- Condimenti: olio EV d'oliva; olio di noce e olio di soia (buon equilibrio di $\Omega 3/\Omega 6$): burro di cocco. Il burro vaccino solo chiarificato.
- Per chi ha malattie del sistema nervoso, come la malattia di Parkinson, importante assumere due volte al giorno 12 gr circa di olio MCT. Per le stesse persone è utile diminuire molto i cereali ed aumentare i grassi indicati
- Utile un apporto moderato di semi oleosi: un cucchiaino e mezzo di quelli ricchi di acido alfa-linolenico ($\Omega 3$), cioè semi di lino o di chia. Anche semi oleosi ricchi di $\Omega 6$: mandorle, sesamo, nocciole, anacardi, macadamia, semi di zucca decorticati, ecc. Le noci e i semi di canapa, che hanno un apporto equilibrato di $\Omega 3/\Omega 6$ possono costituire l'apporto completo dei due oli polinsaturi essenziali.
- Ridurre **molto** i prodotti animali conservati (come affettati o salumi) e industrialmente processati.
- Preferire i prodotti integrali e biologici.
- Escludere totalmente le bevande zuccherine (soft drink).
- Alcolici: proibita la birra (proteine dell'orzo o del mais), consentito un bicchiere di vino rosso al pasto per gli uomini, mezzo bicchiere per le donne .
- Ridurre i dolci. Bene il cioccolato fondente ad almeno il 70% di cacao.
- Diminuire il sale. Insaporire con spezie, curcuma, curry e piante aromatiche.

I consigli alimentari presenti in questo foglio non intendono sostituire, ma solo affiancare, le corrette cure mediche prescritte, che vanno seguite con fedeltà.