

Integratori alimentari

- 1 cucchiaino e mezzo di semi di lino (importanti per il controllo degli estrogeni) + 1 cucchiaino di cereali bio crudi (tipo grano saraceno, riso, orzo, avena, ecc.) macinati al momento = nella crema Budwig (o in una minestrina);
 - 1 capsula da 1 gr circa di olio di pesce, nei giorni in cui non si mangia il pesce;
 - 4 cps (2+2) al giorno di JuicePlus (www.juiceplus.it) o incaricati per es. C. Mancini 349 37 21 401)
 - 2 caps (1+1) 2 volte al giorno di JuicePlus vineyard (www.juiceplus.it) o incaricati)
 - Vit D sufficiente a portare sopra 50 il livello plasmatico (da misurare con le analisi del sangue, controllando anche la vit. B12). Se la vit D è molto bassa (sotto 15 ng) è bene fare un carico iniziale con (una fiala alla settimana) 6 fiale di Dibase 100.000, proseguendo poi con l'integrazione normale: per es. 30 gocce di Dibase (10.000) una volta alla settimana o una dose di Dibase 25.000 una volta al mese (consultare il medico).
 - olio di borragine o Ribolio 4 caps da 1 gr al giorno (insieme a colazione o distribuite tra i pasti) = 5 gg alla settimana e 3 settimane al mese all'inizio e in caso di attacco della malattia
 - Se presenti dolori articolari una di queste due fonti di acido Boswelico:
 - 4 caps. di Artiglio composto della farmacia Sguazzini 0321-53 716) 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;
 - Se presenti problemi circolatori: Ruscus compositum fiale (Sanviveri) o Sciroppo per la circolazione (Far. Sguazzini, 2 cucchiaini al giorno)
 - 3 caps di colostro, assunte per un mese a cambio stagione
 - In caso di stanchezza: 2 -3 caps di Achillea composta (farm. Sguazzini)
- ◆ In caso di PSORIASI
- Elicriso Gel: spalmare sulle parti offese 2 volte al giorno
 - Elicriso tintura madre: 50 gocce 2-3 volte al giorno (sono rintracciabili presso le farmacie più fornite)
- Curcuma: due possibilità
 - 1 cucchiaino colmo/die in un cibo con una spolverata di pepe
 - Curcuma composta (Farm Sguazzini 0321-53 7169). o curcuma tipo Meriva in qualsiasi farmacia: 2 o 3 caps/die 5 gg alla sett

I consigli alimentari di questo foglio non intendono sostituire le corrette cure mediche prescritte, che vanno seguite con fedeltà.

© CiboèSalute (Sergio Chiesa 2010). Questo documento può essere liberamente riprodotto solo nella sua completezza, così com'è.



Collochiamo in queste indicazioni oltre alle connettiviti indifferenziate anche le principali connettiviti specifiche: LES, Sjogren, sclerodermia, polmiosite, psoriasi, ecc., Le connettiviti non sono guaribili, ma si possono "arginare": possiamo migliorare - anche molto - la situazione, ma non eliminare completamente la malattia.

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

- ◆ Alimentazione corretta e molto rigorosa con poche proteine animali;
- ◆ Controllo dell'acidosi tessutale;
- ◆ Controllo dell'igiene intestinale: regolarità delle scariche e pulizia dell'intestino;
- ◆ Integratori alimentari scelti con cura e assunti con costanza.

L'attività fisica

È altrettanto importante, nonostante eventuali dolori: va fatta con prudenza, ma con costanza, seguendo i consigli di un fisiatra e del proprio fisioterapista.

La serenità psichica

Tutte le malattie autoimmuni risentono negativamente dello **stress** emozionale o da lavoro.

L'alimentazione viene al primo posto.

- ◆ alcuni cibi hanno effetto infiammatorio (per es. quelli che contengono troppi grassi saturi). Anche l'eccesso di proteine animali, soprattutto da carni rosse, è infiammatorio; proibite le carni salate;
- ◆ altri cibi hanno un potente effetto antiossidante e antinfiammatorio, positivo, come alcune famiglie di verdure oppure il pesce;
- ◆ Fare attenzioni ad eventuali intolleranze personali (patate, pomodori, latticini...), spesso controllabili con flora intestinale qualificata. Per un numero significativo di persone creano intossicazione anche i cereali, tranne riso, grano saraceno, miglio, quinoa e, forse, monococco: in questi casi occorre praticare la dieta ipotossica di Seignalet.

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 diminuendo le proteine animali e aumentando le verdure e la frutta. Se non basta ancora, conviene assumere un alcalinizzante. Continuare a verificarla saltuariamente.

Igiene intestinale

Oltre al risanamento della flora batterica (v. integratori) 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 (eventualmente integrare);
- ◆ 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 min. al giorno);
- ◆ abituarsi alla regolarità (tutti i giorni alla stessa ora), aiutandosi nei primi tempi con microclismi).

Naturalmente bisogna non trascurare un pilastro del metodo Kousmine: **gli enterocclismi**, seguiti da infusione di olio di lino, da fare con regolarità settimanale. Nei casi estremi conviene ricorrere all'**idrocolonerapia**.

Risanamento della flora batterica intestinale

Conviene cominciare con una idrocolonerapia, per una pulizia più profonda dell'intestino: scegliere cliniche o studi medici di provata fiducia.

Poi:

- ◆ 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)
- Può essere opportuno continuare per un mese alternando 1 + 1 caps di Bifiselle e 1+1 di Ramnoselle a giorni alterni. In caso di attacco: 1 di Aflugenex.

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, pane bio integrale a fermentazione naturale (e simili: grissini, cracker, ecc.), pasta bio integrale (meglio quella di farro, di spelta o di grano antico; bene anche quella di segale e mista soia), da polenta, piade, 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 una 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.

Cotture ideali: al vapore, al forno dolce, brasate (a fuoco lento con poca acqua o vino)... Evitare 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 shiitake, champignons, pleurotus (facilmente reperibili al supermercato). Molto efficace anche l'uso di molti aromi: rosmarino, timo, 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. **TUTTI INTEGRALI e BIO**. Non esagerare con pane (meglio quello a più cereali e a pasta acida) ed equivalenti: fette biscottate, grissini, crackers, ecc.. Preferire i cereali in chicco (riso, orzo, grano saraceno, miglio, farro monocolco, quinoa, ecc. tutti integrali e BIO). La pizza molto raramente e senza mozzarella (basta indicarlo al pizzaiolo, è sostituibile con tonno, frutti di mare, fagioli, ecc.). Fatela precedere da un'insalata abbondante.



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). Una dieta vegetariana non è necessaria, ma è comunque utile ed efficace per la salute, purché equilibrata, con molti legumi. Eliminare il latte ed tutti i latticini tranne yogurt naturale di qualità senza zuccheri aggiunti, ricotta magra (prodotta con solo siero di latte, evitare quella sfusa commerciale), qualche spolverata di Parmigiano reggiano.



La frutta

Due o tre porzioni al giorno, non dopo i pasti, con la buccia quando possibile (anche se non bio: lavatela bene!). 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 dei semi oleosi (tipo noccioline, noci, mandorle, girasole, sesamo, ecc.).

EW