

## Integratori alimentari

- ☒ 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;
  - ☒ olio di borragine o Ribolio: 3 caps al giorno (insieme a colazione o distribuite tra i pasti) = 5 gg alla settimana e 3 settimane al mese
  - ☒ Vit D sufficiente a portare sopra 50 il livello plasmatico (da misurare con le analisi del sangue, controllando anche la vit. B12): per es. 30-40 gocce di Dibase (10.000) o equivalenti. Se la vit D è molto bassa (sotto 15) è bene fare un carico iniziale con una fiala di Dibase 300.000 una volta a settim. per 2 settim., poi una fiala di Dibase 100.000 alla settim. per altre 6 settimane, poi proseguire con i dosaggi già indicati.
  - ☒ Acido Boswelico, per es.:
    - 4 caps. di "Boswellia composta", della farmacia Sguazzini 0321-53 716) da portare a 3 e poi a 2 alla riduzione dei dolori = 2 cps/die, 5 gg alla settimana e 3 sett. al mese
    - Oppure Deumis (Princess) da 4 a 6 cpr al giorno, ai pasti.
  - ☒ "Curcuma composta" (curcuma + piperina + catechine del tè verde, sempre Farmacia Sguazzini; = 4 cps/die, 5 gg alla settimana)
  - ☒ 4 cps (2+2) al giorno di JuicePlus (www.juiceplus.it o incaricati)
- In caso attacchi di diarrea: Veratrum album 9 CH: 5 granuli dopo ogni scarica + 2 caps di Enterelle a metà mattina e metà pomeriggio e 2 caps di acronelle dopo colazione e 2 dopo cena

### Per il risanamento della flora batterica intestinale:

- ◆ Meglio iniziare con enteroclistmi o meglio idrocolonterapia, poi con Enterogel: lontano dai pasti 3 cucchiaini al giorno per 3-4 gg, poi 2 cucchiaini/giorno fino a fine tubetto.
- ◆ Per 6 gg: Enterelle (Bromatech), 2 cps al mattino e 2 cps alla sera (eventualmente portare a 9 giorni)
- ◆ Per altri 6 gg: Bifiselle, 2 cap al mattino e 2 a cena.
- ◆ Per gli ultimi 6 gg: Ramnoselle, 2 cap al mattino e 2 a cena.

I consigli alimentari dati dal prof. Chiesa non intendono sostituire le corrette cure mediche prescritte, che vanno se-

Email: [info@kousmine.net](mailto:info@kousmine.net)  
Tel. 0321-833 503  
(solo tra le 8,45 e le 10)

© CiboèSalute (Sergio Chiesa 2013). 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.net](http://www.kousmine.net)

## Consigli per le coliti

Alcune coliti sono difficilmente curabili. Possiamo migliorare - anche molto - la situazione, ma è difficile eliminare completamente il problema, soprattutto in due casi: le retto-coliti ulcerose e quelle che hanno come concausa importante le tensioni psicologiche (emozioni, stress...)

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

- ◆ Alimentazione molto rigorosa scarsa di glutine e con poche proteine animali;
- ◆ Controllo dell'**acidosi tessutale**: il pH deve essere superiore a 6,5 (misurare le urine con una cartina di tornasole);
- ◆ Controllo dell'**igiene intestinale**: regolarità delle scariche e pulizia periodica dell'intestino;
- ◆ Integratori alimentari scelti con cura e assunti con costanza.
- ◆ Altrettanto importante è il **movimento**: va fatto con costanza, almeno 5 giorni alla settimana per almeno mezz'ora al giorno;
- ◆ Particolare importanza deve essere data al controllo delle **emozioni**, attraverso qualcuno dei metodi più attestati (Mindfulness, yoga, ecc.).

Non vanno trascurate le cure mediche.

L'alimentazione è la cosa più importante.

- ◆ alcuni cibi hanno effetto infiammatorio (per es. quelli che contengono troppi grassi saturi). Anche l'eccesso di proteine animali, soprattutto carni rosse e formaggi, è infiammatorio;
- ◆ altri cibi hanno invece un positivo effetto antiossidante e antinfiammatorio, come alcune famiglie di verdure oppure il pesce;
- ◆ Particolare attenzione ad eventuali **intolleranze personali** (glutine, latte e latticini, pomodori...), che vanno identificate ed eliminate sotto la guida di esperti.

### In caso di fase acuta

Fare la "dieta speciale per crisi di coliti" che trovate sul nostro sito. Provare eventualmente ad eliminare il glutine (frumento, kamut, orzo, segale) e il latte e latticini. Meglio ancora la Dieta ipotossica di Seignalet (tranne nel caso di colite ulcerosa).

## 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 (per integrare: psillogel, Xantonet della Bromatech, ecc.);
- ◆ assicurarsi di bere abbastanza acqua ed equivalenti (tisane, brodi) = almeno un litro e mezzo al giorno;
- ◆ fare attività fisica (ideale camminata veloce e ininterrotta, almeno 40 minuti al giorno);
- ◆ abituarsi alla regolarità (tutti i giorni alla stessa ora), aiutandosi nei primi tempi con microclismi).

Consigliamo di iniziare la cura con una buona idrocolonerapia, da eseguire presso un centro di qualità. Naturalmente bisogna non trascurare un pilastro del metodo Kousmine: gli enteroclismi, seguiti da infusione di olio di girasole, da fare con regolarità settimanale.

## 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. Diminuite molto il **sale**. Usate molti aromi e spezie (rosmarino, salvia, timo, origano, ecc.), che insaporiscono anche con poco sale. Molto efficace per la salute l'uso della **curcuma** (un cucchiaino a testa) accompagnata obbligatoriamente da una spolverata leggera 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.

Cotture ideali: al vapore, al forno dolce, brasate (a fuoco lento con poca acqua o vino)... Evitare i fritti e le grigliate e tutte le cotture sopra i 120°. **Condimento**: olio extravergine di oliva usato **non cotto**.



**Le proteine animali: 4 o 5 volte alla settimana, meglio meno. Scegliere tra:**

**Pesce** (meglio pescato che allevato) **almeno** due volte alla settimana e non più di tre.

**Carni bianche** al massimo un paio di volte oppure **Uova** (due alla volta) anche fino a 10 alla settimana.

**Molto raramente** (una o due volte al mese) prosciutto crudo, cotto senza polifosfati, bresaola. Niente insaccati. Pochissime carni rosse.



## Verdure

Iniziare sempre con un piatto abbondante di verdure, preferibilmente crude, di stagione (insalata o pinzimonio).

Verdure cotte 2 porzioni al giorno. Le migliori: famiglia dei cavoli, delle cipolle, carote, verdure a foglia verde scura; prezzemolo, sedano. Le patate non sono verdure (farinacei come pane e pasta). Anche molti aromi: rosmarino, timo, ecc.



## Latte e latticini

Eliminare il latte ed tutti i latticini tranne, se tollerati, yogurt magro di qualità, ricotta magra (evitare quella sfusa commerciale), qualche rara spolverata di parmigiano. Il burro (di qualità!) può essere consumato a crudo qualche volta alla settimana (15 gr circa).

Solo saltuariamente tollerati formaggi stagionati di alta montagna da mucche al pascolo.



## Cereali e legumi

Nei pasti in cui non ci sono proteine animali, un piatto di cereali e 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. **TUTTI INTEGRALI e BIO**, meglio se germinati.

Non esagerare con pane e pasta: preferire i cereali in chicco (riso, orzo, monocolco, grano saraceno, miglio, farro, quinoa, 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, frutta di stagione, yogurt di qualità, semi di lino macinati al momento, cereali crudi, limone, semi oleosi.

Cambiare l'alimentazione è faticoso, ma è assolutamente indispensabile per ottenere una buona salute. La fatica è premiata dai risultati.