

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 all'alimentazione, ma 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 (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, mediante corsi, conferenze, audiovisivi, pubblicazioni, siti internet.

Riunisce esperti, malati, persone che si occupano di malati e persone sane che sono interessate a migliorare il proprio standard di salute, e quindi di benessere.

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**, una introduzione accurata al Metodo. Ne sono stati fatti più di 50 in varie parti d'Italia, con alcune migliaia di partecipanti. Hanno lo scopo di mettere in condizione di seguire il Metodo autonomamente.

Altri corsi: **Corso di approfondimento, Week end di prevenzione e cura dei tumori, Corso di serenità, Digiuno in serenità, Settimane di depurazione, Scuole di cucina.**

Il vitto (colazione, pranzo e cena) di ogni corso è coerente con il Metodo, con attenzione a problemi specifici individuali (intolleranze, allergie, ecc.).

Per informazioni:

Gianna e Luigi Cell.: 328-269.49.01 Email: gian.lubo@libero.it

Sergio Chiesa 0321-833 503 tra le 8,45 e le 10. Email: sergio@kousmine.eu



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

www.kousmine.eu o

www.kousmine.net

www.facebook.com/ciboosalute



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'acidità
- ◆ 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 dimostra utile nello stabilizzare alcune patologie (reumatiche, respiratorie, ecc.) per le quali gli altri quattro pilastri non sono sufficienti.

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.eu** con numerose informazioni scientifiche in merito al Metodo, ricette di cucina, e anche tutti gli appuntamenti relativi a Corsi, Giornate e Conferenze.

Per cominciare

Digiuno o depurazione

All'inizio del metodo è altamente opportuno praticare, se possibile, una settimana di digiuno a sola acqua. Per verificare se è possibile per voi praticare il digiuno consultate un medico kousminiano. Nell'impossibilità di praticare il digiuno conviene almeno fare **una settimana di depurazione** nutrendosi solo di frutta e soprattutto verdure, crude e cotte, condite con olio EV d'oliva e erbe aromatiche (salvia, rosmarino, timo, ecc.), con l'aggiunta di piccoli quantitativi di semi oleosi (nocciole, noci, mandorle, ecc.). Sono escluse le patate e le banane.

Risanamento della flora batterica intestinale

Una ricca e sana flora batterica intestinale è condizione assoluta per una buona salute. Non tutti i prodotti in commercio sono veramente efficaci. Chiedete consiglio ad un medico kousminiano per integrare la flora batterica in modo adeguato alla vostra situazione.

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 (anche con integratori di fibre);
- ◆ 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);
- ◆ abituarsi alla regolarità (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 enteroclimi, seguiti da infusione di olio di girasole bio spremuto a freddo, da fare con regolarità settimanale. Nei casi estremi (e almeno una volta all'inizio) conviene ricorrere all'idrocolonerapia.

Consigli alimentari

Diminuite fortemente gli **zuccheri**. Quei pochi 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). Utilissimi i funghi shitake, champignons, pleurotus (facilmente reperibili al supermarket). Molto efficace anche l'uso di molti aromi: rosmarino, timo, ecc.



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, sambuco. 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 semi di lino macinati al momento, assieme a cereali, e dei semi oleosi (tipo nocciole, 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 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 (meglio quello a più cereali e a pasta acida) 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). La **pizza** raramente e senza mozzarella (basta indicarlo al pizzaiolo, è sostituibile con tonno, frutti di mare, fagioli, ecc.). Fatela precedere da un'insalata.



Proteine animali: massimo 4-5 volte alla settimana, anche meno

Pesce (meglio pescato che allevato) uno o due volte alla settimana, Altre due volte alla settimana (ma non indispensabili) o carni bianche o uova (due uova alla volta).

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

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

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