

# EL METODO KOUSMINE

Dr. Mariano José Bueno Cortés.

BIOSALUD- INSTITUTO DE MEDICINA BIOLÓGICA Y ANTIENVEJECIMIENTO

## INTRODUCCION

El Método Kousmine ha dado grandes satisfacciones a los médicos y pacientes que lo practican desde hace más de 50 años. Fue diseñado por la Dra. Catherine Kousmine fruto de su experiencia e incansables años de estudio.

Las primeras preguntas que se hizo la Dra. Kousmine antes de diseñar su eficaz método fueron:

- ¿Y si nuestras enfermedades se produjeran por nuestros errores alimentarios?
- ¿Y si el enfermo debe ser una parte activa del tratamiento?
- ¿Y si se pudiera recuperar la salud a base de conseguir un reequilibrio de las funciones de asimilación, eliminación y defensa por parte de nuestro organismo?.

Después de mucho estudio, observación y progresivas pruebas, llegó a la conclusión de que la respuesta a sus preguntas eran afirmativas. Una vez clarificadas las mismas, comenzó a divulgar sus conocimientos, y como ocurre en todos los casos en los que se van rompiendo moldes, tuvo grandes discusiones por parte de sus incrédulos colegas, con serios enfrentamientos.



Con la fuerza que le daba el ver tan magníficos resultados en sus pacientes e incluso el entusiasmo que estos mostraban, siguió luchando por dar a conocer su metódica. Comenzó a formar a otros médicos y su método se fue extendiendo desde Francia a otros países, entre ellos España, hoy agrupados en una asociación llamada ***Asociación Médica Kousmine***.

Es curioso como en los últimos años están creciendo las enfermedades crónicas. Parece que la Medicina Convencional es muy efectiva para tratar procesos agudos y "salir del paso", pero en realidad se está cronificando el estado de enfermedad. Es muy raro que en toda terapéutica el médico haga unas recomendaciones de higiene de vida, de alimentación, nos de unas nociones de vida sana. Quizá provocado por la masificación. Cada vez hay más enfermos, con procesos crónicos articulares, vasculares, psíquicos, y especialmente cáncer.

También son muy frecuentes en este momento las enfermedades con deficiencias inmunitarias, el SIDA, la gran plaga de nuestros días.

Todo esto tiene que tener una explicación. Nos hemos olvidado de vivir. Sólo nos dedicamos a trabajar. Comemos deprisa, sin importarnos la calidad de los alimentos. Comemos alimentos basura, con escaso poder nutritivo y sometidos a procesos de industrialización que sólo tienen la finalidad de sacar beneficios económicos.

Parece pues que los tratamientos que se aplican hoy en día sean incompletos. Algo está fallando en la Medicina. Tenemos que ayudar a nuestro organismo para que se pongan en marcha los mecanismos naturales de curación. Esto es lo que persigue la Medicina Biológica.

## **LOS 4 PILARES DEL METODO KOUSMINE**

### **1. UNA ALIMENTACION SANA:**

Como he comentado antes, la alimentación actual lejos de ser un modo de proveer a nuestro organismo de los materiales que precisa para conservar un funcionamiento idóneo, se ha convertido en un modo de introducir toxinas y favorecer la producción de enfermedades.

Algunos alimentos que son indispensables para el mantenimiento de un buen estado de salud han ido poco a poco desapareciendo de nuestras mesas. Me refiero a:

- Los cereales integrales
- Aceites de primera presión en frío y ricos en ácidos grasos insaturados
- Frutas y verduras de cultivo biológico, sin pesticidas
- Agua con una cantidad mínima de sales



Por el contrario, hemos introducido una cantidad exagerada de algunos alimentos:

- Proteínas animales
- Azúcar blanco
- Grasas animales
- Bebidas carbónicas
- Cereales refinados



### **2. UN COMPLEMENTO NUTRICIONAL**



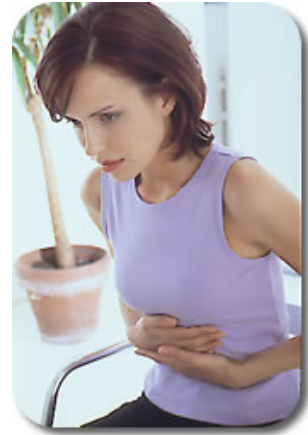
Dado que nuestra alimentación es normalmente deficiente, no es suficiente con lo anterior. Debemos reforzarla con el aporte suplementario de determinadas vitaminas y minerales, que por otra parte serán necesarios para que el organismo efectúe su defensa frente a la enfermedad.

### 3. LA HIGIENE INTESTINAL

Uno de los problemas ocasionados por una alimentación no adecuada, con un exceso de azúcar y proteínas, nos ha producido cambios en nuestra flora intestinal, favoreciendo la proliferación de bacterias patógenas, con una gran putrefacción en el intestino y gran cantidad de toxinas que pasarán a nuestro organismo.

Esta situación, perjudicará al estado general del mismo, agravando las enfermedades al favorecer el desequilibrio del sistema inmunitario.

Por ello, en una persona enferma, no es suficiente con corregir su alimentación. Recurriremos a los lavados intestinales, instilando después 60 ml. de aceite virgen rico en vitamina F, como el aceite de girasol.



### 4. DESACIDIFICAR AL ORGANISMO

Esta alimentación con exceso de proteínas animales y de alimentos refinados, junto con el café, alcohol y a veces, tabaco, producirá un exceso de sustancias ácidas.

Las carencias alimenticias especialmente en algunas vitaminas y oligoelementos, producirán un bloqueo de la destrucción de determinados ácidos, provocando una fatiga crónica, mayor sensibilidad a las infecciones y exacerbación de los dolores.



A estas causas, podemos sumarle el ritmo de vida que llevamos, el stress, que también nos producirá acidez.

Por ello, debemos añadir siempre y diariamente sales alcalinas en polvo, para corregir este pH ácido. Para ello, recomendamos el producto PHYTO-ESP BASIC, que incluso yo diariamente tomo, a razón de una cucharada rasa de las de postre, disuelta en un vaso de agua, antes de irme a la cama. Con ello, mantengo un pH adecuado.

### 5. LA CURA DE VACUNAS

En algunos casos, la Dra. Kousmine recomienda esta técnica. Se trata de la desviación de los anticuerpos y de inmunomodulación suave, muy efectiva sobre todo en algunas patologías respiratorias y reumáticas, tal y como compruebo a diario en mi práctica clínica.



## ALIMENTACION

La Dra. Kousmine, nos aconseja que hagamos el desayuno de un rey, la comida de un príncipe y la cena de un pobre.

### DESAYUNO: LA CREMA BUDWIG

#### Preparación:

1. - Batir hasta que obtengamos una crema:
  - 4 cucharaditas de café de requesón, con 0-20 % de materia grasa
  - 2 cucharaditas de aceite de girasol, de germen de trigo o de linaza de primera presión en frío



2. – Añadir:
  - el zumo de medio limón
  - un plátano muy maduro machacado, o dos cucharadas de miel, o 2 cucharaditas de azúcar integral o de frutos secos molidos
  - 2 cucharaditas de granos leguminosos crudos recién molidos ( a elegir entre lino, pipas de girasol, nueces, avellanas, sésamo, almendras, pipas de calabaza, ...)
  - 4 cc de requesón magro al 0 %
  - 2 cc de aceite de primera presión en frío (girasol, germen de trigo, lino).
3. – Batir bien todo.

### COMIDA:

Se recomienda comenzar con una ensalada a base de hortalizas frescas, aliñadas con aceite virgen de primera presión en frío y limón o vinagre de sidra.

Después, comer verduras frescas, cocidas al vapor suave el menor tiempo posible para acompañar el segundo plato a base de pescado, carne, marisco, huevos, queso, alternando cada día de una.

Cereales integrales en todas las comidas.



## CENA:

Es aconsejable cenar temprano, al menos tres horas antes de irse a la cama. No comeremos nunca carne. Puede ser a base de frutas y yogurt o potaje de verduras con cereales, aliñados con una cucharada de aceite de oliva crudo.



## ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR

- Conservas
- Sal en exceso
- Azúcar blanco
- Caramelos, dulces, bombones, chucherías
- Galletas con cereales no integrales
- Pasta no integral
- Pan blanco
- Exceso de mantequilla
- Aceites obtenidos por calor
- Excitantes como el café, el té
- Bebidas carbónicas, especialmente la coca-cola
- Alcohol y tabaco
- Zumos de fruta industriales
- Bebidas azucaradas
- Exceso de proteínas animales



## COMPLEMENTOS DE LA DIETA DIARIA

Se recomienda el aporte diario de antioxidantes, especialmente las vitaminas C y E y los minerales cinc, selenio y cobre, sales alcalinizantes, aceite de salmón, un complejo vitamínico, protectores hepáticos y un depurativo.

Particularmente les recomiendo lo siguiente:

- **C-PLUS:** dos tabletas media hora después del desayuno y comida.
- **E-PLUS:** una perla con el desayuno
- **Zn-Se-Cu PLUS:** un comprimido con la cena.
- **PHYTO-ESP BASIC:** una cucharada rasa de postre, disuelta en un vaso de agua antes de acostarse.
- **NUTRICOMPLET PLUS:** una perla con el desayuno.
- **OMEGA 3 PLUS:** una perla con el desayuno y una con la cena.
- **HEPATIK:** 7 gotas antes de la comida y cena.
- **DEPURESP:** 15 gotas una o dos veces al día, antes de las comidas

## LAVADOS RECTALES

Es muy recomendable realizarlos una o dos veces a la semana, durante 2 ó 3 meses, al inicio de nuestra cura de salud. Es preferible hacerlo por la noche.

Para ello, necesitaremos:

- Una pera para lavado rectal de bebé, de 60 ml.
- Un irrigador de 2 litros, con tubo de goma, cánula y llave de paso

Seguiremos el siguiente **PROCEDIMIENTO**:

- Prepararemos una infusión de manzanilla o tomillo, de 2 litros de agua durante 10 minutos
- La dejaremos enfriar hasta que tenga una temperatura de 35-37 grados centígrados
- Nos situaremos en la bañera a cuatro patas, con la cabeza boca abajo y el trasero levantado; otra forma es en la cama, tumbados de lado, dejando que cuelgue la mitad superior del cuerpo.
- Pondremos el irrigador a 50 cm por encima del nivel del ano
- Introducimos la cánula, abriremos la llave de paso y dejaremos que salga todo el líquido antes de evacuar. Durante este tiempo, procuraremos hacer una respiración abdominal, masajearemos el vientre presionando fuerte con la mano, subiendo por la parte izquierda del abdomen hasta las costillas; después seguiremos con el ombligo y luego, el lado derecho hasta las costillas.
- Terminado el lavado, evacuaremos el líquido, seguramente en varias veces, durante unos 20 minutos.
- Llenaremos la pera con 4 cucharadas soperas de aceite de girasol de primera presión en frío, previamente templado a 35-37 grados centígrados. La inyectaremos por el ano. Llegará un momento que el organismo en el que tras varias sesiones de irrigación nos rechazará el aceite. Dejaremos de ponerlo.

## CONCLUSIONES

Tras varios años de experiencia aplicando el Método Kousmine a mis pacientes, le puedo asegurar que si sigue los consejos que aquí le doy, verá como se encuentra mucho mejor. Empezará a notar cambios muy importantes en su organismo, de manera que será consciente de que cosas que había asumido como normales, eran manifestaciones crónicas de enfermedad.

Le aconsejo que lo pruebe, al fin y al cabo no pierde nada.

