

Relazione presentata a ROMA 22/1/2005 al convegno organizzato dal Gruppo LES Roma e Lazio:

**LA QUALITA' DELLA VITA NEL LES:
STRATEGIE TERAPEUTICHE INTEGRATE**

Il metodo Kousmine

Dr. Gianni Cimatti
Associazione "Cibo è salute"

Ai giorni nostri il panorama relativo alla "salute umana" è assai vasto e, nell'ambito della medicina naturale, troviamo un prezioso strumento terapeutico-preventivo ideato da una dottoressa ricercatrice vissuta in Svizzera all'inizio del secolo scorso, la dottoressa Catherine Kousmine.

La dottoressa Catherine Kousmine nasce in Russia nel 1904 ma svolge la sua attività di medico e ricercatore in Svizzera.

L'esperienza e la ricerca la portano all'intuizione fondamentale della sua carriera: l'alimentazione come terapia per ristabilire l'equilibrio sanitario minacciato e distrutto dagli elementi tossici e inquinanti e dalle carenze presenti nel mondo moderno.

Partendo da queste considerazioni ha elaborato un metodo rivolto alla cura di malattie degenerative quali sclerosi multipla, artrite reumatoide, lupus eritematoso ecc. che si rivela anche un ottimo strumento per il mantenimento del benessere vitale grazie al rafforzamento delle difese immunitarie.

Il Metodo Kousmine è utile a tutti coloro che intendano mantenersi in buona salute attuando una vera e propria prevenzione, nonché a quanti, afflitti da patologie degenerative, desiderino stimolare il proprio sistema immunitario rendendolo in grado di provvedere al ristabilimento della salute. Particolarmente indicato nelle patologie autoimmuni

Il metodo è costituito da cinque pilastri:

- Il primo pilastro, **UNA SANA ALIMENTAZIONE**, costituisce il punto cardine del metodo Kousmine.

Secondo la dott. Kousmine le modifiche delle abitudini alimentari degli ultimi cinquanta anni sono concause del peggioramento generale della salute umana che vede una costante crescita di malattie degenerative e l'instaurarsi di gravi patologie già in giovane età.

L'abbandono del consumo di cereali completi e di oli spremuti a freddo, contenenti sostanze vitali (vitamine del gruppo B e F), hanno causato carenze croniche di alcune vitamine e oligoelementi. D'altro canto l'aumento del consumo di proteine animali, zucchero e grassi animali sono responsabili di sovraccarichi da un lato e carenze dall'altro (troppe proteine e grassi causano una fuga di vitamina B12 e calcio).

Il metodo Kousmine propone il ritorno al consumo di cereali confinati al ricordo del passato quali orzo, farro, miglio ecc. a fianco di pasta, riso e pane oggi unici

rappresentanti della categoria dei carboidrati; la riscoperta dei legumi, ieri definiti "carne del povero" oggi "carne del sano", affiancati a piccole quantità di proteine animali (attualmente troppo ricorrenti sulle nostre tavole); il ricorso ai grassi "buoni", ovvero all'apporto di acidi grassi insaturi fondamentali per la buona salute (ricchi negli oli di semi spremuti a freddo) nel buon olio extra vergine di oliva e nei semi preziosi quali noci, mandorle, semi di zucca, di girasole ecc.

Inoltre propone il consumo di frutta e verdura di stagione in abbondanza con un buon equilibrio fra cotta e cruda e acqua a volontà.

- Il secondo pilastro, **UNA COMPLEMENTARIETÀ DEGLI ALIMENTI**, riguarda le vitamine e gli oligoelementi. Essi hanno un ruolo fondamentale per il buon funzionamento organico.

Spesso l'alimentazione, da sola, non ne garantisce la giusta dose soprattutto quando per un certo periodo non è stata equilibrata. Inoltre la malattia spinge l'organismo ad una maggiore necessità di detti elementi.

Gli integratori alimentari sono pertanto fondamentali nelle dosi e qualità da stabilirsi caso per caso.

- Il terzo pilastro, **L'IGIENE INTESTINALE**, si occupa del ripristino di un organo importantissimo. Riportare la flora batterica intestinale ad una situazione salutare che zuccheri e proteine animali, protagonisti dei nostri tempi, hanno compromesso favorendo lo sviluppo di una flora di putrefazione patogena aggressiva per l'organismo.

- Il quarto pilastro riguarda **LA LOTTA CONTRO L'ANORMALE ACIDIFICAZIONE DELL'ORGANISMO**. 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 importante per garantire la buona salute.

La misurazione del pH urinario consente di individuare l'eccesso di acidificazione dell'organismo (che è legato alla carenza di oligoelementi e vitamine) e di correggerlo.

- Il quinto pilastro è **LA CURA DEI VACCINI**. E' un pilastro previsto in casi di affezioni particolari. Si tratta di una tecnica di deviazione degli anticorpi e di immunoderivazione dolce che si dimostra alquanto efficace nello stabilizzare alcune patologie (reumatiche e respiratorie ecc.) per le quali gli altri quattro pilastri non sono sufficienti.

Pur inserito nel quadro della "medicina naturale" il metodo sopra descritto si basa su presupposti scientifici e non è in contrasto con la medicina ufficiale.

Il metodo Kousmine propone un'alimentazione che tende a:

- eliminare i nutrienti nocivi
- ad apportare nutrienti sani
- a rispettare un giusto equilibrio e una giusta quantità dei nutrienti

Nel metodo Kousmine l'ALIMENTAZIONE è il pilastro fondamentale e primario. Gli altri pilastri sono legati ad essa, gli INTEGRATORI sono alimenti, non farmaci; essi aggiungono vitamine, bioflavonoidi, deacidificanti ecc. ad un'alimentazione che dovrebbe essere già in sé sufficiente ma che, a seguito della scadente qualità degli alimenti, non riesce ad esserlo. L'IGIENE INTESTINALE nasce dalla necessità di purificare l'organismo a seguito di una cattiva alimentazione. L'ACIDIFICAZIONE è il prodotto di una cattiva alimentazione.

I 5 PILASTRI IN PRATICA

1 Una sana alimentazione (in breve)

A colazione la Crema budwig che contiene particolari alimenti ritenuti essenziali (cereali, semi oleosi ecc). Si inizia la giornata con un sano ed equilibrato apporto di nutrienti e si evita l'ingestione di alimenti nocivi.

Pranzo e cena:

- Verdure crude di stagione
- Cereali integrali e semintegrali biologici
- **PROTEINE ANIMALI:** preferibilmente pesce (almeno 3 volte a settimana), carni bianche (pollo, tacchino, cacciagione, coniglio e saltuariamente cavallo), poche uova (con albume ben cotto e tuorlo liquido), niente latte, latticini, carni rosse **o** **PROTEINE VEGETALI (LEGUMI)** da abbinare sempre a cereali per avere l'apporto di tutti gli aminoacidi essenziali.
- Verdure cotte di stagione

Abolizione di oli industriali

Integrazione di olio di girasole biologico spremuto a freddo

2 Integratori (in base a prescrizione medica)

Assunzione orale di vitamina A, B, C, E, OLI POLINSATURI (ribes e borragine)

Flebo: Dinaplex (specifica preparazione magistrale Kousmine), Samir, Vit C

Intramuscolare: olio di enothera

3 Controllo acidificazione dell'organismo

- misurazione del pH urinario mediante cartine tornasole reperibili in farmacia
- assunzione di citrati in caso di acidosi (posologia a seconda di valutazione medica)

4 Pulizia dell'intestino

Pratica regolare di enteroclistmi per lavaggio del colon e successiva insufflazione di olio di girasole biologico spremuto a freddo atto a ripristinare la mucosa (frequenza da stabilirsi caso per caso). Integrazione con fermenti.

5 Terapia dei vaccini (di competenza medica e prevista solo per casi particolari)

Quanto sopra è estremamente riassunto. Serve unicamente per avere un "quadro generale" del metodo.

Per tutti i dettagli si rimanda alla visione del sito Internet nel quale è citata anche la bibliografia Kousmine, ai convegni di *Cibo è salute* o ai corsi tenuti dall'AMIK.

Le Associazioni

La FONDAZIONE KOUSMINE è nata ad opera della dott. Kousmine il 23.02.87 a Litri (Suisse).

Attualmente ha sede in: 39 Rue de la Madeleine - 1800 Vevey - Suisse -

Presidente: Dottor Luc Mondon

Tel. 41 21 922 5854 - Fax n. 41 21 923 5853

www.kousmine.com

Associazioni Kousmine sono presenti in Francia, Italia, Belgio e Spagna.

CIBO È SALUTE e AMIK sono le uniche associazioni esistenti in Italia riconosciute e autorizzate dalla "Fondation Dr. C. Kousmine".

Cibo è salute organizza corsi di introduzione e approfondimento del Metodo Kousmine al nord, centro e sud Italia rivolti a tutti gli utenti interessati.

- ASSOCIAZIONE "**CIBO È SALUTE**"

Sede: Via Regina Elena, 1 - 28060 Castellazzo Novarese (No)

Presidente: prof. Sergio Chiesa

tel. 0321 833503 - cell. 328 7668926

e-mail: chiasasergio@inwind.it

Sito internet: www.metodokousmine.it

Sul sito si trovano numerose informazioni scientifiche in merito al metodo, nonché gli appuntamenti per quanto attiene CORSI, GIORNATE e CONFERENZE sul tema.

Per informazioni: ing. Maurizio Eminente tel. 340 3443724

L'AMIK è finalizzata alla formazione di medici al fine di disporre di professionisti qualificati che possano seguire i malati desiderosi di curarsi con questo metodo. Organizza convegni annuali formativi e aggiornamenti periodici rivolti ai medici.

- **A.M.I.K.** (ASSOCIAZIONE MEDICA ITALIANA KOUSMINE)

Sede: via F.lli Maioni 14/C - Borgomanero (No)

Presidente: dr. FABRIZIO DE GASPERIS

(medico dentista esperto in amalgama dentaria.)

tel. 0322/82124 cell. 348/4454078

e-mail: degas.f@libero.it

I CORSI

CIBO È SALUTE, finalizzata a diffondere il metodo Kousmine, organizza "corsi base" e convegni denominati "cammino di serenità", di quattro giorni, presso strutture alberghiere diverse.

- I "corsi base" prevedono "conferenze" sul metodo e "conversazioni" su temi vari che si ritengono affini; il vitto (colazione, pranzo e cena) è conforme al metodo con particolare riguardo a problemi specifici individuali (intolleranze, allergie ecc.).

I relatori sono persone qualificate e, durante il corso, è dato ampio spazio a dibattiti e approfondimenti.

Il corso ha lo scopo di mettere in condizione i partecipanti di seguire il metodo autonomamente una volta rientrati a casa.

- I corsi denominati "cammino di serenità" danno più spazio alla sfera psico-emozionale, proponendo lavori di gruppo coordinati da medici psicoterapeuti o da esperti nel settore.

A tutti i corsi sono presenti medici qualificati a disposizione per qualsiasi esigenza dei partecipanti.

Fino a giugno 2004, Cibo è Salute ha organizzato trentatré corsi di cui ventiquattro di corsi base e sette cammino di serenità. I corsi base sono stati proposti maggiormente al nord (21), con una successiva espansione al centro (9) e, solo di recente, al sud (3). L'Associazione, che non ha scopo di lucro, trae il proprio sostentamento da modeste cifre richieste ai partecipanti dei corsi e, solo dopo qualche anno dalla fondazione, ha potuto affrontare l'onere dello spostamento rispetto al nord, zona in cui risiede la maggior parte degli operatori che collaborano.

I partecipanti ai convegni sono stati complessivamente, ad oggi, circa 2000.

I corsi di formazione al metodo Kousmine per i medici sono organizzati dall'AMIK (Associazione Medica Italiana Kousmine).

I corsi tenuti dall'AMIK sono specificamente per la formazione di medici o personale medico e quindi sono riservati unicamente a questa categoria.

Hanno la durata di quattro giorni e prevedono interventi di esperti qualificati del settore. La partecipazione ai medesimi fornisce ai medici ampia conoscenza del metodo con particolare riguardo all'aspetto terapeutico.

I corsi hanno frequenza annuale e sono proposti unitamente ad aggiornamenti annuali su temi e argomenti affini al metodo stesso.

L'AMIK è nata nel 1999 ed ha proposto ad oggi numerosi corsi annuali e diversi aggiornamenti con la partecipazione di molti medici.