



Associazione "Cibo è salute"

Sede amm. : via Regina Elena, 1 – 28060 Castellazzo Novarese (NO)

Tel. 0321- 833 503 - C.F. 94043560039

E-mail: info@kousmine.net = URL: www.kousmine.net

Presidente: Sergio Chiesa

Dieta speciale in caso di crisi di colite

Inizialmente

- Inizialmente, e per un massimo di tre giorni, occorre mettere l'intestino a riposo con alimenti che si digeriscono completamente e non lasciano nessun residuo;
- quindi si passa a un'alimentazione di transizione costituita da prodotti cotti e raffinati per permettere una buona cicatrizzazione
- infine, si torna gradatamente all'alimentazione integrale che consigliamo di solito.

Controllo dell'acidità e igiene intestinale

Per l'intera durata di questo "regime di transizione" è indispensabile controllare il pH urinario tre volte al giorno e mantenerlo a 7, se necessario con l'aiuto di deacidificanti.

La sera prima dell'inizio della dieta provvedere a una buona pulizia intestinale per mezzo di un clistere o, meglio, di un enteroclisma (v. le indicazioni Altre pratiche del metodo Kousmine), e fare una cena leggera (per esempio pastina in brodo).

I primi tre giorni

Per un periodo di tre giorni effettuare una pulizia intestinale quotidiana con enteroclistmi e mangiare:

Al mattino Composta di frutta senza zucchero, 1 tazza di tè leggero oppure di una bevanda a base di cereali.

A mezzogiorno e alla sera Riso bianco ben cotto, condito con olio di girasole di prima spremitura a freddo, e composta di frutta senza zucchero.

Abituarsi a mangiare molto lentamente, a masticare a lungo. Non bere durante i pasti.

Nelle prime tre settimane (e se necessario anche oltre, a seconda delle indicazioni del medico)

- Tenere sotto controllo il transito intestinale, sempre seguendo le indicazioni del medico:
- Nessuna verdura cruda.
- I pasti dovranno comprendere unicamente cibi cotti. La cottura andrà fatta a vapore o al limite al forno a fuoco lento o brasata in poca acqua..
- Niente barbecue,
- niente fritto,
- niente piatti in umido,
- niente condimenti (senape, sottaceti, ecc.)

Sono concessi: erbe aromatiche (rosmarino, salvia, timo ecc.), tamari, shoiu, gomasio (condimenti a base di sale e cereali utilizzati in macrobiotica).

Al mattino Continuare con la composta di frutta (senza zucchero) accompagnata da una fetta di pane campagnolo semi-integrale biologico a lievitazione naturale.

A mezzogiorno Pane non integrale biologico a lievitazione naturale, verdura cotta (preferibilmente a vapore lento), carne a vapore o poco cotta al forno a fuoco lento, oppure pesce al cartoccio in carta da forno (niente alluminio), oppure uovo alla coque, composta di frutta (senza zucchero)

Alla sera *Passato di verdura molto spesso con cereali raffinati (cioè non integrali) cotti, composta di frutta (senza zucchero)*

Nelle tre settimane successive (e se necessario anche oltre, a seconda delle indicazioni del medico. Tenere sotto controllo il transito intestinale, sempre seguendo le indicazioni del medico).

Quarta settimana

Al mattino *Crema Budwig, sostituendo però la frutta cruda con composta di frutta e usando yogurt di soia o, meglio ancora, tofu che è meno liquido. Altrimenti per "legare" i vari ingredienti si può usare una banana, schiacciandola se è molto matura oppure cuocendola a vapore lento prima di schiacciarla (risulterà più digeribile). Tè leggero (pochissimo) oppure niente.*

A mezzogiorno *Stesso tipo di menu che nel periodo precedente: verdura cotta e carne a vapore o poco cotta in forno a fuoco lento, oppure pesce al cartoccio in carta pergamenata (niente alluminio), oppure uovo alla coque. Eventualmente, un frutto crudo alla fine del pasto.*

Alla sera *passato di verdura con l'aggiunta di cereali integrali cotti. Eventualmente, un frutto crudo alla fine del pasto.*

Quinta settimana

Al mattino *Crema Budwig (con le variazioni di cui sopra), tè leggero (pochissimo) oppure niente.*

A mezzogiorno *Stesso tipo di pasto che nel periodo precedente, ma con l'aggiunta di un'insalata. Eventualmente, un frutto crudo alla fine del pasto.*

Alla sera *Passato di verdura con l'aggiunta di cereali integrali cotti oppure crudi sotto forma di farina. Eventualmente, un frutto crudo alla fine del pasto.*

Sesta settimana

Al mattino *Crema Budwig con frutta cruda, tè leggero (pochissimo oppure niente).*

A mezzogiorno *Verdura cruda all'inizio del pranzo, verdura cotta, carne a vapore o poco cotta in forno a fuoco lento, oppure pesce al cartoccio in carta da forno (niente alluminio), oppure uovo alla coque (una volta alla settimana). Alternare i giorni in cui si mangia la carne a quelli con pesce o uovo e i pasti a base di cereali a quelli con legumi. Eventualmente, un frutto crudo (meglio una mela) alla fine del pasto.*

Alla sera *Passato di verdura con l'aggiunta di cereali integrali cotti oppure crudi sotto forma di farina. Eventualmente, un frutto crudo alla fine del pasto*

Infine si torna all'alimentazione che consigliamo abitualmente.

Ogni recidiva richiede il ritorno a questo regime, per aiutare l'intestino a combattere l'infiammazione e a cicatrizzare e riabitarlo gradualmente a un'alimentazione diversificata composta soprattutto da prodotti crudi e non raffinati.

Non dimenticate di:

- iniziare i pasti con alimenti solidi
- evitare i succhi di frutta la mattina a digiuno, le minestre liquide, le tisane subito dopo i pasti
- evitare di bere prima o durante i pasti.

Assumere almeno 4-5 giorni alla settimana 1 cucchiaino di curcuma (verso la fine cottura in un cibo) con una piccola spolverata di pepe nero. Oppure tre caps al giorno di Curcuma composta (Farmacia Sguazzini)

Due capsule al giorno di Boswellia serrata con Uncaria