

INTEGRATORI ALIMENTARI

Gli integratori alimentari non sostituiscono mai una corretta alimentazione né i farmaci necessari per la salute. Affidatevi ad un buon terapeuta kousminiano che vi aiuti a scegliere il meglio per voi. Solo a titolo di esempio (ma non tutti insieme!):

- 1 cucchiaino e mezzo di semi di lino + 1 cucchiaino di cereali bio crudi (tipo grano saraceno, riso, orzo, avena, ecc.) macinati al momento + una manciata di semi oleosi non tostati, tipo mandorle, nocciole, noci, semi di sesamo, di girasole, di zucca... = nella crema Budwig (o in una minestra);
- Vit D sufficiente a portare sopra 75 ng/ml il livello plasmatico (da misurare con le analisi del sangue, controllando anche la vit. B12 e il paratormone (PTH).
- 1 capsula da 1 gr circa di olio di pesce, nei giorni in cui non si mangia il pesce, ad uno dei pasti;
- 4 capsule (da 0,5 gr) di olio di borragine sparse tra i pasti, 5 gg alla settimana e 3 sett. al mese;
- 1 cucchiaino (5 gr)/die di *Hericum erinaceus*. in un cibo idoneo (sughi, minestre, verdure, ecc);
- 2 capsule al giorno di Acido nervonico (per es. Farmacia Sguazzini) per 60 giorni, una o due volte all'anno in cambio stagione (è uno stimolatore della ricostruzione del sistema nervoso).
- 4 cps (2+2) o 6 (2+2+2) al giorno di JuicePlus, ogni capsula accompagnata da un bicchiere d'acqua (www.juiceplus.it o incaricati).. Questo prodotto o altri concentrati di verdura e frutta, come Vibracell (2 cucchiaini da tè/die) della Named sono di straordinaria importanza. In alternativa (probabilmente meno bene) potete assumere complessi vitaminici di alta qualità.
- 1 caps/die di Oleuropeina ad alto dosaggio (Farmacia Sguazzini)
- In caso di stanchezza intensa: 2-3 cps di *Achillea composta* (Farm. Sguazzini 0321 53716)) o Coenzima Q10, dosi da 50 mg al giorno in tre assunzioni.
- Cloruro di magnesio, in una di queste forme:
 - 60 gr di cloruro di magnesio, sciolto in 2 litri di acqua: due tazzine da caffè al giorno, prima o dopo i pasti principali
 - 4 compresse al giorno distribuite tra i pasti di cloruro di magnesio rivestito
- (se si è reduci da attacchi o si è soggetti ad attacchi frequenti) una caps al giorno di *Spirulina composta* (farmacia Sguazzini 0321. 53 716);

In caso di attacco acuto (poussée)

- ◆ 150 gocce di *Ribes Nigrum* (gemmoderivato) un quarto d'ora prima di colazione in un po' d'acqua (con dieta leggera a sola frutta e verdura + condimenti);
- ◆ Se una settimana di digiuno a sola acqua 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;
- ◆ Molto efficaci 2 caps/die di acido α -lipoico + n-acetilcisteina (500 o 600 mg/die)
- ◆ Molto efficace la *Spirulina composta* (farmacia Sguazzini) per la presenza anche di vit E e soprattutto di Astaxantina in alto dosaggio (2 caps/die);
- ◆ Può essere utile, talvolta indispensabile, fare un ciclo di flebo di dynaplex (deve essere prescritto da un medico.. (vedi elenco dei nostri medici sul sito).

Altri integratori potranno essere consigliati dal medico kousminiano.

I prodotti formulati da Sergio Chiesa (che non ne trae alcun guadagno) e prodotti dalla farmacia Sguazzini non sono brevettati: possono essere copiati da qualsiasi farmacia.

I consigli alimentari presenti in questo foglio non intendono sostituire, ma solo affiancare, le corrette cure mediche prescritte, da seguire con fedeltà.

© CiboèSalute (Sergio Chiesa 2022). Questo documento può essere liberamente riprodotto solo nella sua completezza, così com'è.



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



Consigli per la SM

ALCUNE OSSERVAZIONI GENERALI

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

- ◆ **NON FUMATE. MAI!**
- ◆ Al primo posto un'**alimentazione corretta e molto rigorosa**;
- ◆ È indispensabile il controllo dell'**acidosi tessutale**. Si deve misurare l'acidità delle urine con un misuratore di pH (cartina di tornasole) per dieci giorni, tre volte al giorno: seconda urina del mattino, prima di pranzo e prima di cena. Il pH ideale è leggermente superiore a 7.
- ◆ Indispensabile il **controllo dell'igiene intestinale**: regolarità delle scariche e pulizia periodica dell'intestino (importante!) mediante enteroclistmi o idrocolonteria;
- ◆ È importante assumere **integratori alimentari** scelti con cura (su consiglio di esperti) e con costanza (vedi in ultima pagina). Meglio ancora estratti di verdura e frutta (almeno mezzo litro);

Altrettanto importanti sono gli altri aspetti dello stile di vita:

- ◆ se possibile **camminare** almeno mezz'ora al giorno (o praticare sport come il nuoto, la bicicletta o andare in palestra), senza superare la soglia critica della stanchezza elevata;
- ◆ imparare a controllare la propria **emotività** (con esercizi come training autogeno, mindfulness, respirazione controllata, yoga, Qi gong, ecc.) praticati regolarmente e comunque evitando l'eccesso di stress. Attenti anche allo stress da lavoro;
- ◆ In caso di presenza di amalgame dentarie, controllate l'incidenza del **mercurio** sulla malattia.

Se vi è impaccio nei movimenti, controllare la postura e l'assetto scheletrico con un buon osteopata. Utili anche fisioterapie specialistiche.

L'alimentazione è molto importante.

- ◆ alcuni cibi hanno effetto negativo, come i cibi **ad alto indice glicemico** e/o acidificante, come l'eccesso di proteine animali (soprattutto da carni rosse o peggio insaccati e affettati);
- ◆ altri cibi hanno un potente effetto positivo antiossidante e antinfiammatorio, come quasi tutte le verdure e (con più moderazione) frutta; per le proteine il pesce, soprattutto i pesci grassi;
- ◆ fate attenzione non solo a non mangiare i "cibi spazzatura" ma ad assumere i "cibi della salute": curate anche l'equilibrio tra i cibi. Ogni pasto deve tendere ad avere:
 - verdure crude e verdure cotte in quantità (vedi pagina seguente);
 - proteine e carboidrati (entrambi, in modo equilibrato, riducendo i cereali e solo integrali);
 - un buon apporto di grassi salutari: oltre ad olio extravergine di oliva, usato a freddo, olio di cocco, avocado: i grassi sono benefici e indispensabili per il sistema nervoso centrale)
- ◆ fate attenzioni (senza esagerazioni!) ad eventuali intolleranze personali.

Molto utile la restrizione calorica o il mimodigiuno o 15 gg di dieta chetogenetica (con ritmo mensile o bimestrale), praticati con costanza.

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, cereali **integrali** e i legumi;
- ◆ assicurarsi di bere abbastanza acqua o equivalenti (tisane, brodi) = almeno un litro e mezzo al giorno (2 litri nei periodi caldi);
- ◆ fare attività fisica (ideale camminata veloce e ininterrotta, almeno 30 minuti al giorno);
- ◆ abituarsi alla regolarità (tutti i giorni alla stessa ora), aiutandosi nei primi tempi con microcismi o simili).

Naturalmente bisogna non trascurare un pilastro del metodo Kousmine, con ritmi diversi a giudizio del terapeuta gli enterocismi. Spesso conviene ricorrere all'idro-colonterapia (utile soprattutto all'inizio).

RiISANAMENTO DELLA FLORA BATTERICA (all'inizio)

PROBIOBENE (Pool Pharma),

Nella scatola ci sono tre stick di capsule. Se ne assume una al giorno dopo un pasto, in sequenza come indicato dalle istruzioni: per i primi 10 gg il Probiobase, poi per altri 10 gg il Probiokal e per gli ultimi 10 gg il Probiokos. Sono 30 cps in 3 stick, quindi 30 giorni di trattamento.

Proseguire poi per almeno un mese con:

1 caps colazione di Citogenex a giorni alterni con 1 caps di Aflugenex (Bromatech)

In caso di infezioni virali (tipo influenza o parainfluenza) assumere 1 caps di lattoferrina liposomiale (mattina) e 1 o 2 di Lisozima (sera).

I prodotti indicati come integratori sono stati scelti per la loro qualità. CiboèSalute non ha alcun legame con le ditte citate né alcun interesse economico in materia.

Consigli alimentari

In caso di SM progressiva è conveniente passare ad una dieta chetogenica.

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

Anche i carboidrati sono zuccheri. **Vanno diminuiti** rispetto alla media italiana, preferendo cereali integrali bio, pane bio integrale a fermentazione naturale, pasta bio integrale (meglio quella di farro o di grano antico; bene anche quella di segale e mista soia), polenta e, poche, patate....

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 un pizzico 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.

Cotture ideali: al vapore, al forno dolce, brasate (a fuoco lento con poca acqua o vino)...

Evitate le grigliate e il forno ad alta temperatura. Condimento: abbondante olio extravergine di oliva usato non cotto, burro chiarificato da mucche al pascolo, olio di cocco (importanti 2 cucchiaini a colazione e a cena)

Verdure



Iniziare sempre i due pasti principali con un piatto abbondante di verdure crude di stagione (insalata o pinzimonio). In clima freddo, anche cotte al vapore. Nessuna verdura fa male. Alcune però non hanno grande efficacia per la salute: zucchini, lattughe chiare, pomodori crudi. Le verdure più efficaci: cavolo riccio e nero toscano, broccolo, cavolfiore (crudi o a cottura veloce), sedano, prezzemolo, radicchio rosso e indivia, cipolla rossa o dorata, aglio, porri. Utilissimi i funghi champignon o pleurotus (facilmente reperibili al supermarket).

Molto efficace anche l'uso di molti aromi: rosmarino, timo, ecc. Tra gli aromi un posto privilegiato hanno curcuma e zenzero.

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. Ma anche pesche e prugne scure. A colazione la **Crema Budwig**, una deliziosa macedonia (o frullato) di banana e frutta di stagione con il succo di mezzo limone, yogurt naturali di qualità senza zuccheri aggiunti, un cucchiaino e mezzo di semi di lino macinati al momento, assieme a cereali, e semi oleosi (tipo nocce, noci, mandorle, girasole, sesamo, ecc.).

Cereali e legumi



Nei pasti in cui non ci sono proteine animali, un piatto di cereali con **abbondanti** legumi, ben conditi, tipo riso e fagioli, *risi e bisì* (riso e piselli), pasta e lenticchie, orzo e ceci, ecc. Il migliore legume è la soia (gialla o nera o edamame): ideale consumarla almeno un paio di volte alla settimana, anche sotto forma di tempeh o tofu. Il normale pasto della sera, potrebbe essere un piatto di cereali e legumi, con più legumi che cereali. I cereali siano **INTEGRALI** e **BIO**. Non esagerare con pane (meglio quello a più cereali e a pasta acida) ed equivalenti: fette biscottate, ecc. Il miglior cereale: grano saraceno. In genere è meglio

diminuire i cereali con glutine (oltre al grano, orzo, segale). **Comunque tutti i cereali hanno un'alta percentuale di carboidrati e spesso sono in quantità eccessiva nella cucina italiana: vanno diminuiti!** Utile sostituire talvolta un piatto consistente di verdure al tipico primo con cereali.

Proteine animali



Per i non vegetariani: pesce preferibilmente grasso, tipo salmone, sgombero, sarde, alici ecc. (meglio pescati che allevati) almeno due volte alla settimana. Altre due o tre volte alla settimana (ma non indispensabili) carni bianche o uova (almeno due uova alla volta).

Evitate affettati e insaccati: cioè tutte le carni conservate sotto sale o per affumicatura.

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

Eliminare il latte e tutti i latticini tranne yogurt naturale intero di qualità senza zuccheri aggiunti, ricotta (prodotta con solo siero di latte, evitare quella sfusa commerciale), qualche spolverata di Parmigiano reggiano

(o Trentingrana). Preferite però pecorino e caprino, i formaggi non in aggiunta ma al posto di altri prodotti animali.