

Il metodo Kousmine

Da <http://www.kousmine.eu/>

Il metodo Kousmine non è solo un regime alimentare: è una terapia complessa che comporta un piano differenziato di interventi. Pur essendo un metodo medico/scientifico (la dott. Kousmine è stata un'accurata ricercatrice ed ha esercitato la professione di medico per tutta la vita) si differenzia profondamente dalla mentalità che oggi presiede alla pratica della medicina nel mondo occidentale. Normalmente la medicina convenzionale affronta la malattia come un evento a sé stante, indipendentemente dalla personalità, dallo stile di vita, dalle abitudini alimentari del malato. Conseguentemente la cura è sempre rivolta contro le cause specifiche immediate della malattia, spesso semplificate in agenti virali o batterici. Quasi mai si cerca di aumentare le difese naturali contro gli agenti patogeni; raramente si opera per consolidare lo stato di salute, il benessere psico-fisico della persona. Tutti sappiamo che invece la medicina orientale cura la persona anziché la malattia e tende perciò più alla prevenzione che a fare terapia quando la malattia è già in atto. Malgrado ciò ha avuto un successo storico nettamente inferiore della nostra medicina nella cura delle malattie più gravi.

Il merito della Dott. Kousmine è stato quello di privilegiare l'aspetto preventivo e il rispetto della totalità della realtà umana, integrandolo però con la scientificità e le scoperte terapeutiche della medicina moderna. Ha ottenuto così di non perdere nulla delle conquiste scientifiche recenti, ma anche di scendere in profondità nelle cause delle malattie, con risultati più efficaci e duraturi. **In particolare ha focalizzato la sua attenzione e i suoi interventi terapeutici sulla relazione tra alimentazione e salute, intuendo il rapporto profondo, spesso determinante, che c'è tra il modo di nutrirsi e lo stato di salute generale dell'organismo.**

Il metodo Kousmine non rifiuta l'impiego di farmaci né di nessuna delle normali terapie mediche; tende però a diminuirne la necessità (e quindi anche le conseguenze indesiderate) **rafforzando il sistema immunitario del malato, che riesce perciò a combattere sempre più efficacemente gli agenti patogeni.** Persino con terapie estreme e debilitanti come le chemioterapie, il metodo di cura Kousmine aiuta un recupero più rapido ed attenua i sintomi negativi della terapia.

Cinque pilastri

Gli elementi fondamentali del metodo Kousmine sono sostanzialmente quattro (più un quinto per casi particolari). Costituiscono i cosiddetti "pilastri" del metodo:

- **una sana alimentazione**
- **lotta contro l'anormale acidificazione dell'organismo**
- **igiene intestinale**
- **complementarità degli alimenti (integratori)**
- **in alcuni casi particolari: la cura dei vaccini**

Importanza dell'alimentazione

"La durata e la qualità della vita dipendono in gran parte dall'ingestione e utilizzazione dei nutrienti. La nutrizione è la scienza che collega l'alimentazione alla salute dell'uomo.

Il fenotipo umano è il prodotto dell'espressione del suo patrimonio genetico in rapporto alle sollecitazioni dell'ambiente.

In questa interdipendenza, la durata e la qualità della vita dipendono in gran parte dalla ingestione e utilizzazione di nutrienti, come momento primario dell'azione dell'ambiente sul genotipo. Rispetto alla nutrizione, le malattie e le terapie sono fenomeni accidentali".

(prof. Giuseppe Rotilio, Ricerca & Futuro - 6/1996)

Breve sintesi dei principi fondamentali

Le prescrizioni alimentari del metodo Kousmine non sono diverse da qualsiasi regime alimentare moderno scientifico: semmai tendono ad essere più complete e rigorose, soprattutto in considerazione delle gravi malattie che si devono curare. Proprio questa completezza e scientificità tendono a scoraggiare o a confondere all'inizio della pratica. Proprio per questo tentiamo di dare una breve sintesi dei principi assoluti e dei consigli più importanti. Non per sostituire la lettura delle altre pagine di questo sito, ma solo per agevolare l'inizio del cambiamento alimentare.

Ciò che è indispensabile

Nel metodo Kousmine vi sono alcuni principi assoluti da cui non si può derogare mai. Sono la base essenziale per evitare gravi rischi e dare all'organismo apporti indispensabili. Non consentono mai eccezioni.

I grassi

Diminuire al massimo i grassi animali e quelli vegetali di palma, cocco e palmisti
eliminare completamente gli oli spremuti a caldo, cioè tutti gli oli industriali e le margarine
Sostituirli con olio extravergine di oliva, integrato con

- due cucchiaini di olio di lino spremuto a freddo o, meglio un cucchiaino e mezzo di semi di lino macinati al momento
- e con un cucchiaino di olio di girasole o di soia spremuto a freddo (o una manciata di semi oleosi: semi di girasole, noci, nocciole, mandorle, ecc)

Zucchero

Eliminare zucchero bianco raffinato: sostituirlo con zucchero integrale e/o miele

Evitare prodotti "light" perché contengono edulcoranti.

Lo zucchero va comunque diminuito (anche quelli "buoni" come il miele, ecc.: max = 3 cucchiaini al giorno) perché

- squilibra l'alimentazione
- aumenta l'insulina
- provoca fermentazioni intestinali ATTENTI agli zuccheri nascosti!

Dolci

Eliminare tutta la pasticceria industriale.

Soprattutto cioccolato e surrogati, gelati cremosi, caramelle.

Cercate di produrre in casa biscotti e torte (evitate le ricette con molte uova e molti grassi)

Sono consentiti i gelati a sorbetto, con moderazione onde evitare l'eccesso di zuccheri

Non fumate: MAI

Diminuire radicalmente l'alcool

Eliminare i liquori e il vino bianco

Non superare mezzo bicchiere di rosso al pasto (da eliminare in caso di crisi di malattia)

È una regola pesante per tutti coloro che sono abituati all'uso di vino (o peggio liquori). Ma non è evitabile: i danni dell'alcol sono estremamente gravi: per i malati di malattie degenerative o autoimmuni rendono impossibile il controllo della malattia.

Un cucchiaio di cereali crudi

Occorre ogni giorno consumare almeno un cucchiaio di cereali crudi macinati finemente al momento

Si usano in genere nella crema Budwig. Ma possono essere mescolati alla minestre (lasciandole raffreddare un po' nel piatto prima di aggiungere la farina), ai succhi di frutta, ai frullati di verdure, allo yogurth.

I cereali devono essere biologici integrali. I più indicati sono riso, orzo mondo, avena, grano saraceno...

Ciò che è molto utile

Attenzione

Nella dieta del metodo Kousmine vi sono altri elementi molto importanti, da osservare con rigore, ma che possono permettere qualche eccezione.

Naturalmente anche le prescrizioni di questa seconda categoria ridiventano essenziali e assolute in caso di crisi della malattia.

Il latte

Consumate ridotte quantità di latticini e di latte, solo magro e non UHT: meglio biologico. Questo vale soprattutto per chi ha gruppo sanguigno 0 o A

Caffè ed eccitanti

Controllare gli effetti del caffè sulla vostra salute. Il caffè non è negativo, anzi può avere effetti positivi; ma ha un forte effetto eccitante, che per qualcuno può essere dannoso (max due o tre al giorno)

Il tè, pur contenendo la stessa quantità di caffeina del caffè, è meno eccitante

Preferire però il tè verde

- che è un potente antiossidante
- il tè nero è un fattore di rischio cancerogeno

Acqua e bibite gassate

Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. Preferite bere lontano dai pasti, ma va bene un uso moderato anche a pasto.

E' meglio usare acque non gassate

È importante bere un bicchiere abbondante di acqua appena alzati.

In genere in Italia va benissimo la normale acqua potabile.

Le bibite gassate sono troppo ricche di zuccheri o di edulcoranti artificiali: vanno completamente eliminate.

Sono utilmente sostituibili con succhi di frutta (non zuccherati) diluiti con acqua

Non consumare farine bianche

I cereali integrali apportano zinco e manganese, elementi indispensabili all'equilibrio del sistema nervoso, che normalmente sono distrutti dalla setacciatura.

Dal cereale raffinato si producono farine 'morte', conservabilissime, nemmeno ambite dai parassiti, che possono produrre maggior viscosità del sangue con rallentamenti e disturbi circolatori.

Preferite pane integrale di sicura provenienza biologica ed a lievitazione naturale. Nei limiti del possibile evitate pane bianco, biscotti industriali.

Bisogna comunque diminuire l'uso del pane: cercate di non consumare pane e pasta nello stesso pasto I cereali in fiocchi e la pasta .

Sono elementi con valore nutritivo diminuito, a meno che siano fatti al momento: sia i fiocchi di cereali e il pop corn che la pasta industriale.

L'uso della pasta va limitato a due-tre volte alla settimana (un poco di più per quelli con gruppo A).

Un uso appropriato dei cereali lo si ha usando il chicco intero bollito (ottimi, oltre al riso, il frumento, il farro, il miglio, il grano saraceno, l'avena).

Cibi confezionati

Limitate i prodotti in scatola

- usateli solo raramente (legumi), tenendo però presente che è meglio consumare legumi in scatola che consumarli poco per mancanza di tempo o di esperienza;
- scegliendo quelli con scatole rivestite all'interno:
- evitate tutti i cibi industriali precucinati.

La cottura

Evitare alimenti troppo cotti: possono consumarsi crudi anche: zucchine, fagiolini, cavolini di Bruxelles, broccoli, cavolfiori, rape, spinaci, ecc.

- mai friggere: preferite cotture al cartoccio, al sugo, i brasati, gli umidi;
- privilegiate la cottura al vapore.

La conservazione dei cibi

Fate molta attenzione all'ossidazione dei cibi a contatto dell'aria

- non conservateli a lungo
- utilizzate recipienti a chiusura ermetica, non d'alluminio (nemmeno la carta d'alluminio a diretto contatto dei cibi...).

Se siete attrezzati usate la conservazione sotto vuoto.

I surgelati sono preferibili alle conserve, ma i prodotti freschi sono migliori

Carni

Riducete il consumo di carne; favorite i legumi come fonte di proteine. Tenete comunque conto che il metodo

Kousmine non è un metodo vegetariano, anche se è perfettamente compatibile con le pratiche vegetariane.

- preferite pesce (almeno due volte alla settimana)
- scegliete carne di pollo, tacchino, coniglio, cavallo, qualora non si riesca ad essere vegetariani.

In ogni caso cercate di evitare carne da allevamenti in batteria.

Masticare, masticare, masticare...

Masticate il cibo accuratamente e a lungo. Gli antichi dicevano che “la prima digestione avviene nella bocca”

Più si mastica, più la digestione avviene velocemente e l’assorbimento intestinale sarà facilitato, senza fermentazioni dannose.

Crudo (verdura)

Una dieta prevalentemente cruda

- apporta più facilmente gli indispensabili elementi nutrizionali
- comporta più rapida sazietà e dimagrimento
- favorisce il regresso in certe forme di leucemia
- arresta la formazione della carie
- impedisce lo ‘scalzamento’ dei denti
- riduce/elimina gas intestinali

Intolleranze

Nella dieta è bene inserire cambiamenti e nuovi alimenti in progressione graduale; introducete un sol tipo di nuovo cereale in ogni pasto, verificandone la facilità di digestione per il vostro organismo.

Fatta questa verifica, i vari nutrienti possono anche essere mescolati, migliorando così la ricchezza di aminoacidi essenziali e di vitamine del pasto.

Il peso

Controllate il vostro peso. Ricordate che l’obesità non solo un fattore estetico, ma una malattia. Se è importante non essere ossessionati dalle mode correnti, è altrettanto importante avere presente che l’obesità è sempre (anche se non solo) indice di cattiva alimentazione: squilibrata e/o eccessiva. L’altro fattore è l’eventuale mancanza di esercizio fisico.

Se la vostra dieta è equilibrata e risultate ugualmente obesi, basta diminuire proporzionalmente la quantità dei componenti, senza alterare l’equilibrio generale.

State attenti alle piccole “cose” prese fuori pasto: possono compromettere l’equilibrio della dieta.

L’equilibrio tra i pasti

Colazione da re

Pranzo da principi

Cena da poveri

L’equilibrio nei pasti

Attuate un equilibrio ragionevole tra i principali componenti della dieta

Assumete ad ogni pasto:

- Verdure crude (ma anche verdure cotte)
- Carboidrati (cereali, verdure cotte, patate, ecc)
- Proteine
- Il piccolo quantitativo dei grassi indicati

Quando e come dobbiamo mangiare

Tutte le regole che abbiamo dato finora sono soltanto un insieme di no e di sì: ci dicono cosa non dobbiamo fare e cosa è necessario aggiungere alla nostra alimentazione, ma non sono sufficienti per un giusto equilibrio. Anche se varie sezioni del libro che seguiranno daranno molte indicazioni pratiche, l’esperienza mi insegna che non sono sufficienti. Molti s’illudono di seguire un regime alimentare corretto e ne traggono solo benefici parziali, perché non rispettano due principi fondamentali:

- il giusto equilibrio tra proteine e carboidrati
- la giusta proporzione di aminoacidi essenziali.

Queste pagine danno tutte le indicazioni necessarie per mantenere questo delicato equilibrio, base di salute

e benessere. Ma, di fatto, per molti malati non è sufficiente. Per questo ho aggiunto queste poche pagine che permetteranno di combinare tra loro i vari nutrienti, così da raggiungere un equilibrio ideale. In questo modo, oltre ad equilibrare il sistema immunitario a livello intestinale, si ottimizza anche il livello sanguigno e cellulare, raggiungendo la giusta proporzione degli eicosanoidi nella nostra attività cellulare. Tutto questo si ottiene alimentando adeguatamente la massa magra del nostro organismo, senza alimentare a dismisura la massa grassa, come può fare un'alimentazione non corretta.

Il giusto equilibrio tra proteine e carboidrati

Le tappe da seguire per utilizzare adeguatamente le tabelle delle pagine seguenti sono:

1 Stabilire con abbastanza precisione il nostro fabbisogno di proteine. Non è facile: occorre scoprire il peso della nostra massa magra e il ritmo delle nostre attività. Ci sono tabelle apposite. Ai nostri corsi lo calcoliamo sia con le tabelle che con strumenti elettronici. Potete calcolarlo empiricamente, in mancanza di meglio, moltiplicando il numero di kg. del vostro peso ideale per:

0,8 gr. se fate attività sedentaria (lavoro sedentario, niente attività fisica);

1 gr. se vi muovete poco (quando cioè fate attività fisica meno di due volte per settimana);

1,2 gr. se fate attività ginnastica o marce o bicicletta almeno 3 volte alla settimana per almeno 40 min.

1,5 gr. se fatte tutti i giorni attività sportiva (o lavorativa di movimento) regolare. Gli sportivi professionisti possono esigerne di più, soprattutto alla ripresa degli allenamenti.

Porto come esempio il mio caso. Il mio peso ideale è di 73 kg. Moltiplicando 73 per 1 gr. si ottiene 73 gr.: il mio fabbisogno quotidiano di proteine. Mi accade di fare attività intensiva di alpinismo qualche settimana all'anno. In quel caso devo aumentare le proteine che assumo quotidianamente: 73 per 1,5 gr. = 109,5 gr.

2 A questo punto dividete per 7 il numero che esprime il vostro fabbisogno quotidiano di proteine. Otterrete (arrotondando) il numero di "porzioni" quotidiane di proteine e carboidrati su cui è calcolata la nostra dieta. È questo il numero su cui calcolare le quantità dei vostri pasti: il numero di porzioni delle proteine e (stesso numero) le porzioni di carboidrati. Nelle tabelle è indicato a cosa corrispondono queste porzioni.

Per riprendere l'esempio precedente: 73 grammi corrispondono a circa 10 porzioni (10 di proteine e 10 di carboidrati). Devo distribuirle nell'arco della giornata: potrei fare 2 a colazione (la crema Budwig della nostra ricetta corrisponde a 2 porzioni, sia di proteine che di carboidrati); 4 a pranzo e 3 a cena + uno spuntino di 1 porzione. Ma potrei anche decidere di mangiare di più a colazione (3 porzioni) e di non fare lo spuntino. O di fare un pranzo leggero, perché sono di fretta ed ho molto lavoro al pomeriggio, scegliendo di fare 3 porzioni a colazione, 2 a pranzo, 1 allo spuntino e 4 a cena. Sono sempre 10 porzioni al giorno, la mia dose esatta.

Come vedete è sufficiente distribuire le porzioni nell'arco della giornata: sta a noi ai nostri ritmi, alle condizioni imposte dai nostri orari come farlo. È importante che in ciascun pasto (spuntino compreso) ad un certo numero di porzioni di proteine corrisponda un numero equivalente di porzioni di carboidrati.

Non bisogna però essere ossessionati dalla precisione. Il nostro corpo ha una certa elasticità. Una porzione in più o in meno non diminuiscono significativamente l'equilibrio della dieta. Potrà capitare che un giorno mangi una porzione in più (per es. in un giorno di festa) che compenserò mangiandone una in meno il giorno successivo.

Queste osservazioni tengono conto del metodo della zona, di Sears, rivisto e corretto per adeguarlo al metodo Kousmine e per correggere gli errori dovuti all'errato calcolo delle proteine vegetali.

Se vi sembra troppo complicato stabilire le vostre quote di proteine e di carboidrati, attenetevi a queste semplici regole:

- ad ogni pasto consumate sia proteine che carboidrati: prodotti animali non più di una volta al giorno, nell'altro pasto legumi e cereali.
- per un peso medio calcolate circa 150 gr di pesce o 120 gr di carni bianche; oppure un insieme di cereali/legumi come è indicato nel prossimo paragrafo
- diminuite i carboidrati se consumate verdure con zuccheri (carote, zucca, ecc.).

Ultimo e importantissimo criterio: se ingrassate diminuite proporzionalmente le dosi, se dimagrite aumentatele. Tutto qui!

Il giusto equilibrio tra legumi e cereali

Quando non mangiamo proteine animali (che vanno assunte in maniera ridotta) dobbiamo tener conto che nessuna fonte di proteine vegetali, tranne la soia e il lupino) hanno proteine equilibrate. Diventano tali solo se combiniamo tra loro legumi e cereali. In questo modo la mancanza di lisina dei cereali viene compensata dall'abbondanza con cui questo aminoacido essenziale è presente nei legumi; e la mancanza di aminoacidi solforati dei legumi è compensata dall'abbondanza con cui sono presenti nei cereali. La classica combinazione di pasta e fagioli, riso con lenticchie, pasta e ceci, ecc. della nostra tradizione italiana ha formulato piatti completi, gustosi e nutrienti. Imparate a usare il più spesso possibile, nei pasti senza prodotti animali, la combinazione di cereali e legumi,

Controllo dell'acidità

L'acidosi è uno stato pericoloso del nostro organismo: crea stanchezza, stati infiammatori nei tessuti, sofferenza della mielina del sistema nervoso, aumento dei radicali liberi... Normalmente è sottovalutata, malgrado la gravità dei disturbi che può procurare. Il livello di acidità del nostro organismo va perciò tenuto sotto controllo.

Il metodo migliore è il controllo dell'acidità delle urine, che può essere effettuato facilmente da chiunque. Occorre procurarsi in farmacia un misuratore del pH (cartina di tornasole): sono venduti sotto forma di sticks (striscioline) o di rotolini di carta speciale (più economici). L'acidità si misura in tre momenti della giornata:

- seconda urina del mattino (quella dopo colazione)
- prima di pranzo
- prima di cena.

Come? Basta staccare un pezzo di strisciolina dal rotolo e bagnare la punta mentre si urina. La parte bagnata cambia colore: sulla scala colorata riportata sulla confezione si può rilevare il numero relativo e segnare sulla scheda che prepareremo ([un modello può essere scaricato qui](#)). La misurazione deve continuare per 10 - 15 giorni.

È essenziale per la salute del nostro organismo che il pH delle nostre urine non scenda sotto 7 (l'ideale sarebbe 7,3). Normalmente se l'alimentazione è equilibrata, l'acidità rientra nella norma, ma non sempre, perché le cause dell'acidificazione sono numerose:

- a) l'assunzione eccessiva di alimenti acidificanti per tutti (proteine animali, cereali, legumi, zucchero, tè, caffè, alcol);
- b) la carenza di oligoelementi e vitamine
- c) le sostanze chelanti provenienti dall'inquinamento;
- d) la scarsità di ossigenazione nei soggetti sedentari;
- e) un'insufficienza funzionale endocrina;
- f) il sovraccarico fisico;
- g) disturbi degli organi emuntori (per es. insufficienza renale);
- h) l'uso di farmaci di tipo chimico;
- i) alcuni stati psicologici (collera, preoccupazione, paura, ecc.).

Occorre agire il più possibile contro tutti questi fattori. Se il pH rimane comunque basso (sotto il 7) occorre intervenire con un deacidificante: Per un intervento saltuario bastano il bicarbonato o il citrato di sodio (normalmente si usa un cucchiaino raso di bicarbonato o colmo di citrosodina una o due volte al giorno, a metà mattino e prima di coricarsi, comunque almeno due ore dopo i pasti o un'ora prima). Se il problema dovesse prolungarsi occorre usare un deacidificante con basso contenuto di sodio, come il Basenpulver (Pascoe) o l'erbasit.

Ma, lo ripeto, occorre evitare di pensare che basti correggere l'acidità con un deacidificante: l'acidità delle urine è sintomo di uno squilibrio quasi sempre alimentare. Bisogna quindi innanzi tutto correggere l'alimentazione con una dieta più equilibrata. Ecco una tabella di sostanze acidificanti, neutre o deacidificanti che vi può aiutare a correggere l'alimentazione. Non occorre (anzi non si deve) eliminare tutte le sostanze acidificanti della prima colonna, ma solo equilibrarle con le altre, eliminando le più gravi (in neretto):

Alimenti acidificanti	Alimenti neutri	Alimenti alcalinizzanti
Alcool	Albicocche (fresca e secca)	Acqua pura non gasata
Aragosta (e crostacei in genere)	Ananas	Aglione
Avena	Arancie	Alghe marine
Birra	Banane	Anguria
Burro	Cavolfiore	Broccoli
Cacao, cioccolato	Carote	Cannella
Carrube	Ciliegie	Castagna
Caseina (formaggi, ecc.)	Cipolle	Cavolo verza e rapa
Confetture con zucch. bianco	Datteri	Fagiolino
Cozze, vongole	Fagioli (freschi e secchi) e fave	Ioghurt magro
Crusca d'avena	Fichi	Indivia
Dolcificanti artificiali	Formaggio di capra	Lamponi
Formaggi	Fragole	Lenticchie
Fritti	Grano, pane e pasta integr.	Limone limetta
Gelati cremosi	Grano saraceno	Mandarini
Lardo	Latte (vaccino e caprino) intero	Mango
Liquori	Lattuga	Melassa
Maiale	Limoni	Melone
Manzo, vitello, ecc.	Melanzane	More
Oli idrogenati	Mele	Papaia
Mais e polenta	Miele	Patate dolci
Nocciole	Mirtilli	Peperoni
Noci	Olio di oliva biologici spremuti a freddo	Pesche nettarine
Piselli verdi (non i secchi)	Olio di semi biol. spremuti a freddo	Piselli mangiatutto (taccole)
Pistacchio	Patate	Pomodoro
Pollo	Pere	Pompelmo
Porro	Pesce	Prezzemolo
Prugna (fresca e secca)	Pesche	Radicchio verde e rosso
Segale	Riso (d'acqua e integrale)	Sale marino
Soia	Tacchino	Salsa di soia
Uova (la chiara)	Uova (il tuorlo)	Semi di papavero
Vino	Uva e uva passa	Senape (foglie e germogli)
Zucchero bianco	Zucca	Topinabour
Zucchero integrale		Zucchino

Ricordatevi che, come abbiamo già detto, occorre bere molto (anche durante i pasti, ma soprattutto lontano dai pasti): un litro e mezzo di acqua al giorno (due litri d'estate).

Centralità dell'intestino per la salute

L'intestino è il più grande organo di scambio del nostro organismo. La sua superficie totale (comprendendo le complesse estensioni dei villi) supera i 100 m². Il suo epitelio è sottilissimo: in molte zone solo uno strato di cellule. È quindi un organo (o meglio, un insieme di organi) delicatissimo ed essenziale per le funzioni che svolge.

I suoi compiti essenziali sono:

- Digestione
- Assorbimento dell'acqua e dei nutrienti
- Funzione immunitaria
- Detossificazione
- Produzione di ormoni

La difesa dell'integrità intestinale è l'azione protettiva più importante che possiamo compiere verso il nostro organismo, attraverso l'osservazione delle feci e della defecazione giornaliera

- Facendo attenzione a gonfiori intestinali e a dolori
- Controllando la produzione di gas putridi
- Controllando un eventuale malassorbimento
- Feci untuose
- Scarso utilizzo del cibo con residui di cibo ancora interi o mal digeriti

L'integrità dell'intestino

Perché sia garantita la sua integrità e le sue funzioni sono importanti:

- svuotamento regolare dell'alveo (una o due volte al giorno) -> vedi *"regolarità intestinale"*
- Presenza di fibre -> vedi *"I nutrienti/le fibre"*
- Presenza di una popolazione batterica -> vedi *"La flora batterica"*
 - con i microrganismi "giusti"
 - con i "tipi" giusti
- Riduzione della flora putrefattiva -> vedi *"Gli enteroclistmi"*
- Integrità epiteliale -> vedi *"I nutrienti/le fibre"* e *"Gli enteroclistmi"*
- Assenza di fecalomi -> vedi *"Gli enteroclistmi"*

La regolarità 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 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 di fare del moto (come accade per es. a tutti i malati costretti a letto o su una carrozzina).

Il fenomeno non deve mai essere sottovalutato: è alla radice di irritazioni intestinali e di un avvelenamento generale dell'organismo.

La soluzione non sono i purganti

Prima di tutto bisogna dire no ai purganti (salvo le eccezioni che diremo, anche a quelli vegetali). Sono una soluzione apparente.

Da una parte svuotano l'intestino

dall'altra lo abitano 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. Vanno introdotte con l'alimentazione. Ma potrebbero non essere sufficienti dopo una stipsi ostinata. Nella maggior parte dei casi occorre aggiungere fibre oltre all'alimentazione ordinaria.

Per questo, oltre all'abbondanza di verdure e ad un consumo regolare di frutta, occorre alimentarsi con cereali **integrali**. Solo dopo questo cambiamento - se non sufficiente - si ricorre ad aggiunte:

La migliore è la **crusca di avena**, che è parzialmente solubile: Il quantitativo normale è di 2 cucchiaini colmi al giorno, ma per qualche settimana può salire anche a 3 cucchiaini 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 con un bicchiere d'acqua (sempre durante i pasti) una volta al giorno. In alternativa una bustina al giorno di Psyllogel, sciolte in acqua e lasciate riposare per pochi secondi (sempre durante i pasti).

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 anche durante i pasti: è preferibile il lieve inconveniente di una diluizione dei succhi gastrici, rispetto alla mancanza di liquidi nei contenuti intestinali.

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, ecc.).

Camminate, camminate...

Fare moto è indispensabile. È importante fare ginnastica, ma soprattutto camminare.

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

Microclismi e supposte

In attesa che gli altri elencati funzionino: l'uso di microclismi o di supposte di glicerina

Se usate le supposte, curate che permangano nell'alveo il minor tempo possibile: vi è qualche sospetto sui danni che la glicerina può fare permanendo a lungo nell'intestino.

Lassativi?

Quando comunque la defecazione è impossibile si consiglia uso di lassativi di origine vegetale o di citrati per non più di una settimana, prendendoli la sera prima di andare a letto.

Vanno diminuiti progressivamente del 50% alla settimana fino ad eliminarli completamente

Anche l'assunzione di prugne secche cotte rientra nell'uso dei lassativi vegetali.

Gli enteroclismi

Naturalmente bisogna non trascurare gli altri pilastri del metodo Kousmine: gli enteroclismi. Nei casi estremi conviene ricorrere all'idrocolonerapia) seguiti da infusione di olio di lino.

Infine...

Uscire da un lungo periodo di stipsi intestinale non è rapido.

Occorre avere costanza e pazienza

Ma insistendo con una corretta metodologia si riuscirà nella quasi totalità dei casi a giungere in poco tempo ad un'accettabile regolarità.

La flora batterica

La nostra flora batterica intestinale è frutto del caso. Assente alla nascita, viene poi costruita dall'apporto casuale di batteri dall'esterno, a cominciare da quelli della vagina materna. Viene poi squilibrata dalle terapie subite, soprattutto quelle di antibiotici e cortisonici. Va quindi sempre ricostruita, con eubiotici efficaci:

- all'inizio della terapia
- dopo una cura di antibiotici.

Su come ricostruirla o correggerla consulta l'apposita scheda o chiedi un parere ad un esperto kousminiano.

La ricostruzione della flora batterica intestinale

Conviene sempre all'inizio della cura o in momenti di difficoltà intestinale procedere ad un rinnovamento della flora intestinale. Consiste in una disinfezione della flora esistente, per eliminare agenti patogeni e per liberare spazio per i fermenti che reintrodurremo, e nella ricolonizzazione con eubiotici altamente qualificati.

Come disinfezzante si possono usare a colazione 20 gocce di propoli + 4 gocce di tea-tree-oil (olio di melaleuca) in un po' d'acqua a colazione e un quarto d'ora prima di pranzo

Come eubiotici proponiamo il Ferzym Plus (Specchiasol) di elevata qualità, che ha un buon rapporto prezzo/qualità. È meglio assumerlo almeno mezz'ora prima di cena. Se ne usate altri (ce ne sono di buoni in

commercio) fate però attenzione che non tutti i probiotici sono uguali. Occorre scegliere i prodotti che forniscono probiotici efficaci (pretendete la documentazione):

con i ceppi giusti
vivi
gastroresistenti
con supporti che li mettano in grado di riprodursi rapidamente.

SE NON VI È CANDIDOSI

Per i primi 10 giorni

25 gocce di tintura di propuli + 4 gocce di Tea-tree-oil (olio di melaleuca) in un po' d'acqua a colazione
3 caps/die di Ferzym Plus un'ora prima di cena

Per i 15 giorni successivi

2 caps/die di Ferzym Plus un'ora prima di cena

IN PRESENZA DI CANDIDOSI

La candidosi è un'infezione diffusa e grave, molto più di quanto si pensa. Influenza negativamente l'apparato digerente, il sistema immunitario e anche la psiche. Può essere la causa nascosta di allergie, intolleranze alimentari, stanchezza, ecc.

Malgrado la diffusione e la pericolosità, è ampiamente sottovalutata.

E' difficile guarirne completamente, ma è assolutamente indispensabile se vogliamo impedire recidive.

Ricordiamo che la candidosi può aggravarsi notevolmente e emigrare dall'intestino o dalla vagina alla bocca, alla zona anale, al circolo sanguigno. La cura deve essere rigorosa e assolutamente fedele, senza eccezioni. Comporta un rigoroso regime alimentare e una terapia di integratori e farmaci. Nessuno pensi di risolvere il problema della candidosi con semplici fungicidi: correrebbe il rischio che il microorganismo si incisti, con ricomparsa e maggiori difficoltà a eradicarlo.

Potete trovare tra i documenti ("varie/documenti") l'intero programma di eradicamento della candidosi: praticatelo sotto la guida di un medico esperto.

Gli enteroclismi

In caso di malattie gravi (tumori, sclerosi multipla, ecc.) è importante praticare, due volte alla settimana, degli enteroclismi (fatti con 1 litro e mezzo o due litri di camomilla; naturalmente nei bambini la dose deve 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 comunque 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 raffreddi alla temperatura adatta (38°-39°).. Va poi immessa nell'apposito apparecchio (che potrete 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 il più bassi possibile. Si introduce il beccuccio nell'ano e si riapre il rubinetto. Il liquido deve entrare tutto: se si sente l'impulso irrefrenabile di una evacuazione, dopo aver provveduto, occorre riboccare ancora il liquido ad un litro e mezzo. Se non si introduce tutto il litro e mezzo, non si perviene ad un lavaggio efficace del colon. Può accadere che la discesa del liquido si blocchi: è opportuno in questo caso massaggiare la pancia con movimenti energici, come se si impastasse, per smuovere le anse dell'intestino e staccare eventuali fecalomi.

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**.

L'introduzione di olio di girasole biologico spremuto a freddo è sempre necessaria per un risanamento completo delle pareti intestinali. La quantità: 4 cucchiaini = 60 ml. Il modo: mediante una peretta da bambini o, meglio, una siringa da 100 ml, (ovviamente priva di ago!). Dopo un po' di enteroclismi potrebbe essere necessario ridurre la quantità di olio (anche a 10 ml). Può essere opportuno, almeno per le prime volte, mettere dopo l'introduzione dell'olio di girasole un pannolone, per evitare che eventuali piccole perdite di olio macchino i vestiti o le lenzuola (normalmente non accade, ma talvolta è successo).

Normalmente una cura efficace dura da 2-4 mesi nei casi leggeri a 2 anni nei casi più gravi. Gli enteroclismi vanno comunque ripresi, anche a malattia stabilizzata, di fronte a rischi di attacchi (cambio di stagione, stress, attacchi influenzali, ecc.). Può accadere che gli enteroclismi affaticino molto o provochino costipazione: avviene soprattutto nel caso di sclerosi multipla, se la malattia è avanzata. In questo caso conviene diminuire la frequenza a una volta alla settimana o ogni dieci giorni, per aumentare poi progressivamente quando l'intestino si è stabilizzato

Gli enteroclismi sono una pratica adatta anche per persone sane, ogni volta che interviene qualche fattore che disturba il normale funzionamento dell'intestino o in presenza di malesseri ricorrenti. È comunque opportuno per tutti praticarli qualche volta all'anno, preferibilmente in cambio stagione.

L'idrocolonterapia

Un lavaggio intestinale più completo e accurato può essere attuato mediante l'idrocolonterapia. È un lavaggio praticato in ambulatorio mediante apparecchi altamente specializzati, che permettono anche l'osservazione dei prodotti di scarico durante l'evacuazione. L'idroterapia del colon è adatta soprattutto per i malati che non possono praticare gli enteroclismi; ma è importante anche per gli altri, quando ci troviamo di fronte ad un intestino particolarmente "sporco". Abbiamo avuto casi di malati che hanno avuto miglioramenti significativi anche dopo una sola applicazione.

Oggi in Italia si sono diffusi gli ambulatori di idrocolonterapia, con un abbassamento dello standard qualitativo. Affidatevi solo a centri che hanno una lunga esperienza, gestiti da personale affidabile. Personalmente preferisco quelli che fanno una pulizia accurata e radicale in una sola seduta (e ricorrono a sedute successive solo in casi di intestini in cattive condizioni) a quelli che propongono più sedute ravvicinate. Ma nella maggior parte degli ambulatori si praticano metodiche diverse, ugualmente accettabili.

Il lavaggio intestinale con brodo salato

Chi non riesce a fare gli enteroclismi, può sostituirli con un altro metodo più agevole, anche se meno efficace. Si fa bollire un litro d'acqua con verdure, possibilmente biologiche (per es. una piccola cipolla, una costa di sedano, una carota, una piccola rapa o un pezzo di cavolo); si aggiungono due cucchiaini di sale marino non raffinato; si lascia raffreddare fino a quando la temperatura permette di berlo; poi lo si beve tutto in un quarto d'ora (è importante che sia ancora caldo). Qualcuno trova il brodo vomitevole: dipende dai gusti personali, personalmente lo trovo solo molto salato.

Si ottiene l'evacuazione dell'intestino in pochi minuti. È meglio fare questa tecnica a digiuno. È raccomandabile farla seguire da un piccolo clistere di olio di girasole (come per gli enteroclismi) o dallo sciacquo della bocca con olio (vedi sotto).

È assolutamente controindicata agli ipertesi, a soggetti a terapia cortisonica, ai cardiopatici.

Lo sciacquo della bocca con olio di girasole

Sono molto utili gli sciacqui della bocca con un cucchiaino di olio di girasole spremuto a freddo: devono essere fatti a digiuno (al mattino, o prima dei pasti). Bisogna "agitarlo" a lungo in bocca, risucchiandolo tra la lingua e tra i denti, per una ventina di minuti (comunque non meno di un quarto d'ora). Poi va sputato completamente (attenzione a non ingoiarlo: contiene residui tossici) e ci si deve sciacquare la bocca e lavare i denti. Il segno che la tecnica è riuscita è il colore dell'olio: deve essere biancastro. Se è ancora giallo, significa che il lavaggio non è durato a sufficienza.

È una pratica che si può ripetere anche due o tre volte al giorno, soprattutto in caso di malattie acute. Non sostituisce gli enteroclismi!

Gli integratori alimentari

Si definiscono integratori, con un termine scientificamente impreciso ma ormai in uso, nutrienti che si aggiungono alla dieta in quantità ridottissime (in genere dell'ordine dei milligrammi) per completare l'equilibrio nutrizionale. Un regime alimentare equilibrato non dovrebbe aver bisogno di integratori e nessun integratore supplisce adeguatamente ad una dieta squilibrata. Ma in circostanze particolari può rendersi necessario aggiungere ad una nutrizione anche equilibrata una dose adeguata di integratori perché: le verdure e la frutta che troviamo in commercio danno spesso un apporto inadeguato di vitamine e flavonoidi;

- in alcune zone i terreni sono carenti di alcuni oligoelementi (per es. il selenio) e trasmettono questa carenza ai vegetali che vi sono coltivati;
- occorre fornire un supplemento nutrizionale, anche in caso di diete equilibrate, ad alcuni malati che non sono in grado di assimilare le vitamine che assumono o non sono in grado, proprio per le condizioni di malattia, di elaborare sostanze essenziali per l'organismo (è il caso dell'acido gammalinoleico);
- in organismi particolarmente debilitati dalla malattia occorre fornire un apporto maggiore di alcuni micronutrienti essenziali per riportare l'organismo alle condizioni di salute.

Il fabbisogno di questi nutrienti varia da malattia a malattia e, nell'ambito della stessa malattia, da malato a malato. Ecco perché deve essere il medico a determinare quali integratori debba assumere un ammalato e in quali quantità. Non raccomanderemo mai abbastanza di evitare pratiche pericolose di autoterapia.