

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 tutti i giorni. Dose consigliata 200 mg salvo diversa valutazione medica.
- ✗ Un concentrato di frutta e verdura (come fornitore equilibrato di vitamine, sali minerali e micronutrienti)

*In caso di tumore alla **prostata** aggiungere:*

- ✗ Succo di melagrana (mezzo bicchiere al giorno se concentrato, un paio di bicchieri se puro) oppure caps di melagrana (3 al giorno)

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 equi-



Il metodo Kousmine è diffuso in Italia da **Cibo è Salute**, associazione senza scopo di lucro. Per maggiori informazioni 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: cfr. anche foglio "Alimentazione anti tumori"
- ◆ 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 media (burro di cocco, olio MCT). Per molti 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 vitamina D e la vitamina K2.

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

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. **Da sospendere durante le chemioterapie.**

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, in questo pilastro del metodo Kousmine, gli **enteroclistmi**, seguiti da infusione di olio di girasole, da fare con regolarità settimanale. All'inizio conviene ricorrere all'idrocolonerapia, che può sostituire gli enteroclistmi anche in seguito.

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 **chemioterapie** 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). Non dimentichiamo anche lo zenzero.

Diminuite decisamente l'**alcol**: solo vino **rosso** di qualità, non più di un bicchiere a pasto per gli uomini, mezzo bicchiere per le donne e non tutti i giorni. In alcuni casi occorre l'eliminazione totale.

Cotture: al vapore, al forno dolce, brasate (a fuoco lento con poca acqua o vino). Evitare fritti e 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, barbabietole, 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, sgombero, sarde, alici, aringhe).

Carni bianche al massimo una o 2 volte alla settimana.

Uova (almeno 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, mirtillo, ribes rosso e nero, sambuco, aronia. Anche le pesche netatrine e gli agrumi, con moderazione.

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.