

Integratori alimentari

Gli integratori alimentari non sostituiscono mai una corretta alimentazione né i farmaci necessari per la salute. Affidatevi ad un buon terapeuta kousminiano che vi aiuti a scegliere il meglio per voi. A titolo di esempio:

- 1 cucchiaino e mezzo di semi di lino + 1 cucchiaino di cereali bio crudi (tipo grano saraceno, riso, orzo, avena, ecc.) macinati al momento + una manciata di semi oleosi non tostati, tipo mandorle, nocciole, noci, semi di sesamo, di girasole, di zucca... = nella crema Budwig (o in una minestra);
- Vit D sufficiente a portare sopra 75 ng/ml il livello plasmatico (da misurare con le analisi del sangue, controllando anche la vit. B12 e il paratormone (PTH).
- 1 capsula da 1 gr circa di olio di pesce, nei giorni in cui non si mangia il pesce, ad uno dei pasti;
- 4 capsule (da 0,5 gr) di olio di borragine sparse tra i pasti, 5 gg alla settimana e 3 sett. al mese;
- 1 cucchiaino (5 gr)/die di Hericium erinaceus. in un cibo idoneo (sughi, minestre, verdure, ecc);
- 2 capsule al giorno di Acido nervonico (per es. Farmacia Sguazzini) per 60 giorni, una o due volte all'anno in cambio stagione (è uno stimolatore della ricostruzione del sistema nervoso).
- 4 cps (2+2) al giorno di JuicePlus o altro valido concentrato di frutta e verdura, ogni capsula accompagnata da un bicchiere d'acqua (www.juiceplus.it o incaricati). Almeno all'inizio conviene assumere in più anche 2 caps di Juiceplus Vineyard. Questo prodotto o altri concentrati di verdura e frutta sono essenziali. In alternativa (probabilmente meno bene) occorre assumere complessi vitaminici di alta qualità.
- 3 o 4 caps di colostro, come equilibratore del sistema immunitario, assunte periodicamente, soprattutto nel periodo del tardo autunno e invernale
- In caso di stanchezza intensa: 2-3 cps di Achillea composta (Farm.Sguazzini 0321 53716) o Coenzima Q10, dosi da 50 mg al giorno in tre assunzioni.
- (in caso di contratture muscolari o dolori articolari) Cloruro di magnesio, in una di queste 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
- (se si è reduci da attacchi o si è soggetti ad attacchi frequenti) una caps al giorno di Achron o di Spirulina composta (farmacia Sguazzini 0321. 53 716);

In caso di attacco acuto (poussée)

- ◆ 150 gocce di Ribes Nigrum (gemmoderivato) un quarto d'ora prima di colazione in un po' d'acqua (con dieta leggera a sola frutta e verdura + condimenti); Un digiuno a sola acqua di almeno 7 giorni (non possibile per tutti);
- ◆ Se una settimana di digiuno a sola acqua non è possibile, fare almeno una settimana a sole verdure crude e cotte, condite solo con olio e/o limone e/o aceto e/o sale;
- ◆ Può essere utile, talvolta indispensabile, fare un ciclo di flebo di dynaplex (deve essere prescritto da un medico.. (vedi elenco dei nostri medici sul sito)
- ◆ Altri integratori potranno essere consigliati dal medico kousminiano.

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

© CiboèSalute (Sergio Chiesa 2018). Questo documento può essere liberamente riprodotto solo nella sua completezza, così com'è.



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



Consigli per la SM

ALCUNE OSSERVAZIONI GENERALI

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

- ◆ NON FUMATE. MAI!
- ◆ Al primo posto un'alimentazione corretta e molto rigorosa;
- ◆ È indispensabile il controllo dell'acidità tessutale. Si deve misurare l'acidità delle urine con un misuratore di pH (cartina di tornasole) per dieci giorni, tre volte al giorno: seconda urina del mattino, prima di pranzo e prima di cena. Il pH ideale è leggermente superiore a 7.
- ◆ Indispensabile il controllo dell'igiene intestinale: regolarità delle scariche e pulizia periodica dell'intestino (importante!) mediante enteroclistmi o idrocolonerapia;
- ◆ È importante assumere integratori alimentari scelti con cura (su consiglio di esperti) e con costanza (vedi in ultima pagina). Meglio ancora estratti di verdura e frutta (almeno mezzo litro);

Altrettanto importanti sono gli altri aspetti dello stile di vita:

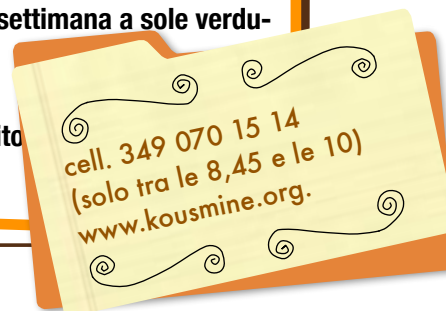
- ◆ se possibile camminare almeno mezz'ora al giorno (o praticare sport come il nuoto, la bicicletta o andare in palestra), senza superare la soglia critica della stanchezza elevata;
- ◆ imparare a controllare la propria emotività (con esercizi come training autogeno, mindfulness, respirazione controllata, yoga, Qi gong, ecc.) praticati regolarmente ed evitando l'eccesso di stress;
- ◆ In caso di presenza di amalgame dentarie, controllate l'incidenza del mercurio sulla malattia.

Se vi è impaccio nei movimenti, controllare la postura e l'assetto scheletrico con un buon osteopata. Utili anche fisioterapie specialistiche.

L'alimentazione è molto importante.

- ◆ alcuni cibi hanno effetto infiammatorio, negativo, come i cibi ad alto indice glicemico e/o acidificante, come l'eccesso di proteine animali (soprattutto da carni rosse);
- ◆ altri cibi hanno un potente effetto positivo antiossidante e antinfiammatorio, come quasi tutte le verdure e frutta oppure il pesce, soprattutto i pesci grassi;
- ◆ fate attenzione non solo a non mangiare i "cibi spazzatura" ma ad assumere i "cibi della salute": curate anche l'equilibrio tra i cibi. Ogni pasto deve tendere ad avere:
 - verdure crude e verdure cotte in grande quantità;
 - proteine e carboidrati (entrambi, in modo equilibrato!);
 - un buon apporto di grassi salutari: oltre ad olio extravergine di oliva, usato a freddo, olio di cocco, avocado,
- ◆ fate attenzioni (senza esagerazioni!) ad eventuali intolleranze personali.

Molto utile la restrizione calorica o il mimodigiuno o 5 gg di dieta chetogenetica, praticati con costanza.



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, cereali **integrali** e i legumi;
- ◆ assicurarsi di bere abbastanza acqua o equivalenti (tisane, brodi) = almeno un litro e mezzo al giorno;
- ◆ fare attività fisica (ideale camminata veloce e ininterrotta, almeno 30 minuti al giorno);
- ◆ abituarsi alla regolarità (tutti i giorni alla stessa ora), aiutandosi nei primi tempi con microclismi o simili).

Naturalmente bisogna non trascurare un pilastro del metodo Kousmine: gli enterocclismi, seguiti da infusione di olio di girasole bio e spremuto a freddo, da fare con regolarità settimanale. Spesso conviene ricorrere all'idrocolonterapia (utile soprattutto all'inizio).

RISANAMENTO DELLA FLORA BATTERICA

Per 6 giorni

2 caps a colazione e 2 caps a cena di Enterelle.

Per altri 6 giorni

2 caps a colazione e 2 caps a cena di Bifiselle.

Per altri 6 giorni

2 caps a colazione e 2 caps a cena di Ramnoselle.

Proseguire poi per almeno un mese con:

1 caps colazione di Citogenex a giorni alterni con 1 caps di Aflugenex

In caso di infezioni virali (tipo influenza o parainfluenza) assumere 2 caps al giorno di Citogenex e 2 di Enterelle suddivise nei pasti

Sono tutti prodotti della Bromatech

I prodotti indicati come integratori sono stati scelti per la loro qualità. CiboèSalute non ha alcun legame con le ditte citate né alcun interesse economico in materia.

Consigli alimentari

Diminuite fortemente gli zuccheri. Quei pochi sostituiteli con miele, zucchero integrale, malto... Attenti agli zuccheri nascosti nei dolci: dolcificateli soprattutto con frutta.

Anche i carboidrati sono zuccheri. Vanno diminuiti rispetto alla media italiana, preferendo cereali integrali bio, pane bio integrale a fermentazione naturale, pasta bio integrale (meglio quella di farro o di grano antico; bene anche quella di segale e mista soia), da polenta, piade e, poche, patate... È bene non aggiungere ad una dose sufficiente di un carboidrato altri farinacei (come l'abbinamento nello stesso pasto di pasta e pane) a meno di non diminuire entrambi.

Diminuite molto il sale. Usate molti aromi e spezie, che insaporiscono anche con poco sale. Molto efficace per la salute l'uso della **curcuma** (un cucchiaino a testa) accompagnata obbligatoriamente da un pizzico di pepe nero (altrimenti non è efficace).

Diminuite decisamente l'alcol: non più di un bicchiere di vino rosso di qualità a pasto per gli uomini, mezzo bicchiere per le donne. Meglio in alcuni casi l'eliminazione totale.

Cotture ideali: al vapore, al forno dolce, brasate (a fuoco lento con poca acqua o vino)...

Evitate i fritti e le grigliate. Condimento: olio extravergine di oliva usato non cotto, burro chiarifica crudo, olio di cocco. Importanti 2 cucchiaini a colazione e a

Verdure



Iniziare sempre i due pasti principali con un piatto abbondante di verdure crude di stagione (insalata o pinzimonio). In clima freddo, anche cotte al vapore. Verdure cotte altre 2 porzioni al giorno. Le migliori: famiglia dei cavoli, delle cipolle, carote, verdure a foglia verde scura; prezzemolo, sedano, pomodoro cotto, barbabietola. Le patate non sono verdure (sono farinacei come pane e pasta). Utilissimi i funghi shitake, champignons, pleurotus (facilmente reperibili al supermarket).

Molto efficace anche l'uso di molti aromi: rosmarino, timo, ecc. Tra gli aromi un posto privilegiato a curcuma e zenzero.

Frutta



Due o tre porzioni al giorno, non dopo i pasti.

Preferire la frutta colorata. La migliore è la frutta di bosco: fragole, lamponi, mirtilli, ribes rosso e nero, sambuco.

A colazione la **Crema Budwig**, una deliziosa macedonia (o frullato) di banana e frutta di stagione con il succo di mezzo limone, yogurt naturali di qualità senza zuccheri aggiunti, un cucchiaino e mezzo semi di lino macinati al momento, assieme a cereali, e semi oleosi (tipo nocciole, noci, mandorle, girasole, sesamo, ecc.).

Cereali e legumi



Nei pasti in cui non ci sono proteine animali, un piatto di cereali con **abbondanti** legumi, ben conditi, tipo riso e fagioli, *risi e bisi* (riso e piselli), pasta e lenticchie, orzo e ceci, ecc. Dovrebbe essere il normale pasto della sera, con una proporzione di metà e metà tra carboidrati e legumi.. **TUTTI INTEGRALI e BIO.** Non esagerare con pane (meglio quello a più cereali e a pasta acida) ed equivalenti: fette biscottate, grissini, cracker, ecc. In genere è meglio diminuire i cereali con glutine (oltre al grano, orzo, segale). Preferire i cereali in chicco (riso, orzo, grano saraceno, polenta, miglio, farro, quinoa, ecc. tutti integrali e

BIO). La **pizza** raramente e senza mozzarella (basta indicarlo al pizzaiolo, è sostituibile con tonno, frutti di mare, fagioli, ecc.). Fatela precedere da un'insalata.

Comunque tutti i cereali hanno un'alta percentuale di carboidrati e devono quindi essere considerati zuccheri, soprattutto se raffinati (riso bianco, pane bianco, ecc.): vanno dimenuti.

Proteine animali: massimo 4-5 volte alla settimana, meglio meno



Pesce (meglio pescato che allevato) almeno due volte alla settimana. Altre due o tre volte alla settimana (ma non indispensabili) carni bianche o uova (due uova alla volta).

Una dieta vegetariana non è necessaria, ma è comunque utile ed efficace per la salute, purché equilibrata, con molti legumi.

Eliminare il latte e tutti i latticini tranne yogurt naturale di qualità senza zuccheri aggiunti, ricotta (prodotta con solo siero di latte, evitare quella sfusa commerciale), qualche spolverata di Parmigiano reggiano (o Trentingrana), qualche porzione di formaggio di pascolo alpino grass feed: i formaggi non in aggiunta, ma in sostituzione degli altri prontoti animali.

Conviene comunque diminuire le proteine animali, sostituendole con quelle vegetali: legumi e derivati (tipo tofu), semi oleosi.