

Spuntino un frutto crudo (non fichi o prugne o uva) o frutta cotta
Alla sera passato di verdura con l'aggiunta di cereali integrali cotti oppure un cucchiaino di grano saraceno sotto forma di farina. Eventualmente, un frutto crudo alla fine del pasto.

Sesta settimana

Al mattino crema Budwig con frutta cruda, tè leggero (pochissimo oppure niente).
A mezzogiorno verdura cruda all'inizio del pranzo, verdura cotta, carne bianca a vapore o poco cotta in forno a fuoco lento, oppure pesce al cartoccio in carta da forno, oppure due uova alla coque (una volta alla settimana). Alternare i giorni in cui si mangia la carne a quelli con pesce o uovo e con i pasti a base di cereali e legumi..
Spuntino un frutto crudo (non fichi o prugne o uva) con uno yogurt magro biologico (se non c'è intolleranza al latte)
Alla sera passato di verdura con l'aggiunta di cereali integrali cotti e di un legume. Eventualmente, un frutto crudo alla fine del pasto

Infine si torna all'alimentazione che consigliamo abitualmente.

Ogni recidiva richiede il ritorno a questo regime, per aiutare l'intestino a combattere l'infiammazione e a cicatrizzare e riabituarlo gradualmente a un'alimentazione diversificata composta soprattutto da prodotti crudi e non raffinati.

Non dimenticate di:

- iniziare i pasti con alimenti solidi
- evitare i succhi di frutta la mattina a digiuno, le minestre troppo liquide, le tisane subito dopo i pasti
- evitare di bere prima o durante i pasti.
- tenere sotto controllo il transito intestinale secondo il consiglio del medico



Dieta speciale in caso di crisi di colite

Inizialmente

Inizialmente, e per un massimo di tre giorni, occorre mettere l'intestino a riposo con alimenti che si digeriscono completamente e non lasciano nessun residuo; quindi si passa a un'alimentazione di transizione costituita da prodotti cotti e raffinati per permettere una buona cicatrizzazione infine, si torna gradatamente all'alimentazione integrale che consigliamo di solito.

Controllo dell'acidità e igiene intestinale

Per l'intera durata di questo "regime di transizione" è indispensabile controllare il pH urinario tre volte al giorno e mantenerlo a 7, se necessario con l'aiuto di deacidificanti.

La sera prima dell'inizio della dieta provvedere a una buona pulizia intestinale per mezzo di enteroclisma (v. le indicazioni nel libro "La dieta del metodo Kousmine" al capitolo "Altre pratiche del metodo Kousmine"), e fare una cena leggera (per esempio riso in brodo).

Attenzione

- Abituarsi a mangiare molto lentamente.
- Masticare a lungo.
- Non bere durante i pasti.

La prima settimana

I primi tre giorni

Per un periodo di tre giorni effettuare una pulizia intestinale quotidiana con enteroclisti e mangiando:

Al mattino composta di frutta senza zucchero, 1 tazza di tè verde leggero oppure una bevanda a base di cereali.

A mezzogiorno e a sera riso bianco ben cotto o grano saraceno o miglio conditi con olio di girasole di prima spremitura a freddo, e composta di frutta senza zucchero.

Gli altri giorni della prima settimana

Al mattino Fruta cotta senza zucchero, 1 tazza di tè verde leggero oppure una bevanda a base di cereali.

A mezzogiorno e a sera riso bianco ben cotto o grano saraceno o miglio conditi con olio di girasole di prima spremitura a freddo e verdure cotte al vapore (zucchini, zucca, biette, cicoria di bruxelles) sempre condite con poco sale e olio EV di oliva

Nelle altre settimane

(e se necessario anche oltre, a seconda delle indicazioni del medico)

Tenere sotto controllo il transito intestinale, sempre seguendo le indicazioni del medico:

- Nessuna verdura cruda.
- I pasti dovranno comprendere unicamente cibi cotti. La cottura andrà fatta a vapore in recipiente chiuso.
- Niente grigliate,, niente fritti
- niente piatti in umido
- niente condimenti (senape, sottaceti, ecc.)

Sono concessi: erbe aromatiche (rosmarino, salvia, timo, ecc.), tamari, gomasio.

Seconda e terza settimana

Al mattino continuare con la composta di frutta (senza zucchero)

accompagnata da una fetta di pane tostato biologico o da una galletta di riso soffiato

A mezzogiorno Riso bianco o miglio o grano saraceno (raramente pane non integrale biologico a lievitazione naturale), verdura cotta al vapore, carne al vapore o poco cotta al forno a fuoco lento, oppure pesce al cartoccio in carta da forno (niente alluminio), oppure uovo alla coque

Spuntino composta di frutta (senza zucchero)

Alla sera passato di verdura molto spesso con cereali raffinati (cioè non integrali) cotti, composta di frutta (senza zucchero)

Quarta settimana

Al mattino crema Budwig, sostituendo però la frutta cruda con frutta cotta al vapore e usando yogurt di soia o, meglio ancora, tofu che è meno liquido. Altrimenti per “legare” i vari ingredienti si può usare una banana, schiacciandola se è molto matura oppure cuocendola a vapore lento prima di schiacciarla (risulterà più digeribile). Tè verde oppure niente.

A mezzogiorno Riso bianco o grano saraceno, verdura cotta e carne a vapore o poco cotta in forno dolce, oppure pesce al cartoccio in carta da forno, oppure uovo alla coque.

Spuntino un frutto crudo (non fichi o prugne o uva) o frutta cotta

Alla sera passato di verdura con l'aggiunta di cereali semiintegrali cotti. Eventualmente, un frutto crudo prima di andare a dormire.

Quinta settimana

Al mattino crema Budwig (con le variazioni di cui sopra), Tè verde oppure tè di cereali.

A mezzogiorno stesso tipo di pasto che nella settimana precedente, ma introdotto da un'insalata.