

## Gli integratori antitumore

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

- ☒ 1 cucchiaio e mezzo di **semi di lino o di chia** + 1 cucchiaio di cereali bio crudi (tipo grano saraceno, riso, orzo, avena, ecc.) macinati al momento = nella crema Budwig (o in una minestra o su un'insalata);
- ☒ 2 capsule da 1 gr circa di **olio di pesce** (depurato dal mercurio e da DDT) nei giorni in cui non si mangia il pesce; meglio ancora olio di Krill;
- ☒ 3 caps al giorno (ai pasti) di **Curcuma**. Invece che in caps può anche essere assunta nei pasti, senza bisogno di usare capsule, nella dose di due cucchiaini al giorno, sempre con aggiunta di pepe nero;
- ☒ È consigliabile l'uso di funghi terapeutici (tipo reishi, ABM, grifola, ecc) a giudizio del terapeuta;
- ☒ 1 dose giornaliera di Ascorbato di potassio secondo il metodo Pantellini;
- ☒ Almeno 300 mg di magnesio (meglio sotto forma di citrato);
- ☒ Un concentrato di frutta e verdura (come antiossidante: meglio sospenderlo nelle chemio)
- ☒ Vitamina D (se si è in carenza) in quantità sufficiente a raggiungere almeno 50 ng/ml;
- ☒ Vitamina K2. Dose consigliata 200 mcg salvo diversa valutazione medica.

Molti **altri integratori** possono essere utili, su stretto consiglio medico.

Utile iniziare con un digiuno a sola acqua di almeno 7 giorni (non possibile per tutti, consultare il medico). Se 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, all'inizio della dieta. La settimana a sole verdure può essere ripetuta più volte all'anno.

### Controllo dell'acidosi tissutale

L'acidificazione dell'organismo si accompagna sempre a processi patologici. I tumori prediligono un ambiente acido.

L'accurato controllo da parte dell'interessato ed il ricorso (ove occorra) alla correzione dell'acidificazione dei tessuti costituisce un passo fondamentale per garantire la buona salute. Il problema del controllo dell'acidosi tissutale è particolarmente importante nel caso di tumori: recenti ricerche hanno individuato una stretta correlazione tra acidosi e tumori.

La misurazione del pH urinario consente di individuare l'eccesso di acidificazione dell'organismo (che è legato anche alla carenza di oligoelementi e vitamine) e di correggerlo opportunamente.

#### In pratica:

- ◆ Utilizzo di cartine tornasole (reperibili in farmacia o in negozi specializzati) per misurare il pH urinario.
- ◆ Assunzione di deacidificanti, in caso di acidosi (posologia secondo valutazione medica).
- ◆ Nella dieta quotidiana consumare alimenti alcalinizzanti, neutri ed acidificanti in maniera equilibrata. Alcalinizzanti sono sostanzialmente frutta e verdura.

Per informazioni sulle attività di "Cibo è Salute":

[www.kousmine.org](http://www.kousmine.org)



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)



## Tumori e stile di vita

Le indicazioni di questo foglio **vanno seguite nella loro interezza**, salvo diversa prescrizione medica. Curate soprattutto il cibo, gli integratori e l'attività fisica, quando è possibile. I principali comportamenti da cambiare sono:

- ◆ Non mescolate terapie diverse. Non è detto che, unite senza discernimento, non siano dannose. Consultate un esperto per avere consigli.
- ◆ Giungere gradualmente ad una alimentazione adeguata;
- ◆ Fare regolare attività fisica;
- ◆ Imparare a scaricare le emozioni negative.

### Per il cibo

Seguire le istruzioni sul retro del foglio. Qualche osservazione generale:

- ◆ È utile ridurre le proteine animali: sono acidificanti e, soprattutto attraverso le modificazioni del microbioma, infiammatorie.
- ◆ Vanno fortemente diminuiti tutti i carboidrati. Soprattutto vanno evitati cibi ad alto indice glicemico assunti da soli. I picchi glicemici → insulinici sono fattori di rischio per il cancro.
- ◆ È bene aumentare i grassi buoni: olio EV d'oliva, burro grass-fed, acidi grassi a catena corta (burro di cocco, olio MCT). Per numerosi tumori è molto utile una dieta chetogenica.

Evitate le vitamine isolate o in complessi, salvo diversa prescrizione medica. **I concentrati di frutta e verdura indicati le sostituiscono completamente e senza rischi.** Per questo nei nostri consigli sugli integratori (vedi retro) non vengono indicate vitamine isolate, tranne la vita D e la vita K.

Ovviamente **evitare assolutamente il fumo e ridurre decisamente l'alcol**: consentito solo eventualmente 1 bicchiere di vino rosso al giorno per gli uomini e mezzo per le donne.

Fate attenzione al **peso corporeo**: deve essere inferiore a 25 di indice di massa corporea.

### Attività fisica

L'attività fisica migliore è la camminata veloce, senza interruzioni, per almeno mezz'ora al giorno e almeno 5 gg. alla settimana. Bene comunque anche tutti gli altri sport (nuoto, bicicletta, ecc.)

### Serenità psichica

Curate molto la **serenità psicologica**, aiutandovi anche con metodi pratici come mindfulness, yoga, training autogeno e respirazione controllata. Pensate soprattutto che i giorni della nostra vita, per tutti noi - sani o malati - sono limitati, e che l'unica cosa veramente utile è riempirli di cose belle, senza lasciarci prendere dall'ansia o dalla paura. Vivete nel momento presente, liberandovi da rimpianti e dalla paura del futuro.

## 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: Xantonet della Bromatech);
- ◆ 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 micro-clismi).

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

### RIANAMENTO DELLA FLORA BATTERICA

Per 6 giorni

2 caps dopo colazione e 2 caps dopo cena di Enterelle Plus.

Per altri 7 giorni

2 caps dopo colazione e 2 caps dopo cena di Bifiselle.

Per altri 7 giorni

2 caps dopo colazione e dopo caps a cena di Ramnoselle.

Proseguire poi per almeno un mese con:

1 caps dopo colazione e 1 dopo cena di Serobioma.

In caso di chemioterapie assumere 2 caps al giorno di Citogenex e 2 di Enterelle suddivise nei pasti

*Sono tutti prodotti della Bromatech*

## Consigli alimentari

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

I **carboidrati** devono essere assunti nello stesso pasto con **proteine**: carne (o pesce o uova, ecc.) nei pasti con cibi **animali**; o legumi (o derivati come il tofu) nei pasti **vegetali**. Ricordiamo che le patate devono essere considerate carboidrati amidacei come la pasta, il pane, ecc. È bene non aggiungere ad una dose sufficiente di un carboidrato altri farinacei (come l'abbinamento nello stesso pasto di pasta e pane o patate) 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 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.

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 **a freddo**, burro grass-fed e burro di cocco.



### Verdure

Iniziare sempre con un piatto abbondante di verdure crude di stagione (insalata o pinzimonio). In clima freddo, anche leggermente cotte al vapore.

Anche verdure cotte. Le migliori: famiglia dei cavoli, delle cipolle, carote, verdure a foglia verde scura; prezzemolo, sedano, pomodoro cotto, peperoni, funghi champignon e pleurotus (orecchioni). Le patate non sono verdure (sono farinacei come pane e pasta). Molto efficace anche l'uso di molti aromi: rosmarino, timo, ecc.



### Proteine animali: massimo 5 volte alla settimana

Pesce (meglio pescato che allevato) almeno due volte alla settimana e non più di quattro. Meglio i pesci grassi (salmone, sgombro, sardine, alici, aringhe).

**Carni bianche** al massimo una volta alla settimana.

**Uova** (due alla volta) non più di 4 alla settimana.

**Più raramente** (una volta ogni 15 giorni anche meno) carni rosse. Niente insaccati e affettati (max una volta al mese).

Una dieta vegetariana non è necessaria, ma è comunque utile ed efficace per la salute, purché equilibrata, con molti legumi.



### Latte, latticini e condimenti

Eliminare il latte ed tutti i latticini tranne yogurt magro di qualità, ricotta di solo siero (evitare quella sfusa), qualche spolverata di Parmigiano reggiano o pecorino. Se si trovano (informarsi bene!) possono essere consumati anche formaggi o burro di mucche al pascolo con solo erba di alta montagna (grass fed).

Altri condimenti: olio EV d'oliva, burro di cocco (un cucchiaino di quest'ultimo è bene usarlo almeno una volta al giorno).



### 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**. Curare comunque che i cereali **siano pochi**. Soprattutto non esagerare con pane (ed equivalenti: fette biscottate, grissini, crackers, ecc.). Preferire i cereali in chicco (riso, orzo, grano saraceno, polenta, miglio, farro, quinoa, ecc. tutti integrali e BIO). La **pizza** può essere consumata **raramente** senza mozzarella (basta indicarlo al pizzaiolo). Fatela precedere da un'insalata. Curare di avere giorni interi senza cereali e proteine, a sole verdure. possibilmente due alla settimana



### La frutta

Una o due 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, aronia.

A colazione la **Crema Budwig**, una deliziosa macedonia (o frullato) di banana e frutta di stagione con il succo di mezzo limone, yogurt di qualità, un cucchiaino e mezzo semi di lino macinati al momento, assieme a cereali, e dei semi oleosi (tipo nocciole, noci, mandorle, girasole, sesamo, ecc.).

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