

ottimale.

3. Igiene intestinale

In un'epoca ipertecnologica basata sulla medicina dell'evidenza, non deve stupire questo ritorno ai metodi di una medicina semplice. Le moderne acquisizioni in campo immunologico pongono sempre più in evidenza l'importanza del "secondo cervello" evidenziato appunto nell'intestino. Quindi potenziare un organo che con l'alimentazione attuale si è via via deteriorato, permette di raggiungere risultati ottimali con il minimo sforzo.

4. Equilibrio acido-base

L'organismo umano si è evoluto nel corso di milioni di anni da una popolazione dedicata prevalentemente alla caccia ad una di allevatori ed agricoltori. Le prove scientifiche dimostrano che l'essere umano è predisposto all'utilizzo prevalente di vegetali e frutta, mentre attualmente introduce prevalentemente proteine animali e grassi in eccesso (omega6-9). La conseguenza è una progressiva acidificazione che favorisce l'insorgenza delle più comuni patologie. Il metodo tende a ristabilire una situazione di neutralità che favorisca il raggiungimento di uno stato di ben-essere.

5. Utilizzo di vaccini

In alcuni casi, selezionati dai nostri medici, vengono impiegati alcuni "vaccini" ideati dalla Dr.ssa Kousmine e da noi successivamente integrati che permettono di raggiungere risultati terapeutici apprezzabili in patologie di difficile approccio. In questo pilastro possono rientrare anche alcuni farmaci definiti antirecettore, che permettono di "frenare" l'evoluzione di alcune patologie infettive.

Il paziente che si avvicina ad un Medico Kousmine AMIK® potrà apprezzare, tramite una visita di almeno due ore, come ci si possa affidare ad una medicina che "si prende cura" del paziente e non si limita solo a curarlo. Si instaura un rapporto di fiducia che supera la tradizionale barriera medico-paziente ormai abituale e che si risolve, molte volte, nella prescrizione frettolosa di un farmaco, senza porre attenzione all'ascolto di tutte quelle piccole frasi e necessità di ognuno di noi.

AMIKonlus® nasce circa dieci anni fa desiderio di alcuni pionieri del metodo, di diffondere la filosofia della Dr.ssa Kousmine tra il maggior numero possibile di pazienti e quindi dalla necessità di formare medici che credessero nel bisogno di intervenire con l'alimentazione quale strumento di base per curare le malattie. Dagli iniziali sei medici, che fondarono l'Associazione, oggi raggruppa più di cento colleghi formati in tutta Italia che si dedicano, con passione, agli innumerevoli pazienti incontrati nel lungo percorso dell'educazione alimentare.

AMIKonlus® è presente nella maggior parte delle regioni italiane con medici, che hanno frequentato un corso base, in cui acquisiscono i principi del metodo kousmine e le basi scientifiche che sono il cardine della loro attività quotidiana. Per statuto si impegnano a frequentare almeno un corso di aggiornamento annuale sulle ultime acquisizioni in materia di alimentazione.

AMIKonlus® aderisce alla Charte de la Fondation Catherine Kousmine ed alla Association Medicale Kousmine Internationale ed è l'unica, con l'Associazione ciboèsalute, legalmente riconosciuta in Italia ad utilizzare il titolo Kousmine. Solo AMIKonlus® inoltre può tenere corsi di formazione ed attribuire il titolo di Medico Kousmine AMIK®

I DOCENTI

dr Fabrizio de Gasperis

dr.ssa Clara Granatieri

dr.ssa Silvana Filippone

dr.ssa Marilù Mengoni

dr Giuseppe Toninato

dr Attilio Bedani

prof.ssa Isabella Nocerino

prof.ssa Visconti Tosco Giusy



AMIK onlus
Associazione Medica Italiana Kousmine

Via Fratelli Maioni 14/C
28021 Borgomanero NO

Tel e Fax 0322 82124
email: infocorsi@amik.it / info@amik.it
Presidenza e segreteria

Dr. Fabrizio de Gasperis
Cell 3484454078
email: degas.f@libero.it

Ideazione e grafica AMIKonlus®
versione 2012
stampa ANDERSEN SPA • www.andersenspa.com

Associazione Medica Italiana Kousmine
ONLUS



Con il patrocinio
dell'Osservatorio Internazionale
dello Stress Ossidativo



Giuseppe Arcimboldo "Vertumnus-Rodolfo II"

**Una corretta
alimentazione:
un progetto
per la Vita.**

**Corso teorico-pratico
sul Metodo Kousmine**

**PER MEDICI AMIK
E PAZIENTI**

Montichiari (BS), 15-18 Novembre 2012

AMIKonlus® ha per obiettivo la diffusione del metodo Kousmine e la formazione del maggior numero possibile di medici che possano divulgare, tra i pazienti, l'essenza di questa filosofia alimentare.

Come conoscerci e contattarci
Tramite internet www.amik.it
info@amik.it - degas.f@libero.it
Telefonicamente
Tel-fax: 0322 82124 - Cell: 348 4454078

Scrivendo a
AMIKonlus® Via F.lli Maioni 14/C - 28021 Borgomanero (NO)

Contributi

1. AMIKonlus® è stata riconosciuta quale Organizzazione Non Lucrativa a carattere Sociale con iscrizione all'anagrafe regionale delle ONLUS del Piemonte del 15/11/2004 prot. 54270. Pertanto è possibile supportarla con donazioni e contributi. Pertanto indicando il nostro C.F. n° 91006710031 sulla dichiarazione dei redditi, potete dare il vostro contributo ad AMIKonlus®.

2. Le donazioni; con versamento sul nostro CC n° 129695 del "Monte dei Paschi di Siena" Agenzia di Borgomanero, IBAN IT47L010304522000000129695

Anche il più piccolo contributo è importante per migliorare la qualità della vita dei nostri pazienti.

Il "Metodo Kousmine" nasce negli anni 30 del '900 dalle osservazioni della Dr.ssa Catherine Kousmine, che si accorse della possibilità di intervenire in modo efficace sulle principali affezioni dei suoi pazienti, modificando radicalmente la loro modalità di alimentazione. Negli anni queste osservazioni hanno trovato il riscontro di solide basi scientifiche sempre più supportate dai dati internazionali.

AMIKonlus® si occupa prevalentemente di pazienti affetti da patologia neurologica, sclerosi multipla, ma anche di patologie difficilmente controllabili, che trovano beneficio da un sostanziale mutamento delle abitudini alimentari, quali artrite reumatoide, allergia e patologie autoimmuni intestinali.

Il metodo si basa su alcuni principi basilari che si possono riassumere in "pilastri":

1. Sana Alimentazione

La base delle abitudini quotidiane dei nostri pazienti. E' nozione comune che la qualità dei nutrienti introdotti nell'organismo sono espressione della durata e qualità della vita. Le variazioni codificate dalla Dr.ssa Kousmine (riduzione delle proteine animali, aumento di vegetali), veicolate dai nostri medici e che possono essere codificati nelle "Linee Guida dell'Alimentazione Kousminiana", permettono di ottenere risultati oggettivi e riproducibili.

2. Integrazione vitaminica

Sulla base delle indicazioni kousminiane, negli anni AMIKonlus®, in stretta collaborazione con l'Associazione ciboèsalute, (che ha fatto conoscere in Italia il metodo e raggruppa tutti i pazienti che lo praticano) ha progressivamente modificato, secondo le indicazioni della comunità scientifica, i dosaggi ed i metodi di somministrazione più idonei per un risultato