

Controllo dell'acidità

L'acidificazione dell'organismo si accompagna sempre a processi patologici.

L'accurato controllo da parte dell'interessato e il ricorso (ove occorra) alla correzione dell'acidificazione dei tessuti costituisce un passo fondamentale per una buona salute.

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 (meglio citrati), in caso di acidosi (secondo valutazione medica).
- ◆ Nella dieta quotidiana consumare alimenti alcalinizzanti, neutri ed acidificanti in maniera equilibrata.

Gli integratori alimentari

Le vitamine, i polifenoli e gli oligoelementi hanno un ruolo fondamentale per il buon funzionamento dell'organismo. Spesso l'alimentazione, da sola, non ne garantisce il giusto apporto, soprattutto quando per un certo periodo non è stata equilibrata. Inoltre, la malattia può causare nell'organismo una maggiore necessità di tali elementi.

Gli integratori alimentari sono pertanto un pilastro del metodo: nelle modalità e tipologie da stabilire, caso per caso **secondo il parere medico**.

CiboèSalute

CiboèSalute è una delle uniche due associazioni esistenti in Italia riconosciute ed autorizzate dalla Fondazione Dr. Catherine Kousmine: è una associazione senza scopo di lucro, finalizzata alla diffusione del Metodo Kousmine e al suo aggiornamento in conformità allo stato della ricerca medica. Da qualche anno diffonde anche la dieta ipotossica di Seignalet e più recentemente i principi e le tecniche di restrizione calorica.

Riunisce medici, esperti, tecnici della comunicazione, persone che si occupano di malati e persone sane che sono interessate a collaborare nell'organizzazione.

I Corsi

CiboèSalute organizza corsi rivolti a tutti coloro che desiderano conoscere ed applicare il Metodo Kousmine: malati, persone che si occupano di malati e persone sane. Durante i corsi non vengono praticate terapie mediche, tuttavia a tutti i corsi sono presenti medici qualificati.

Il più importanti sono i **Corsi di base**, di introduzione e presentazione accurata del Metodo: ne sono stati fatti più di 50 in varie parti d'Italia. Hanno lo scopo di mettere in condizione i partecipanti di seguire il Metodo autonomamente.

Altri corsi: **Corso di approfondimento** (che sviluppa tematiche trattate più in breve nei corsi base), **Corso di aggiornamento** (che presenta nuovi aspetti della ricerca medica e difficoltà e problemi legati alla salute); **Settimane di depurazione**, **Giornate dedicate a singole malattie**, **Corso di serenità**, **Scuole di cucina**.

Il vitto (colazione con Crema Budwig, pranzo e cena) di ogni corso è conforme al Metodo, con particolare attenzione a problemi specifici individuali (intolleranze, allergie,



Il metodo Kousmine è diffuso in Italia da Cibo è Salute, associazione senza scopo di lucro. Per maggiori informazioni: www.kousmine.org

Info generali: 389 473 21 86

Segreteria amministrativa: Samantha 0324 243 006 (or. d'uff.)

amministrazione@kousmine.org

Il Metodo Kousmine

Che cos'è

Il Metodo Kousmine - nato per la prevenzione dei tumori - è un prezioso ed efficace strumento terapeutico-preventivo formulato dalla dottoressa Catherine Kousmine (1904-1992), che ha svolto la sua attività di medico e ricercatore in Svizzera all'inizio del secolo scorso.

L'esperienza e la ricerca l'hanno portata all'intuizione fondamentale della sua lunga carriera: l'alimentazione come terapia-chiave per ristabilire la salute e l'equilibrio dell'organismo, minacciati e distrutti dagli elementi tossici ed inquinanti e dalle carenze presenti nel mondo moderno.

Il Metodo si basa su presupposti rigorosamente scientifici ed è confermato da numerose e recenti ricerche.

Si tratta anche di un metodo naturale, che può essere applicato in maniera complementare con qualsiasi altra terapia.

Il Metodo Kousmine è costituito da 4 pilastri fondamentali, più uno di competenza medica e previsto solo per casi particolari:

- ◆ Primo: un'alimentazione equilibrata
- ◆ Secondo: il controllo dell'acidosi tissutale;
- ◆ Terzo: l'igiene intestinale
- ◆ Quarto: gli integratori alimentari

Il **Quinto pilastro** è la terapia dei vaccini immunomodulanti, una tecnica di deviazione degli anticorpi e di immunoderivazione dolce che si è dimostrata utile nello stabilizzare alcune patologie (reumatiche, respiratorie, ecc.) per le quali gli altri quattro pilastri non sembravano sufficienti. Oggi è poco praticata.

A chi è utile

Il Metodo Kousmine è utile a tutti coloro che intendono mantenersi in buona salute, attuando una efficace ed attiva prevenzione.

Inoltre, si rivela molto utile anche a quanti, affetti da patologie degenerative (quali prevenzioni di recidive tumorali, sclerosi multipla, colite ulcerosa, artrite reumatoide, morbo di Crohn, spondilite anchilosante, lupus eritematoso, ecc.), desiderano stimolare e rafforzare il proprio sistema immunitario, rendendolo in grado di provvedere al ristabilimento della salute.

È particolarmente indicato nella prevenzione dei tumori e nelle patologie autoimmuni.

Per ulteriori dettagli, approfondimenti e libri suggeriti, consultare il sito www.kousmine.org con numerose informazioni scientifiche in merito al Metodo, ricette di cucina, e anche tutti gli appuntamenti relativi a Corsi, Giornate e Conferenze.

Per cominciare

Settimana di depurazione

È molto utile per accelerare il risanamento dell'organismo iniziare con **una settimana di depurazione**. La forma più semplice è una settimana (o almeno cinque giorni) di alimentazione a sola verdura (cruda e cotta) e frutta, con l'esclusione di patate e banane, condita a piacere con poco sale, olio, erbe aromatiche. Occorre escludere **TOTALMENTE** ogni prodotto animale, i legumi e i cereali. Utile aggiungere semi oleosi (girasole, noci, nocciole, mandorle, ecc.) in piccole quantità.

La forma più efficace resta il digiuno a sola acqua per una settimana o poco più, da farsi dopo aver consultato un medico kousminiano per evitare inconvenienti, che in casi particolari possono rivelarsi impegnativi.

Restaurare la flora batterica intestinale

Indispensabile ricostruire la flora batterica intestinale secondo i consigli di un esperto. I batteri da assumere devono essere sia del tipo acidophilus che bifidus e l'assunzione deve protrarsi per almeno due settimane.

L'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: fibre vegetali dal vs farmacista);**
- ◆ **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 per almeno 5 giorni alla settim.);**
- ◆ **abituarsi alla regolarità intestinale (tutti i giorni alla stessa ora), aiutandosi nei primi tempi con microclismi). Utili anche esercizi di respirazione e massaggi.**

Naturalmente bisogna non trascurare un pilastro del metodo Kousmine: **gli enterocclismi**, seguiti da infusione di olio di girasole bio spremuto a freddo, da fare con regolarità settimanale. Molto utile soprattutto all'inizio un'idrocolonerapia.

Consigli alimentari

Diminuite fortemente gli **zuccheri**. Quei pochi (non più di 10 gr al giorno) sostituiteli con 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) 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 molti 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 **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).



Proteine animali: massimo 5 volte alla sett., meglio meno

Pesce (meglio pescato che allevato) almeno due volte alla settimana e non più di quattro.

Altro: **Carni bianche, Uova** (due alla volta) 4 o 6 alla settimana.

Più raramente (un paio di volte al mese, anche meno) prosciutto crudo, cotto senza polifosfati, bresaola. Niente insaccati. Evitare le carni rosse. In caso di tumore le carni vanno ridotte ulteriormente.

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



Latte e latticini

Eliminare il latte ed tutti i latticini tranne yogurt magro di qualità, ricotta magra (evitare quella sfusa commerciale), qualche spolverata di Parmigiano reggiano o pecorino. Se si trovano (informarsi bene!) possono essere consumati anche formaggi di mucche al pascolo con solo erba di alta montagna (sopra i 1.500 m.) senza aggiunta di mangime. Il burro (di qualità!) può essere consumato a crudo qualche volta alla settimana (15 gr circa), se desiderato.



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**. Non esagerare con pane (ed equivalenti: fette biscottate, grissini, crackers, ecc.) e pasta. Preferire i cereali in chicco (riso, orzo, grano saraceno, polenta, miglio, farro, quinoa, ecc. tutti integrali e BIO). La **pizza** può essere consumata non troppo frequentemente senza mozzarella (basta indicarlo al pizzaiolo). Fatela precedere da un'insalata e preferite quelle con proteine.



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, more (di rovo e di gelso), aronia, 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 qualità (per es. Scaldasole e Activia), 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.