

### *Camminate, camminate...*

Fare moto è indispensabile. È importante fare ginnastica, ma soprattutto camminare o andare in bicicletta o nuotare.

Non tutti possono farlo (persone in carrozzella o comunque immobilizzate): aumentare comunque le attività fisiche possibili, fisioterapia, esercizi di respirazione, rilassamento ecc.

### *Microclismi e supposte*

In attesa che i rimedi elencati funzionino: l'uso di microclismi, clisteri o supposte di glicerina.

### *Lassativi?*

Quando comunque la defecazione è impossibile si consiglia uso di lassativi di origine vegetale o di citrati per non più di una settimana. Vanno diminuiti progressivamente del 50% alla settimana fino ad eliminarli completamente. Anche l'assunzione di prugne secche cotte rientra nell'uso dei lassativi vegetali (buoni).

### *Infine...*

**Uscire da un lungo periodo di stipsi intestinale non è rapido.** Occorre avere costanza e pazienza, anche quando non si vedono subito i risultati.

### *Gli enteroclismi*

Naturalmente bisogna non trascurare un elemento fondamentale del metodo Kousmine: gli enteroclismi (nei casi estremi conviene ricorrere all'idrocolonterapia) seguiti da infusione di olio di girasole spremuto a freddo.

In caso di malattie gravi (tumori, malattie autoimmuni, ecc.) è importante praticare, una o due volte alla settimana, degli enteroclismi (fatti con 1 litro e mezzo o due litri di camomilla; naturalmente nei bambini la dose dev'essere proporzionalmente ridotta). La pratica degli enteroclismi, anche se gravosa, è un aiuto essenziale nella fase acuta della malattia e, comunque, all'inizio della cura. È anche di grande utilità per tutti quelli che decidono di cambiare la propria alimentazione. La dott. Kousmine non accettava di seguire malati che non praticassero regolarmente gli enteroclismi.

La camomilla va preparata con circa 5 bustine, lasciate in infusione finché la tisana si raffredda alla temperatura adatta (38°-39°). Va poi immessa nell'apposito apparecchio (che potete acquistare per pochi euro in farmacia), che va appeso a un paio di metri di altezza. Si svuota il tubo dall'aria, si richiude il rubinetto, ci si mette in ginocchio accucciati a terra, con la testa e il busto piegati in avanti. S'introduce il beccuccio nell'ano e si riapre il rubinetto. Il liquido deve entrare tutto: se si sente l'impulso irrefrenabile di un'evacuazione, dopo aver provveduto, occorre riboccare ancora il liquido ad un litro e mezzo. Può accadere che la discesa del liquido si blocchi: è opportuno in questo caso massaggiare la pancia con movimenti energici, come se si impastasse. Dopo che il liquido è stato interamente introdotto, avviene la defecazione, che deve essere completa.

Appena l'intestino si è calmato dopo l'evacuazione, procedete all'introduzione dell'olio di girasole biologico spremuto a freddo (20-60 ml) o anche olio EVO di oliva con una peretta o una grossa siringa senz'ago: operazione necessaria (**almeno agli inizi**) per un risanamento completo delle pareti intestinali.

### *Idrocolonterapia*

All'inizio sarebbe molto utile un'idrocolonterapia, fatta presso un centro specializzato (informativi sui migliori!), da ripetere nei casi più gravi almeno una volta all'anno.

## 3° pilastro: l'equilibrio acido-basico

Il nostro organismo produce naturalmente degli acidi che vengono regolati dall'apparato digestivo, dal sangue, dal fegato, dai reni (acidi forti dalle proteine animali, ecc.), dai polmoni (acidi deboli, dalle proteine vegetali, ecc.). Se la produzione è eccessiva o se il metabolismo di eliminazione è debole si accumulano nel tessuto intercellulare con gravi conseguenze per l'organismo: affaticabilità, disturbi del sonno, disturbi dell'appetito, rigurgiti acidi, lingua patinata, minore resistenza al freddo, dolori muscolari, sudorazione eccessiva, ecc.

Una nutrizione ricca di verdure crude e cotte, di legumi e di frutta non troppo zuccherina bilancia normalmente l'eccesso di acidità. All'inizio occorre verificare il **pH urinario** mediante strisce di misuratori di pH (cartina di tornasole): per una decina di giorni, tre volte al giorno (seconda del mattino, prima di pranzo, prima di cena). Valori inferiori a 7 indicano acidosi tissutale. La misurazione va ripetuta saltuariamente, anche solo per pochi giorni. Se la correzione dell'alimentazione non è sufficiente a ristabilire un corretto equilibrio, occorre intervenire con prodotti alcalinizzanti: sali da sciogliere in acqua o gocce da aggiungere all'acqua che si beve, che trovate facilmente in farmacia o nel WEB.

## 4° pilastro: l'integrazione vitaminica

Il nostro corpo non può sintetizzare le vitamine e gli oligoelementi, che devono perciò essere introdotti con l'alimentazione. Solo un'alimentazione varia ed equilibrata garantisce l'apporto completo di tutti questi nutrienti. L'integrazione vitaminica non può sostituire una corretta alimentazione.

Può però accadere che in certe condizioni questo apporto non sia sufficiente o - per malattie impegnative e debilitanti - occorra un supplemento di integratori. I terapeuti kousminiani consiglieranno per ogni caso la posologia ottimale. Evitate il fai-da-te!

La dott. Kousmine ha anche sviluppato forme iniettabili di vitamine, che vengono utilizzate a giudizio e prescrizione del medico kousminiano.

## 5° pilastro: l'immunomodulazione

Questa tecnica si propone di ottenere, grazie ad una miscela antigenica sufficientemente attiva e preparata in diluizioni crescenti, una modulazione della reazione antigene-anticorpi e quindi un riequilibrio del sistema immunitario.

La tecnica utilizzata dalla dott. Kousmine a partire da materiale organico vivo, è diventata oggi semplice, secondo protocolli rigorosi e riproducibili per ciascun paziente. È efficace in determinate affezioni: alcuni tipi di asma, reumatismi, riniti vasomotorie, ma è utile anche in altre malattie. È di assoluta competenza di un medico kousminiano esperto in trattamenti immunomodulanti.

Di fatto oggi non è quasi più usata.

© Sergio Chiesa 2023. Testi e grafica appartengono all'Associazione "Cibo è Salute" che diffonde in Italia il Metodo Kousmine. I testi sono solo una breve sintesi. Informazioni più ampie sul sito: [www.kousmine.org](http://www.kousmine.org)



In questo foglio sono illustrati i cinque classici pilastri del Metodo Kousmine. È indispensabile:

- *premettere alla loro pratica una accurata ricerca della serenità, attraverso la capacità di controllare e scaricare le emozioni;*
- *accompagnarle con una regolare attività fisica, proporzionata all'età e alle possibilità del corpo, ma senza alibi e pigrizie;*
- *leggere TUTTO con attenzione.*

# Cinque pilastri per la salute

## Il metodo Kousmine



## Metodo Kousmine: 1° pilastro

### L'alimentazione

*Il cibo sia la tua medicina, la tua medicina sia il cibo (Ippocrate).*

Occorre **evitare questi errori:**

- **consumo eccessivo di grassi dannosi** (idrogenati, margarine, eccessivamente riscaldati = fritti, grigliate).
- **Eccesso di prodotti animali:** devono essere pochi e buoni. Accettabili: latticini grass-fed ("fieno": ricotta, yogurt intero, qualche spolverata di parmigiano, formaggi pecorini e caprini o di pascolo alpino). Sconsigliati quelli bovini per affetti da sclerosi multipla. Tra le carni: pesce (almeno due volte alla settimana), carni non bovine e non suine. Oppure uova (anche una decina alla settimana, meglio alla coque o "occhio di buè"). Meglio sostituire i prodotti animali con proteine di origine vegetale.
- **scarsità di grassi di qualità:** occorrono acidi grassi essenziali (soprattutto omega-3, contenuto nel pesce, nei semi di lino, noci, chia e/o relativi oli spremuti a freddo): pochi, ma tutti i giorni: per es. un cucchiaino e ½ di semi di lino o di chia macinati al momento. Condimento: olio EV d'oliva, possibilmente spremuto a freddo Utile anche un piccolo quantitativo di olio di cocco e/o olio MCT ogni giorno.
- **scarso consumo di verdure e frutta.** Occorre consumare una quantità ragionevole di frutta (soprattutto a colazione e fuori pasto) e **molta** verdura, cruda e cotta, preferibilmente biologica, con un rigido rispetto delle stagionalità.
- **scarso consumo di fibre.** Per raggiungere i 30 gr di fibre giornaliere auspicata dall'OMS non bastano verdure e frutta: occorrono anche cereali **integrali** (biologici) e legumi.
- **consumo eccessivo di alimenti "morti":** occorre ridurre il consumo di cibi trasformati (pasta, farine, cibi precotti, ecc.) in favore di nutrimento vivo: cereali in chicco, carni fresche, verdure appena colte, ecc.
- **eccesso di zuccheri:** vanno molto ridotti, utilizzando comunque solo zucchero integrale, miele. Lo zucchero è sostituibile con eritritolo o stevia, senza esagerare.
- **scarsa varietà dei cibi:** la ripetitività dei menù familiari (cereali ridotti al solo riso e frumento, verdure di soli quattro o cinque tipi, presenza eccessiva di pomodori e patate, ecc.) favorisce le intolleranze alimentari e impoverisce di nutrienti la dieta. Occorre variare, riscoprendo cereali come il grano saraceno, il miglio, l'orzo, la segale, l'avena, ecc. integrandoli con nuovi arrivi come la quinoa e l'amaranto; recuperando la grande varietà di ortaggi del clima italiano; facendo spazio alla tradizionale ricchezza di legumi (fagioli, fave, ceci, cicerchie, lenticchie, lupini, piselli, ecc.) delle nostre regioni, integrandoli con soia e derivati della soia (fonte di salute) e diminuendo le proteine di origine animale.
- **eccesso di sale,** per di più raffinato, con conseguenze rilevanti sull'apparato circolatorio. Occorre diminuirlo, insaporendo con erbe aromatiche e spezie. E preferire quello integrale marino.
- **abuso di bevande zuccherate e/o gasate.** Dobbiamo ritrovare il gusto dell'acqua naturale, meglio a temperatura ambiente; o di tisane (anche tè verde) non zuccherate. Ricordiamoci di bere almeno un litro e mezzo al giorno, più di due con il caldo.

Guai se le nostre proposte diventassero una dieta punitiva e monotona. Riscopriamo il gusto di cucinare, di inventare ricette, di adattare piatti tradizionali, in modo che il cibo sia - oltre che la cura della nostra salute - un piacere che allietta e rispetta il nostro corpo.

*Procedete ai cambiamenti con gradualità, adattando lentamente il vostro corpo!*

**In pratica**

**La colazione**

Una brutta abitudine italiana riduce la colazione a un caffè (o ad un caffè con brioche). La dott. Kousmine ripeteva: "Colazione da re, pranzo da principi, cena da poveri".

La tipica colazione Kousmine è la **Crema Budwig** (pronuncia: *budwig*): una deliziosa macedonia (o frullato) di frutta (tipicamente mezza banana e 100 gr di frutta di stagione) arricchita da uno yogurt di qualità, dal succo di mezzo limone, da semi oleosi (mandorle o nocciole o noci o semi di girasole o di sesamo...) e da un cucchiaino e mezzo di semi di lino macinati **al momento** con un cucchiaino di cereali bio integrali (grano saraceno o orzo o riso o miglio o avena, ecc., evitando il frumento, la segale e i cereali misti).

**Il pranzo**

Preceduto da **un'abbondante verdura cruda in insalata** (d'inverno anche eventualmente cotta leggermente al vapore) è bene farlo consistere in **un buon equilibrio di proteine e carboidrati**. Cioè:

- un insalata, seguita da:
- cereali integrali o patate o radici (scorzonera, scorzobianca, topinambour, ecc)
- con delle proteine: legumi e derivati (tipo tofu, tempeh, ecc). Meno frequentemente proteine animali: pesce almeno due volte alla settimana (pescato, non allevato, mai fritto; anche vongole, cozze, gamberi); carni non bovine e non suine; uova (due o tre per volta);
- e delle verdure, meglio a foglia verde, cotte al vapore o in umido.

**La cena**

La cena dovrebbe essere leggera. L'ideale sarebbe:

- una piccola insalata
- seguita da un minestrone con legumi;
- oppure anche da un piatto di cereali integrali con legumi, variandoli molto (fagioli, ceci, lenticchie, cicerchie, fave, piselli, ecc.).

Nella vita moderna qualche volta si è costretti ad invertire il pasto (leggero, consumato sul posto di lavoro) con la cena, più abbondante perché preparata a casa. In questo caso fate in modo di cenare abbastanza in anticipo, per distanziare la cena dal riposo notturno.

**Spuntini**

Meglio evitarli. Se fatti, leggeri: ideale frutta con frutta a guscio o yogurt di latte di qualità o di soia; oppure barrette di cereali a basso tenore di grassi (non idrogenati) e/o frutta secca.

**Attenzione all'eccesso di carboidrati**

Noi italiani tendiamo a consumare troppi carboidrati (pasta, pane, riso, patate...). Diminuirli rallenta l'invecchiamento e riduce il rischio di sindrome metabolica.

## 2° pilastro: l'integrità dell'intestino

**Il problema della stitichezza**

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: è alla radice di irritazioni intestinali e di un avvelenamento generale dell'organismo.

La costipazione intestinale è, nello stesso tempo, una conseguenza e una causa dei disordini intestinali. Occorre regolarizzare il proprio intestino ad almeno una evacuazione giornaliera (l'ideale sarebbero due). È impossibile raggiungere questa regolarità senza una corretta alimentazione. Ma anche dopo aver ristabilito un'alimentazione ricca di fibre e di acqua può essere difficile regolarizzare le scariche se:

- si è fatto uso di purganti per molto tempo;
- si è impossibilitati a fare del moto (per es. i malati costretti a letto o su una carrozzina).

**La soluzione non sono i purganti**

Prima di tutto bisogna **dire no ai purganti**: sono una soluzione apparente perché

- da una parte svuotano l'intestino
- dall'altra lo abituano a funzionare solo sotto stimolo esterno, impigrendolo ancora di più.

Possono essere accettati solo in casi eccezionali e per poche volte. Le vere soluzioni vanno cercate altrove.

**Aumentare le fibre**

Il primo rimedio è aumentare senza paura le fibre alimentari. Devono essere sia insolubili che solubili (solo insolubili in caso di colite). Vanno introdotte con l'alimentazione: abbondanza di verdure ed un consumo regolare di frutta. Ma non sono sufficienti: sono indispensabili anche cereali integrali e legumi. Solo dopo questo cambiamento - se non sufficiente - si ricorre ad aggiunte:

- la migliore è la crusca di avena. Il quantitativo normale è di 2 cucchiaini colmi al giorno. Come tutte le fibre deve sempre essere assunta durante un pasto (appena prima o durante)
- inoltre un cucchiaino di fibra di semi di Psillio o fibra di avena (o di FOS) sciolto in un bicchiere d'acqua (bevuto subito e sempre durante i pasti) una volta al giorno.
- si può fare anche il contrario: due cucchiaini di psillio e un cucchiaino di fibra di avena.

**Gli stitici devono stare attenti a bere molto.**

Alcune forme di stitichezze possono nascere da scarso contenuto idrico delle feci.

In questi casi (e sempre quando si assume crusca) conviene assumere liquidi abbondanti anche durante i pasti.

**Regolarità nelle scariche**

Non reprimete mai l'impulso a defecare: tentate di andare al gabinetto alla stessa ora, preferibilmente il mattino dopo la colazione (anche quando non c'è l'impulso), aiutandovi eventualmente con stimoli meccanici (supposte, microclismi, ecc.).