

## 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 composta (farmacia Sguazzini: [farmaciasguazzini.it](http://farmaciasguazzini.it) o tel. 0321 53 716) 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 Maserà 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 e cotte, condite solo con olio e/o limone e/o aceto e/o sale e erbe aromatiche;
- ◆ Una maggiore integrazione con prodotti antiossidanti, tipo acido lipoico, concentrati di bioflavonoidi o complessi di alghe;
- ◆ Può essere utile, talvolta indispensabile, fare un ciclo di flebo della dott. Kousmine (devono essere prescritto da un medico).

In caso di osteoporosi: eventualmente acido folico e vit K2 oltre alla vit D.

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 2014).

Questo documento può essere liberamente riprodotto solo nella sua completezza, così com'è.

Email: [sergio@kousmine.it](mailto:sergio@kousmine.it)  
Tel. 370 34 333 07.  
(solo tra le 8,45 e le 10)



Il metodo Kousmine è diffuso in Italia da Cibo è Salute, associazione senza scopo di lucro. Per maggiori informazioni:  
[www.kousmine.org](http://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 con poche proteine animali e molte verdure;
- ◆ Controllo dell'acidosi tissutale (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.

### Il test di acidosi tissutale

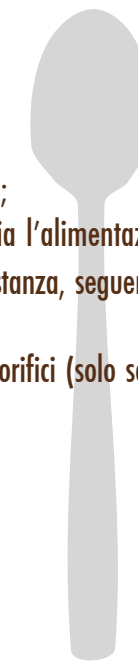
Si effettua con il test delle urine mediante cartina di tornasole. All'inizio occorre misurarla per una settimana, tre volte al giorno (seconda urina del mattino, prima di pranzo e prima di cena). Se è inferiore a 7 occorre correggere l'alimentazione diminuendo le proteine animali e aumentando le verdure e la frutta. 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**: 1/ eliminazione di tutti i cereali tranne riso, grano saraceno, miglio, sorgo, quinoa e amaranto. 2/ Eliminazione totale, anche in tracce, di latte e latticini. 3/ Cotture inferiori ai 120°, fatta con rigore assoluto.



## 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);
- ◆ abituarti 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 enteroclismi, seguiti da infusione di olio di lino. Nei casi estremi conviene ricorrere all'idrocolontterapia.

## 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)

*Nei casi di gravi disordini intestinali questo protocollo non è sufficiente. Soprattutto in caso di candidosi accertata occorre instaurare una terapia intestinale adeguata.*

## Consigli alimentari

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

I carboidrati saranno costituiti da cereali integrali bio, 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. Nei casi più gravi è molto utile passare ad una dieta di cereali antichi: solo riso, grano saraceno, miglio, quinoa, amaranto.

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 una generosa spolverata 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. In alcuni casi occorre l'eliminazione totale. Un bicchier di vino può aiutare in caso di cardiopatie, ma in quantità limitata e non per tutti.

Cotture ideali: al vapore, al forno dolce, brasate (a fuoco lento con poca acqua o vino)... Evitare assolutamente i fritti e le grigliate. Condimento: olio extravergine di oliva usato non cotto.



## Verdure

Iniziare sempre con un piatto abbondante di verdure crude di stagione (insalata o pinzimonio). In clima freddo, anche leggermente cotte al vapore. Verdure cotte 2 porzioni al giorno. Le migliori: famiglia dei cavoli, delle cipolle, carote, verdure a foglia verde scura; prezzemolo, sedano, pomodoro cotto. Le patate non sono verdure (sono farinacei come pane e pasta). Utilissimi i funghi champignon, pleurotus (facilmente reperibili al supermarket). Molto efficace anche l'uso di molti aromi: rosmarino, timo, ecc.

## La 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 di soia (o altre fonti di proteine = uovo, fagioli cannellini o ceci), un cucchiaino e mezzo semi di lino macinati al momento, assieme a cereali consentiti, e dei semi oleosi (tipo nocchie, noci, mandorle, girasole, sesamo, ecc.).



## Cereali e legumi

Preferire cereali a chicco rispetto a pasta o pane: sempre integrali. I migliori risultati si raggiungono con la dieta ipotossica. In questo caso **i cereali consentiti sono solo: riso, grano saraceno, miglio, sorgo, quinoa e amaranto**. Anche la patata, con moderazione. 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), miglio e lenticchie, grano saraceno e ceci, ecc. Dovrebbe essere il normale pasto della sera. Preferire i cereali in chicco tutti integrali e BIO).



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

Pesce (meglio pescato che allevato) uno o due volte alla settimana, Altre due volte alla settimana (ma non indispensabili) o carni bianche o uova (due uova alla volta).  
Cotture dolci: al vapore, brasate, cotture a forno bassissimo, bollite. Evitare gli insaccati tranne, raramente, prosciutto crudo e bresaola (senza latte in polvere)  
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. anche (e soprattutto) il latte in polvere**



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