

ALIMENTAZIONE KOUSMINE E MALATTIE
AUTOIMMUNI
RELAZIONE DEL DOTT. DI FEDE – CATANIA-2003

ORDINE DEI MEDICI CATANIA,
24-25-26 OTTOBRE 2003

METODO KOUSMINE:

“Voler cambiare il mondo e gli altri è illusorio, mentre capire che è necessario, innanzitutto, cambiare se stessi è dar prova di saggezza”.

Ora cominciare ad alimentarsi in modo cosciente vuol dire iniziare a cambiare e dimostrare di voler essere responsabili della propria salute.

IL MESSAGGIO DELLA DOTTORESSA KOUSMINE
SI RIVOLGE PRIMA DI TUTTO AL MEDICO

Egli può trasformare il sistema immunitario in un alleato nel processo curativo anziché in un nemico e utilizzare anche l'alimentazione come una vera e propria arma terapeutica efficace.

Forse la Dott.ssa KOUSMINE è arrivata troppo presto.

Infatti parlare oggi di immunologia crea interesse, stupore e qualche perplessità.

Pensate lo scalpore suscitato circa 60 anni fa quando cominciò a divulgare i suoi concetti epidemiologici e curativi.

Come spesso succede a coloro che portano un'idea nuova c'è spesso, nei loro confronti, troppa poca comprensione e troppo spirito di contraddizione.

È curioso constatare come nel corso degli ultimi secoli il mondo medico abbia dovuto confrontarsi con malattie diverse per le loro forme e i loro aspetti, ma simili tra loro per un rapporto diretto con una diminuzione generale e progressiva dell'immunità dell'individuo.

L'evoluzione delle malattie dovute a parassiti e bacilli (soprattutto sifilide, lebbra, tubercolosi) e delle malattie causate da batteri (polmoniti, infezioni varie)

è stata profondamente influenzata dalla scoperta degli antibiotici.

Poi conseguentemente all'evolversi della civiltà, è aumentata la presenza delle malattie virali, delle malattie psichiatriche, delle malattie autoimmuni e delle malattie neoplastiche.

Queste ultime malattie si differenziano dalle precedenti in quanto non contagiose e quindi è stato necessario mettere a punto delle altre terapie più aggressive che ne combattessero la diffusione (neurolettici e psicotropi, immunosoppressori, chemioterapia e radioterapia).

Un simile stato di cose non può essere altro che il risultato di una diminuzione generale della IMMUNITA' nelle razze civilizzate.

Nonostante che le cure terapeutiche siano state molto efficaci e quasi radicali per le malattie infettive, nel caso delle malattie autoimmuni, delle malattie psichiatriche e delle malattie neoplastiche i risultati ottenuti hanno lasciato molto a desiderare e i metodi applicati hanno dimostrato di essere solo dei

palliativi, e quindi incapaci di curare nella maggior parte dei casi.

La DOTT.SSA KOUSMINE diceva che perché queste abbiano maggior successo è necessario che l'organismo ritrovi dentro di sé la capacità di rispondere alle sollecitazioni immunitarie delle cure.

Ora la maggior parte di noi possiede un organismo capace di rispondere immediatamente e con precisione a un qualsiasi stimolo.

Spesso in caso di patologie gravi e croniche individuare la malattia senza tenere conto dell'organismo nella sua completezza non porta a risultati soddisfacenti.

Sono ormai quasi 70 anni che, prima la dott.ssa Kousmine, e poi i suoi seguaci fanno ricorso, con i propri pazienti, ad un trattamento di base atto a ridare all'organismo la sua capacità di guarigione cambiando radicalmente le abitudini alimentari.

Tuttavia, sebbene il semplice cambiamento dell'alimentazione consenta di migliorare dei disturbi funzionali radicati nell'organismo, esso non

costituisce più un mezzo sufficiente per risolvere malattie gravi sviluppate nel tempo.

È quindi necessario associare la alimentazione ad una serie di soluzioni che ne completino l'azione.

ALIMENTAZIONE E MALATTIE AUTOIMMUNI:

ogni volta che acquistiamo un oggetto nuovo, sia esso un indumento, un giocattolo, un'automobile, un elettrodomestico, ci preoccupiamo immediatamente di conoscere il modo più corretto per utilizzarlo: quali sono le sue funzioni, di cosa è fatto, cosa occorre per farlo funzionare.

Basti pensare al comunissimo ferro da stiro a vapore per il quale viene consigliato di utilizzare acqua distillata per evitare che il calcare dell'acqua del rubinetto, a lungo andare, si depositi nella caldaia del ferro compromettendone la buona funzionalità.

Per tutti queste piccole considerazioni risultano ovvie.

Perché, dunque, non considerare anche il nostro corpo una delicata macchina della quale bisogna conoscere bene il funzionamento e usarlo al meglio delle sue possibilità per evitare al massimo possibili inconvenienti?

Come per un'auto è indispensabile usare il giusto carburante, per il nostro corpo è indispensabile assumere adeguato cibo.

Pensate di conoscere il vostro corpo, le sue funzioni, le sue necessità?

Ritenete di usare il giusto carburante che consenta un'ottima resa e riduca al minimo inconvenienti tecnici?

Troppo spesso si mangia male non conoscendo quali siano i principi della nostra alimentazione.

Si abusa in qualità e in quantità.

Per mantenere sempre efficiente la nostra macchina è necessaria la costante presenza di alcuni elementi come le vitamine, i minerali, le fibre, ecc.

Queste come una affiatata squadra di poliziotti vigilano e contrastano le azioni negative delle cellule

o sostanze fuorilegge (radicali liberi) che traggono la loro origine proprio dagli squilibri alimentari dovuti a cattiva alimentazione.

Queste sostanze fuorilegge entrano in circolo e si depositano nei luoghi sbagliati rallentando e ostacolando il buon funzionamento del nostro organismo.

L'organismo è formato come unità costitutive da cellule, a loro volta formate da molecole ed atomi.

Tutto il nutrimento che introduciamo serve al perfetto funzionamento delle cellule che devono crescere e riprodursi continuamente, strutturando e riparando ogni parte del nostro organismo.

Seguire una corretta alimentazione significa permettere alle cellule di svolgere in modo ottimale la loro funzione.

Ciò che noi definiamo malattia non è altro che uno stato di alterazione cellulare.

Non possiamo operare miracoli, ma possiamo, con diete adeguate, certamente imparare a prevenire ed evitare, quindi, l'insorgenza di malattie.

Quindi sempre più si evidenzia il rapporto che intercorre fra alimentazione e malattia.

Lunghi ed approfonditi studi condotti nell'ambito dell'OMS, hanno sottolineato la forte correlazione tra alimentazione ed insorgenza di malattie neoplastiche e malattie autoimmuni.

Proprio l'OMS, per combattere tali malattie, indica come migliore prevenzione l'alimentazione a base di cibi integrali, verdure ed alimenti, comunque di natura vegetale.

La dottoressa Kousmine dagli anni '40 cominciò a curare i suoi ammalati in questo modo tra lo scetticismo di molti.

Era arrivata troppo presto?

Forse! Però i fatti, ovvero la ricerca immunologica, le sta dando, indirettamente, ragione a posteriori.

Forse sarebbe bene, per capire meglio l'importanza della dieta, fare un piccolo accenno di

“ANATOMIA COMPARATA”:

CARNIVORO	ERBIVORO	GRANIVORO	FRUGIVORO
<p>A. STOMACO POTENTE (succhi gastrici forti)</p> <p>B. FEGATO POTENTE</p> <p>C. PANCREAS</p> <p>D. INTESTINO MOLTO CORTO (3 mt)</p>	<p>STOMACO 4 TASCHE</p> <p>A1. VENTRE (TRIPPA)</p> <p>A2. RUMINE</p> <p>A3. OMASO</p> <p>A4. ABOMASO</p> <p>B. FEGATO MEDIO</p> <p>C. PANCREAS</p> <p>D. INTESTINO MOLTO LUNGO (3 mt)</p>	<p>A1. GOZZO</p> <p>A2. MACINA</p> <p>A3. STOMACO</p> <p>B. FEGATO</p> <p>C. PANCREAS</p> <p>D. INTESTINO MOLTO CORTO (1,5 mt)</p>	<p>A. STOMACO</p> <p>B. FEGATO</p> <p>C. PANCREAS</p> <p>D. INTESTINO TENUE E GRASSO COLON (7-8 mt.)</p>

ci sono 4 grandi specie animali divisi in funzione della loro anatomia digestiva ed emuntoriale:

1)I carnivori (leoni, gatti, felini in genere) sono muniti di uno stomaco forte, dalle secrezioni acide forti ed abbondanti per poter digerire le carni con la pelle, i tendini e le ossa. Un intestino molto corto (meno di tre metri) che li protegge dalle putrefazioni del materiale residuo. D'altra parte possiedono dei reni adatti per eliminare i sali ammoniacali prodotti in abbondanza dalla loro alimentazione esclusivamente carnea. Questo è dimostrato dall'odore forte che si rileva nei loro serragli (eliminazione).

2)Gli erbivori (vacche e ruminanti in genere) sono muniti di uno stomaco a molte tasche per immagazzinare le erbe per poi in seguito masticarle in tutta tranquillità. Una abbondante salivazione alcalina favorisce questo meccanismo. Inoltre il loro intestino è molto lungo (20-30 metri). La lentezza del transito serve per permettere ai colibacilli d'attaccare gli involucri di cellulosa molto resistenti per liberare gli zuccheri assimilabili. Gli uomini non

dispongono di tali “chiavi” per aprire gli scrigni di cellulosa per poter disporre della loro ricchezza.

3) I granivori (piccioni, galline, ecc) hanno uno stomaco con differenti tasche per macinare i grani (cereali), e predigerirli a bassa temperatura per ridurli in zuccheri assimilabili. Questo è il gozzo (macina a forno). In più, il loro intestino, molto corto (meno di un metro), gli evita il rischio di fermentazioni che derivano dai colloidali mal trasformati o dagli zuccheri in eccesso.

4) I frugivori (antropoidi e uomini) hanno un intestino incapace di utilizzare direttamente i cereali senza cuocerli, di neutralizzare le fermentazioni degli amidi mal trasformati (gas, flatulenze, ecc.), di mangiare le carni vive alla maniera delle fiere e digerire le parti dure, di evitare le putrefazioni, di urinare l'ammoniaca e di trasformare in zuccheri le cellulose dure senza una mucosa digestiva adeguata.

Il nostro apparato digerente è simile a quello del frugivoro (o fruttivoro → gorilla, scimpanzé, orango).

Infatti le intolleranze alimentari o allergie alimentari (glutine, lattosio, caseina, ecc.) sono dovute all'uso di alimenti non specifici per il nostro apparato digerente.

I frugivori devono, dunque, nutrirsi di frutta e di verdure acquose e tenere per utilizzare il loro carburante zuccherino, di sottoprodotti animali, di uova, di latticini e di certi molluschi necessari per l'apporto di proteine necessarie ad assicurare il rinnovamento dei nostri tessuti.

Pertanto l'alimentazione specifica per l'uomo deve essere composta da: 80% glucidi (carburante) → 60% frutta di stagione; 20% verdure fresche (di cui solo 5% cotte)

20% alimenti plastici (costruttori cellulari) → 10% uova, latticini freschi; 5% frutti di mare.

I carboidrati (cereali e leguminose) dovrebbero essere usati quando necessitiamo di energia prolungata.

Questi per essere ben metabolizzati devono essere pre-germogliati come fanno i granivori nel loro gozzo.

Le proteine animali soprattutto quando fa freddo o durante lavori pesanti, ma sempre con parsimonia perché creano dei sovraccarichi tossinici in acidi urici e una saturazione in sali ammoniacali che i reni non possono filtrare completamente ed efficacemente come fanno le fiere determinando una intossicazione dell'organismo.

L'abuso della cellulosa è meno frequente.

Negli intestini mal disposti (soggetti colitici) l'uso, anche in piccole quantità, di cellulosa determina una dilatazione di questi sotto la pressione dei gas e delle fermentazioni con possibilità anche di episodi diarroici. In questi casi è consigliabile bere dei succhi centrifugati per l'apporto necessario di minerali, enzimi, vitamine naturali, zuccheri vegetali.