

## Gli integratori antitumore

Gli integratori alimentari non sostituiscono mai una corretta alimentazione né i farmaci necessari per la salute. Gli integratori sottoindicati non sono ugualmente importanti: affidatevi al terapeuta.

- ☒ 1 cucchiaio e mezzo di **semi di lino o di chia** + 1 cucchiaio di semi oleosi tipo mandorle, noci, semi di zucca, ecc.= 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 2 cpas da 500 mg di olio di Krill**;
- ☒ 2 caps al giorno (ad un pasto) di **Curcuma Meriva**. 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, reishi, ecc) a giudizio del terapeuta;
- ☒ 1 dose giornaliera di ascorbato di potassio secondo il metodo Pantellini (2 bustine unite);
- ☒ Almeno 300 mg di magnesio;
- ☒ Vitamina D (se si è in carenza) in quantità sufficiente a raggiungere almeno 40 ng/ml;
- ☒ Vitamina K2. Dose consigliata 200 mg salvo diversa valutazione medica.
- Un concentrato di frutta e verdura (come antiossidante: sospenderlo nelle chemio)

*In caso di tumore alla prostata aggiungere:*

- ☒ Succo di melagrana (mezzo bicchiere al giorno se concentrato, un paio di bicchieri se puro)

Molti **altri integratori** possono essere utili, su stretto consiglio medico. Per la **vitamina C** (acido ascorbico), importantissima, vedi il riquadro dedicato in seconda pagina.

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 è fondamentale per una buona salute. Il problema del controllo dell'acidosi tissutale è particolarmente importante nel caso di tumori: pH ideale: superiore a 7.

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) 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.



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.
- ◆ **Ridurre fortemente 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/o respirazione controllata. Pensate soprattutto che i giorni della nostra vita, per tutti noi - sani o malati - sono comunque 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.

Per informazioni sulle attività di "Cibo è Salute": [www.kousmine.org](http://www.kousmine.org)

## La vit C

Fondamentale l'assunzione regolare di 2 gr al giorno di acido ascorbico. Poiché la vit C non viene assorbita dal nostro organismo in quantità superiore ai 200 mg, conviene scioglierli in un litro d'acqua e berli distribuendoli durante la giornata con 10 piccoli bicchieri da 100 ml

## 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 microclismi).

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

### RISANAMENTO DELLA FLORA BATTERICA

Una scatola di Probiobene, rispettando le istruzioni allegate:

1 caps al giorno (dopo un pasto) di Probiobase. Finite queste proseguire allo stesso modo con Probiocal e poi con Probiokos (tutti contenuti nella scatola)

Proseguire poi per almeno un mese con:

1 caps dopo colazione e 1 dopo cena di Serobioma (Bromatec).

In caso di **chemioterapia** assumere 1 caps al giorno di Probiokal e 1 di Probiobase suddivise dopo due pasti.

## 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 fritti grigliate.

**Condimento**: olio extravergine di oliva, meglio spremuto a freddo, usato non cotto. Ottimo anche burro di mucche al pascolo verde (grass-fed), sotto forma di burro chiarificato se si è intolleranti al lattosio. Ottimo anche il burro (olio) di cocco, con il quale è anche possibile fare soffritti leggeri, a fiamma bassa: introducelo con gradualità..



### 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, quindi da diminuire). 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, sarde, alici, aringhe).

**Carni bianche** al massimo una o 2 volte alla settimana.

**Uova** (due alla volta) anche fino a 10 alla settimana.

**Più raramente** (una volta ogni 20 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, soprattutto soia.



### Latte, latticini e condimenti

Eliminare il latte ed tutti i latticini tranne yogurt intero 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). Meglio comunque formaggi di pecora o capra.

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** (non più di 70 gr complessivi nella giornata). 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. Fateli precedere da un'insalata. Curare di avere giorni interi depurativi, 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.). Vedi istruzioni sul nostro sito.

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