

- 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

- 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

nei pasti

- Attuate un equilibrio ragionevole tra i principali componenti della dieta
- Assumete ad ogni pasto:
 - Verdure crude
 - Carboidrati (cereali, verdure cotte, patate, ecc)
 - Proteine
 - Il piccolo quantitativo dei grassi indicati

© 2004 Sergio Chiesa.
Vietata ogni distribuzione
senza permesso .

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'alcool 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, quinoa....

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

- Abolire o diminuire caffè (max due 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
 - E' meglio usare acque non gassate
 - È importante bere un bicchiere abbondante di acqua appena alzati
 - In genere va benissimo la normale acqua potabile
- Le bibite gassate sono troppo ricche di zuccheri o di edulcoranti artificiali
- 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

staccatura

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

Usare 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
 - 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)
 - e 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
- privilegiate la cottura al vapore

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...).
- 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
- 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...