

KOUSMINE

Alimentation saine et crue en grande partie - 1949

Les règles

La D^{re} Kousmine **croit qu'une alimentation raffinée et transformée contribue aux maladies chroniques** et, à l'inverse, qu'une alimentation saine peut redonner à l'organisme ses capacités de guérison.

D'après elle, il faut cependant lui associer une série de moyens :

- ♦ L'alimentation saine
- ♦ Supplémentation en nutriments
- ♦ Hygiène intestinale
- ♦ Maintien de l'équilibre acido-basique de l'organisme
- ♦ Immunomodulation

Catherine Kousmine

Née en Russie en 1904 dans un milieu aisé, Catherine Kousmine part s'établir **en Suisse** avec sa famille, en 1918, à cause de la Révolution. Elle se révèle très douée pour les études et, en 1928, termine son diplôme de médecin en tête de classe. Elle s'oriente d'abord vers la pédiatrie.

Plus tard, à la suite du décès de deux jeunes patients atteints de cancer, **elle s'intéresse à l'impact d'une nourriture saine sur le développement du cancer**. Elle installe alors un laboratoire dans son appartement. Elle étudiera différentes diètes, sur des souris, pendant 17 ans! En 1949, des amis lui envoient un premier patient atteint du cancer, condamné à mourir en moins de deux ans. Pendant quatre ans, il suit la stricte discipline alimentaire qu'elle lui impose. L'homme survit une quarantaine d'années.

Fortement contestée par ses collègues du milieu médical, elle décide quand même d'appliquer sa méthode aux patients qui se montrent intéressés. Son premier livre, intitulé *Soyez bien dans votre assiette*, connaît un énorme succès, de même que les deux suivants, *La sclérose en plaques est guérissable* et *Sauvez votre corps*. Toujours, son message est clair : **tout malade peut trouver un soulagement s'il accepte de se prendre en main, de changer son alimentation et de se plier à certaines règles de vie saine**. La D^{re} Catherine Kousmine meurt en 1992, à l'âge de 88 ans.

Les principes

L'alimentation saine

C'est le premier fondement et le plus important. **Il vise à apporter en quantité suffisante toutes les substances nécessaires à l'organisme** et ainsi assurer la croissance, le renouvellement des cellules et une élimination adéquate. En voici les grandes lignes :

La crème Budwig

Crème Budwig (fromage maigre, graines, céréales entières, huile de lin, citron et banane)

- ♦ 4 cuillères à café de fromage blanc maigre à 0%
- ♦ 2 cuillères à café d'huile vierge biologique de première pression à froid riche en acides gras polyinsaturés (AGPI). (Madame Kousmine préconisait l'huile de lin)
- ♦ Battre énergiquement l'huile et le fromage blanc pour émulsionner l'ensemble. On ne doit pas voir de traces d'huile. Ajouter :
- ♦ Le jus d'un demi citron,
- ♦ Une banane mûre écrasée ou 2 c à c de miel,
- ♦ 2 c à c de céréales complètes crues fraîchement moulues,
- ♦ 1 ou 2 c à c de graines oléagineuses complètes crues, fraîchement moulues,
- ♦ Des fruits de saison, entiers, en morceaux, râpés ou mixés.

- ♦ une **restriction calorique suffisante** pour prévenir l'obésité;
- ♦ **privilégier l'apport des protéines végétales** par rapport aux protéines animales;
- ♦ **limiter l'apport en graisses à 30 % ou moins de la totalité des calories ingérées**; ces graisses doivent être exclusivement des polyinsaturées, issues d'huiles de première pression à froid;
- ♦ **consommer quotidiennement des végétaux riches en fibres**;
- ♦ **réduire le sel et l'alcool**;
- ♦ **consommer une grande quantité de légumes**, surtout ceux de la famille des choux et ceux qui sont riches en bêta-carotène (généralement de couleur vert foncé ou jaune orangé);
- ♦ **réduire la consommation de sucres** rapides et d'amidons;
- ♦ **consommer des céréales complètes**;
- ♦ **éviter la cuisson des viandes ou des poissons sur la braise ou à la rôtissoire**, ainsi que les aliments grillés au point d'être brûlés;
- ♦ **éviter de frire les aliments** et de réutiliser les huiles ou les graisses de cuisson;
- ♦ **préférer les cuissons à la vapeur** douce ou **à l'étouffée**;
- ♦ **réduire le café**;
- ♦ **éviter de réchauffer les aliments**;
- ♦ **éviter les aliments transformés** (comme les charcuteries), ainsi que des aliments riches en additifs ou en colorants;
- ♦ **faire une bonne place aux aliments contenant des antioxydants** (sélénium, vitamine C et vitamine E).

L'hygiène intestinale

Une personne en santé devrait produire deux fois par jour des selles bien formées, mesurant environ 4 cm de diamètre et de 15 cm à 20 cm de longueur.

Les suppléments alimentaires

Vitamines, oligoéléments, acides gras essentiels, etc...

L'équilibre acido-basique

L'alimentation doit de préférence être **riche en aliments alcalins** et faible en aliments acides. Dans l'approche Kousmine, le maintien d'un bon équilibre acido-basique dans l'organisme est fort important.

L'immunomodulation et la cure de vaccin

La Fondation Dr Catherine Kousmine propose maintenant **des ensembles d'antigènes plus accessibles**. « Le but de cette technique n'est pas uniquement de trouver un agent spécifique de la pathologie, mais d'obtenir également un mélange d'allergènes suffisamment actifs pour d'une part induire au cours de la cure, une désensibilisation immunitaire à l'agent causal, et d'autre part relancer autant que faire se peut une défense immunitaire normale du sujet ».

C'est une méthode modérément facile à suivre si l'on aime les aliments végétariens, le poisson et la cuisine méditerranéenne. À l'extérieur de chez soi et au restaurant, c'est plus compliqué, car il peut être difficile d'y trouver des noix, des graines, de bonnes huiles pressées à froid, des céréales entières, etc. La personne qui suit la méthode Kousmine doit donc apporter quelques aliments lorsqu'elle est à l'extérieur de chez elle, ou fréquenter des restaurants végétariens. De plus en plus facile de nos jours.
