



TRATAMIENTOS MÉTODO KOUSMINE

METODO KOUSMINE

La Doctora Catherine Kousmine.

En agosto de 1992, a los 88 años de edad, murió en Suiza la Dra. Catherine Kousmine sin que ninguna publicación médica oficial se hiciera eco de su desaparición. Tampoco durante su larga carrera dedicada a la investigación y tratamiento de enfermedades degenerativas, encontró el interés que merecía. Como una más de tantos científicos que han tenido la valentía de cuestionarse los conocimientos adquiridos, ella trabajó sin apoyo ni subvenciones. En el cerrado mundo del poder establecido, no hay lugar para los disidentes, sobre todo si no prometen ventas.

Fueron sus éxitos clínicos con enfermos graves los que le proporcionaron un prestigio creciente. Poco a poco algunos médicos jóvenes se interesaron por sus trabajos y con el paso del tiempo se creó la «Association Médicale Kousmine Internationale», con sede en Dijon, cuya finalidad es la de proseguir y divulgar sus investigaciones.

La Doctora Kousmine nació en Rusia en 1904, en el seno de una familia acomodada. Desde 1908 su padre, pequeño industrial, la lleva a pasar el invierno a Suiza. En 1916, a causa de la guerra, se instaló definitivamente en ese país. «En los años 40 -cuenta su libro Salve su Curepo- el índice de cánceres aumentaba. Pensé que debía intentar comprender esta enfermedad. Instalé un laboratorio en la cocina de mi apartamento y estuve estudiando ratas durante 17 años. Busqué en el instituto Curie de París una especie de rata que desarrollaba cáncer mamario en un 90% de casos. En dicho Instituto eran alimentadas con comprimidos nutritivos, pero yo no podía pagarlos y les daba pan seco, trigo integral, zanahorias crudas y levadura de cerveza. Es decir, mezclaba una alimentación natural con otra desvitalizada, como el pan blanco. La proporción de tumores descendió al 50%. Al principio no comprendí la causa, pero más tarde supe que eran los alimentos crudos y naturales los que disminuyeron de forma tan importante el índice de tumores».

La Doctora Kousmine ha puesto a disposición de médicos y enfermos una larga experiencia para prevenir y tratar enfermedades degenerativas. Consciente del desinterés de sus colegas, afirmó: «el cambio de mentalidad pasará por los enfermos, no por los médicos». La esencia de su mensaje es que cada uno de nosotros es el directo responsable de su salud. Su concepto hipocrático de «SOMOS LO QUE COMEMOS» Y «NO HAY ENFERMEDADES DEGENERATIVAS SIN INTOXICACIÓN CRÓNICA DEL INTESTINO» dió forma a su método, basado en 4 pilares:

1. **Alimentación sana:** hay que reducir las proteínas animales y grasas saturadas, suprimir los azúcares, harinas y aceites refinados y sustituirlos por alimentos frescos, granos enteros y aceites prensados en frío.
2. **Limpieza intestinal:** las enfermedades degenerativas van estrechamente vinculadas a la intoxicación crónica que empieza en el intestino y el hígado. La práctica regular de enemas forma parte de su método.

3. **Alcalinización de la orina:** la dieta occidental es adificante. Para neutralizar dicha acidez el organismo debe recurrir a sus reservas de sales minerales, creándose una carencia de los mismos, que hay que corregir.
4. **Suplementación con vitaminas y minerales:** la dieta occidental es excesiva, pero crea muchas carencias, en particular de vitamina F, al consumir aceites refinados y grasas saturadas. Los suplementos en vitaminas y minerales formaban parte también de su método.

El resultado de poner en práctica este método es que a los pocos meses aumenta el potencial de salud y bienestar del paciente.

PAUTA DIETÉTICA KOUSMINE DE MANTENIMIENTO.

DESAYUNO.

CREMA BUDWIG:

Batir en crema 4 cucharaditas de café de queso desnatado blanco (entre 0-20% de materia grasa) o yogurt desnatado con 2 cucharaditas de café de aceite de girasol, lino o germen de trigo PRENSADO EN FRÍO (no refinado). La emulsión debe ser completa, para lo cual se batirá vigorosamente el aceite con el lácteo mediante un tenedor. Añadir el zumo de 1/2 limón, 2 cucharaditas de café de un cereal integral recién molido, 2 cucharaditas de café de un fruto oleaginoso recién molido (o entero) y para endulzar se utilizará 1 plátano chafado maduro o un poco de miel, azúcar de caña o frutos secos. A la mezcla se puede añadir alguna fruta del tiempo. Nosotros aconsejamos la manzana, pero puede ser otra fruta.

Comentario sobre los ingredientes: los cereales a utilizar pueden ser la avena, el arroz, cebada, maíz, mijo. En caso de intolerancia al gluten o celiaquía, se evitará el trigo, avena, cebada y centeno y se sustituirá por mijo, trigo sarraceno, arroz. Si se sufre de estreñimiento, es mejor la avena, si por el contrario hay diarrea, es mejor el arroz integral. No mezclar cereales el mismo día.

En cuanto a los frutos oleaginosos, elegir 1 ó 2 por día: neces, almendras, avellanas, piñones, pipas de girasol, pipas de calabaza, sésamo, etc.

Los que tengan intolerancia a los lácteos, sufren artritis, eczemas, etc. es mejor evitarlos y sustituirlos por: yogurt de soja, tofu o bien crema de almendras o de sésamo que no tenga azúcar (de venta en tiendas dietéticas).

Los que prefieran comer los ingredientes por separado, pueden hacerlo. En este caso se puede sustituir la harina de cereales por un buen pan integral, añadirle un poco de aceite de girasol o bien crema de sésamo. O simplemente comer el pan integral con frutos oleaginosos, un poco de queso tierno y fruta.

MUESLI:

Este desayuno no es de la Dra. Kousmine, sino del Dr. Bircher-Benner, también de Suiza. Constituye una alternativa, pero entonces hay que tomar aparte el aceite de girasol o sustituirlo por frutos oleaginosos. Para confeccionar el muesli se procede de la siguiente forma: exprimir el zumo de medio limón y de media naranja (o de una naranja entera) y dejar remojar en él 2 cucharadas superas de copos de cereales. Mientras tanto rallar una manzana, añadir 1 yogour descremado y mezclarlo con los copos y el zumo. Se le puede añadir cáscara de limón rallada y endulzar con un poco de miel. Si no hay problemas de peso,

se puede enriquecer con frutos secos u oleaginosos.

OTRAS OPCIONES:

Para los perezosos, otra opción consiste en comer fruta del tiempo a la que pueden añadir un poco de pan integral o frutos secos u oleaginosos.

LO QUE NO SE DEBERÍA DESAYUNAR:

Café con leche, tostadas de pan blanco, mantequilla, mermelada, croissan, bollería en general. Es importante que los niños dejen de comer bollería, porque lejos de alimentarles, les crea carencias alimentarias, estreñimiento, caries, les baja las defensas, etc. Tampoco insistir en la leche si no les gusta, pues es muy alergénica. Prepárale una bolsita con frutos secos, pipas crudas, nueces, etc. y fruta del tiempo.

ALMUERZO.

25% de alimentos crudos (ensalada variada a la que se añadirá algún germinado).

25% de verduras hervidas o mejor al vapor.

25% de cereales integrales (o patata, también al vapor).

25% de proteínas animales (pescado, huevo, pollo, a ser posible de payés y no de granja). Los vegetarianos pueden sustituir este apartado por un 25% de legumbres secas (lentejas, alubias, garbanzos, habas, guisantes, soja, etc.) o bien unos cuantos frutos oleaginosos (nueces, almendras, avallanas) crudos.

Complementos: Aliñar la ensalada y verdura con aceites prensados en frío, no refinados (la Dra. Kousmine aconsejaba el aceite de girasol, aunque en el Estado español existe más tradición del aceite de oliva. De todas formas debe ser virgen, de primera presión en frío). Se pueden confeccionar salsas para realzar el sabor de los alimentos, puesto que al evitar las frituras, planchas, hornos a alta temperatura, etc., el sabor es más suave. Las salsas pueden realzar dicho sabor sin el inconveniente de las sustancias tóxicas surgidas por la cocción a alta temperatura. Las algas son un gran complemento dietético y aportan muchos minerales y vitaminas.

Postre: Las personas que no tengan problemas digestivos u obesidad, así como los niños y mujeres embarazadas o lactantes, pueden añadir un postre a base de fruta, yogurt, queso blanco, compota de manzana, etc. Evitar los dulces. El mejor postre es la manzana.

CENA.

1/3 de ensalada.

1/3 de cereales integrales (aquí se evita la proteína animal).

1/3 de verdura al vapor.

Los mismos complementos que en el almuerzo.

Otra opción: Fruta del tiempo a la que se puede añadir algún complemento: sopa de copos de cereales, sopa de patata y cebolla, sopa de cebolla con pan integral, sémola integral, pan integral, yogurt, queso tierno, etc.

Este método requiere conocer un poco la forma de cocinar los cereales, legumbres y verduras evitando las altas temperaturas (fritura, horno, plancha, etc.). La mejor forma de cocinar es la vapor.

Es conveniente evitar dulces, harinas refinadas, pan blanco, aceites recalentados o refinados, cerdo y derivados, carnes hormonadas, bebidas artificiales y alcohólicas. Preferir frutas y verduras de cultivo biológico.

Dieta Kousmine en casos agudos o agravaciones.

Así como la dieta de mantenimiento puede practicarse sin ningún problema, la cura que sigue es aconsejable hacerla bajo vigilancia de un médico que conozca el método Kousmine o la Medicina Naturista.

La Dra. Kousmine aconsejaba una cura de 21 días dividida en 3 etapas:

Primera semana:

Alimentarse únicamente de fruta fresca en pequeñas cantidades y zumos de frutas u hortalizas recién exprimidos. Cada bocado será masticado cuidadosamente. Por la noche se aplicará un lavado intestinal seguido de una instilación rectal de aceite de girasol o de lino.

Segunda semana:

Se harán 3 comidas al día compuestas de alimentos crudos. Fruta fresca, zumos, frutos secos, granos oleaginosos, cereales germinados o molidos crudos, miel, polen, yema de huevo biológico crudo, queso blanco casero, yogurt casero hecho con leche fresca, aceite prensado en frío y verdura cruda o ensalada.

Veamos el menú:

Desayuno: fruta fresca + crema Budwig.

Comida: ensalada con aceite virgen + una cucharada de cereales molidos o germinados, queso blanco o yema de huevo.

Cena: fruta, yogurt y una cucharadita de aceite virgen o bien fruta y frutos oleaginosos.

Tercera semana:

Se añadirá algún cereal hervido y verdura al vapor. En los dos siguientes meses se aconseja evitar las otras proteínas animales.

Alcalinización de pH urinario.

La dieta occidental es adificante. La Dra. Kousmine consideraba que el pH de la orina (es decir, el grado de acidez), debería la acidez aconsejaba la toma de unas sales básicas. Como para tomar dichas sales es necesario el control médico, nosotros aconsejamos empezar por la toma regular de zumo de limón, controlando diariamente durante 15 días o un mes el pH urinario mediante unas tiras reactivas que se venden en farmacias.

Técnica: se controlará el pH urinario a media mañana y a media tarde orinando en una tira reactiva y comparando el color que adquiere con una escala de colores que viene en la caja del reactivo. Anotar el resultado. Si el pH se mantiene en 7 es correcto. Si está en menos de 6,5 hay que empezar tomando zumo de limón de la siguiente forma:

Se hace hervir cebolla y apio durante 20 minutos y se guarda el caldo en la nevera para varias veces. Media hora antes de comer y cenar se tomará un tazón de este caldo (tibio) con el zumo de limón. Esta práctica es muy desintoxicante y reduce el nivel de acidosis del organismo.

El enema o lavado intestinal.

Esta es una práctica fundamental del método Kousmine. Según dicha Dra., la mayor parte de los pacientes que consultan por enfermedades degenerativas presentan trastornos intestinales crónicos, como estreñimiento, diarrea, colon irritable, flatulencia, malas digestiones, mal aliento, etc.

El enema no es una práctica bien aceptada por el paciente, porque a menudo no acierta a comprender qué relación existe entre su intestino y su dolencia. «Doctor, yo venía por una sinusitis crónica...». Es cierto que a priori cuesta más entender una terapia causal que un tratamiento que se limita a tapan el síntoma. De esta forma, tomar una pastilla para calmar el dolor le resultará más comprensible que hacer una dieta para curar una infección. Además, los efectos son más lentos. Pero ahí juega un papel importante el convencimiento del médico y su capacidad de hacérselo entender al enfermo.

Por supuesto, si nuestra alimentación fuera correcta, la práctica de enemas sería innecesaria, pero este no es el caso de la alimentación del occidental.

En caso de enfermedades febriles o infecciosas, la práctica del enema puede mejorar en pocas horas la situación, sobre todo si se combina con una dieta líquida y aplicaciones de hidroterapia. De esta forma se pueden evitar los fármacos supresores y dejar que la crisis tenga su curso normal. Es ideal para bajar la fiebre a los niños. En enfermedades crónicas deberán realizarse enemas regularmente (cada 7 ó 10 días) y durante fases de agravación se realizarán incluso diariamente. Abstenerse en caso de dolor abdominal agudo, sangrado digestivo o cualquier problema grave, sin antes consultar con el médico.

Técnica: Llenar el depósito con 2 litros de agua tibia a la que se echará una infusión de manzanilla o café (el café por vía rectal produce una descarga de bilis que ayuda a desintoxicar el hígado). Colgar el depósito 1 metro por encima del nivel del tronco. Hacer salir un poco de agua por la cánula con el fin de eliminar el aire. Cerrar el grifo y aplicar en la cánula un poco de aceite para facilitar su penetración. Tumbarse en el suelo o en la cama sobre el lado izquierdo e introducir la cánula con cuidado. También puede colocarse «de cuatro patas». Una vez introducida la cánula abrir el grifo y dejar que se vacíe el depósito. Si nota dolor o deseo de evacuar, interrumpir el lavado, pues no tiene sentido aguantar. Después de evacuar, llenar de nuevo el depósito y volver a empezar hasta conseguir introducir la totalidad del depósito.

Una vez evacuado, llenar una pera de 60 cc. con aceite de girasol o de lino prensado en frío (no refinado) y vaciarlo en el recto. Este aceite, rico en vitamina F, ejercerá una acción regeneradora sobre la mucosa intestinal.

En los niños la cantidad de agua debe ser muy pequeña, entre 200 cc. a 500 cc., según la edad, procurando que el agua no esté ni fría ni caliente.

Suplementación con vitaminas y minerales.

Este es el cuarto pilar en el que se basa el método Kousmine, puesto que existen múltiples carencias debidas a la alimentación con productos refinados. Este apartado debe ser personalizado por el terapeuta según las necesidades de cada paciente.

[Inicio de Pagina](#)

[Principal](#) / [Obesidad](#) / [Dietas](#) / [Remedios Caseros](#) / [Quienes Somos](#) / [Método del Dr.](#) / [Diagnostico](#) [Terapias](#)
[Seminarios](#) / [Tratamientos](#) / [Biografía](#) / [Contactar](#) / [Enlaces](#) / [Videos de Terapias](#) / [Programa Radial](#)

Dr. Domingo Pérez León

Instituto Biológico de la Salud

Calle General Yagüe, 6 Bis Local 9, Madrid 28020

Teléfonos: 91 597 40 30 /91 597 45 13 / Fax: 91 597 36 05

[PRINCIPAL](#)

[Pneumatron](#)

[TEST NUTRICIONAL](#)

[FLORES DE BACH](#)

[MANUAL PLANTAS](#)

[AZUCAR BLANCO](#)

[ALIM. CRUDIVORA](#)

[LIBROS](#)

[PSYCOFONOTERAPIA](#)

[OBESIDAD](#)

[DIETAS](#)

[REMEDIOS CASEROS](#)

[TEST DE STRES](#)

[ODONTOLOGIA](#)

[ANTI-AGING](#)

[QUIENES SOMOS](#)

[METODO D_r.](#)

[DIAGNOSTICO](#)

[TERAPIAS](#)

[SEMINARIOS](#)

[TRATAMIENTOS](#)

[BIOGRAFIA](#)

[CONTACTAR](#)

[ENLACES](#)

[VIDEOS](#)

[PROGRAMA RADIAL](#)

<http://www.institutobiologico.com/Tratamientos/metodo%20kousmine.htm>