

## Integratori alimentari normalmente usati

Gli integratori alimentari non sostituiscono mai una corretta alimentazione né i farmaci necessari per la salute.

- 1 cucchiaino e mezzo di semi di lino + 1 cucchiaino di cereali bio crudi (tipo grano saraceno, riso, orzo, avena, ecc.) macinati al momento = nella crema Budwig (o in una minestrina);
- 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 o tel. 0321 53 716) oppure un cucchiaino di curcuma nei cibi (con pepe nero!)
- Vit D sufficiente a portare sopra 50 ng/ml 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 volta alla settimana) sei 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).
- un cucchiaino al giorno (su un cibo) di Hericium erinaceus (farm. Sguazzini) 5 gg/settim.
- 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 Juicelus Vineyard. Questo prodotto o altri concentrati di verdura e frutta sono essenziali. In alternativa (e meno bene) occorre assumere complessi vitaminici di alta qualità.

### 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.

**Le proposte di alimentazione e integrazione alimentare sono perfettamente compatibili con tutte le cure farmacologiche normalmente previste per la malattia di Parkinson. Non sospendete le terapie in atto.**

WhatsApp e cell.. 370 34  
333 07.  
(pref. 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.net



## Consigli per la malattia di Parkinson

### ALCUNE OSSERVAZIONI GENERALI

La malattia di Parkinson allo stato attuale delle nostre conoscenze mediche, non è guaribile. Ma è molto probabile mandarla in remissione con un'alimentazione assolutamente corretta.

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

- ◆ Alimentazione corretta e molto rigorosa con poco proteine animali e molte verdure;
- ◆ Controllo dell'**acidosi tessutale** (importante!);
- ◆ Controllo dell'igiene intestinale: regolarità delle scariche, pulizia periodica dell'intestino, integrazione di flora batterica;
- ◆ Integratori alimentari scelti con cura e assunti con costanza: insufficienti se non si cambia l'alimentazione.

Altrettanto importante è il movimento: va fatto con prudenza (non bisogna esagerare arrivando a stanchezze pesanti).

È altrettanto importante farsi seguire da un buon osteopata, per evitare problemi posturali.

Il cambiamento più importante da fare è comunque quello della dieta. Quella che ha dato migliori risultati è la **dieta ipotossica di Signalet**, che consigliamo di fare **con rigore e continuità, per tutta la vita**. I dettagli sono nelle pagine seguenti. Diamo qui i principi essenziali:

- ◆ Eliminazione totale e accurata di latte animale e di tutti i latticini, con particolare attenzione al latte in polvere che può essere presente in alcuni cibi;
- ◆ Eliminazione di tutti i cereali tranne riso, grano saraceno, miglio, quinoa e amaranto. Sono quindi proibiti grano (compreso Kamut, grani antichi, ecc.), orzo, segale farro, mais, ecc.
- ◆ Cotture a temperature inferiori ai 120°: quindi al vapore, bollitura, brasati con acqua o vino. Proibiti i fritti, le cotture al forno (tranne a temperature inferiori ai 120° con il cartoccio di carta da forno anche 130°), alla piastra, grigliate, ecc. Limitare comunque le cotture molto prolungate;
- ◆ Consentite tutte le verdure, tutti i legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave, soia, lupini, cicerchie, ecc.) e la frutta
- ◆ Consentiti i prodotti animali come da istruzioni sul retro
- ◆ Tutto il più naturale e integrale possibile.

L'efficacia della dieta ipotossica si evidenzia solo dopo qualche tempo: da tre mesi ad un anno: il tempo che occorre ad un organismo per disintossicarsi. La sua efficacia va da un minimo dell'arresto della malattia ad un massimo della scomparsa (o notevole riduzione dei sintomi). In alcuni casi (pochi) non risulta efficace: in questi casi dopo un anno di cura è inutile proseguirla.

## 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, legumi 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);
- ◆ abituarsi 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 enteroclistmi, seguiti da infusione di olio di lino. Conviene iniziare la terapia con un trattamento di idrocolontèria.

## 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 da lunedì a mercoledì e di ramnoselle dal giovedì al sabato (un paio di mesi)

*Nei casi di gravi disordini intestinali questo protocollo non è sufficiente. Soprattutto in caso di candidosi*

## 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, 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 mezzo bicchiere di vino rosso di qualità a pasto per gli uomini, anche meno per le donne. In alcuni casi occorre l'eliminazione totale. Il vino invece può essere usato per cuocere cibi.

Cottura a temperature non superiori ai 120°: ideali: al vapore, brasate (a fuoco lento con poca acqua o vino). Evitare assolutamente i fritti e le grigliate. Condimento: olio extravergine di oliva usato non cotto.

Molto utile il caffè non decaffeinato. Evitate di prenderlo dopo il primo pomeriggio in caso di insonnia.



## 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 champignons, 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 nocciole, noci, mandorle, girasole, sesamo, ecc.).



## Cereali e legumi

I cereali consentiti sono solo: riso, grano saraceno, miglio, quinoa e amaranto. 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 e 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**

È possibile scaricare dal nostro sito (in Documenti) il booklet con numerose ricette del metodo Seignalet, le stesse usate al corso del settembre 2014.

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