

## EL MÉTODO KOUSMINE: LA ALIMENTACIÓN QUE CURA

*Juan Carlos Crespo de la Rosa*  
*José Jesús Ruíz Joyanes*  
*Ana Hispán Rodela*  
Facultad de Medicina

### ABSTRACT

KEY WORDS: KOUSMINE. IMMUNITARY SYSTEM. INTERACTIVE METHOD. HEALTHY NUTRITION. FIGHT AGAINST ACIDIFICATION. INTESTINAL HYGIENE.

### SUMMARY

Dr.C.Kousmine has developed and experimented during the last 50 years a basic treatment that try to go back to the organism their self energie:.

The Dr.Kousmine Method improve substantially the immunity system because of:- An optimal nutrition.- Organism's with dramatic toxins.- Increase oxidative cellular metabolism (vitamins and oligoelements).- Eliminates free radicals.- Work on mental and emotional aspect of the patient. The bases of the method are: -Healthy nutrition.-Intestinal hygiene.-Fight against acidification. - Nutritive supplements.- Motivation of the patient.

Students were of medicine and odontology. Program was presented in three sessions, ten hours each, during the Saturdays. There were three teachers. Program was presented with interactive and audiovisual techniques. Students could participate at any moment actively. Classes were both theoretical and practical about clinical issues. Program was evaluated completely by students. Students were evaluated in a multiple 50 question test. Results showed a median score of 7.75. Posteriorly, students realize a VAADU 1 (University teaching help, activities reviewed questionnaire)

Teaching Activities: 1.-Individual: @Nutritive supplements performance@. 2.-Teams: @Development of Dr.Kousmine Clinical History@. 3.-Teams @Elaboration of Duwing cream@.

Relationship with university: ICE news about this program, have gotten a Dr Kousmine Method diffusion at the following public news media. 1.- AEL PAIS@ newspaper. 2.- Onda Cero Radio interview about Natural Health. 3.- Nazarena Television (TV local) interview in the program AMedicina Natural@. 4.- Selling of Duwing cream in Medical School Restaurant.

## 1. CONTENIDOS. VALORACIÓN Y ADECUACIÓN.

**« Sin salud no existe la alegría de vivir, ni la felicidad verdadera».**

Catherine Kousmine (1904-1992) ha sido la primera en observar que, desde la segunda guerra mundial, la alimentación ha pasado de ser agro-ganadera a ser industrial, lo que ha

causado un gravísimo problema: aumento de las enfermedades degenerativas o «enfermedades de la civilización»: cáncer, esclerosis en placa, poliartritis, SIDA, enfermedades psíquicas...

Este variado grupo de enfermedades en su forma y aspectos, todas tienen una característica común: disminución general y progresiva de la inmunidad, que afecta cada vez a mayor número de personas y edades cada vez más precoces. A principios de siglo por cada 9 consultas de enfermedades agudas se hacía una de enfermedad crónica, y en la actualidad se ha invertido el cociente 1:9.

La medicina actual no se ocupa de la «salud». Sólo le interesa las «enfermedades».

La enfermedad nunca es una afección localizada: EL TUMOR no es el cáncer; es sólo un síntoma del cáncer.

Enfocar la enfermedad sólo como tal, sin tomar en cuenta el propio organismo en su totalidad, se revela a menudo poco eficaz en el tratamiento de patologías graves y crónicas.

La Dra. C. Kousmine ha desarrollado y experimentado en los últimos 50 años un tratamiento básico que intenta devolver al organismo sus propias fuerzas de curación, caracterizándose en un enfoque integral que:

- Pone énfasis en la salud.
- En aumentar la implicación de los pacientes en su propio tratamiento.

Como todas las enfermedades degenerativas tienen un común denominador: Disminución de la inmunidad, el método sirve para tratar TODAS las enfermedades. Pero, mejor aún: gracias a sus aspectos preventivos, permite limitar el avance de estas enfermedades: está indicado para TODO el mundo.

Si se suprimen uno solo de los cuatro pilares, toda la estrategia terapéutica se ve condenada al fracaso. Permite asociarle cualquier otra terapia de tipo sintomático, volviéndola así más eficaz, permitiendo utilizar dosis menores y tratamientos más cortos con un resultado a menudo superior: toda terapia, clásica o complementaria, es útil si se emplea « adecuadamente».

En resumen el Método Kousmine mejora considerablemente el sistema inmunitario porque ofrece:

- Una nutrición óptima.
- Desintoxicación del organismo.
- Aumenta el metabolismo oxidativo celular (vitaminas y oligoelementos).

- Anula los Radicales Libres.
- Trabaja los aspectos mentales y emocionales del paciente.

La Dra. Kousmine ha comprendido que no podía haber resultados reales y duraderos en el tratamiento de la enfermedades de nuestra época sin rectificar el organismo mediante diferentes medios que permitan devolver las capacidades de curación que parece haber perdido.

Estos contenidos se han mostrado de la siguiente forma:

### **El Método Kousmine. Sus cinco pilares básicos.**

- ALIMENTACIÓN SANA.
- HIGIENE INTESTINAL.
- LUCHA CONTRA LA ACIDIFICACIÓN.
- SUPLEMENTOS NUTRITIVOS.
- INMUNOMODULACIÓN.

#### **PRIMER PILAR: ALIMENTACIÓN SANA.**

- Errores alimentarios actuales: excesos y defectos.
- Composición de la dieta.
- Forma de preparación de los alimentos.

#### **SEGUNDO PILAR : HIGIENE INTESTINAL.**

- Materia fecal normal. Flora Microbiana. Disbiosis.
- Autointoxicación. Corrección de la disbiosis intestinal.
- Reducción de la flora patógena.
- Reposición de las condiciones intestinales eubióticas.
- Repoblación bacteriana.

#### **TERCER PILAR : LUCHA CONTRA LA ACIDIFICACION**

El funcionamiento del organismo es generador de ácidos.

Noción de terreno.

Alimentos acidificantes, ácidos y alcalinizantes.

Noción de ácido y PH.

Sistemas tampón :

- Plasmáticos
- Globulares

Restablecimiento del equilibrio del ácido :

- Regulación de los aportes ácidos
- Eliminación de los ácidos acumulados
- Remineralización del organismo.

#### **CUARTO PILAR: SUPLEMENTOS NUTRITIVOS.**

Nociones básicas de medicina ortomolecular.

Oligoelementos.

Suplementos nutritivos según patologías.

Cocktail antirradicales libres: A, C, D, Se, Ge, Mg, Zn.

#### **QUINTO PILAR: INMUNOMODULACIÓN.**

Indicaciones y contraindicaciones.

Cepas bacterianas utilizadas para el diagnóstico.

Protocolo.

Dosis de reacción.

#### **HISTORIA CLÍNICA KOUSMINE.**

Importancia de la anamnesis.

Observación de: piel, mucosas, uñas, lengua, cabello.

#### **IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL MÉTODO KOUSMINE.**

- Psicoinmunidad.
- Implicación del paciente en su curación.
- Etapas psicológicas evolutivas en la enfermedad crónica.

Estos contenidos han sido presentados por tres docentes: por una parte D<sup>0</sup>. ANA HISPÁN RODELA, Catedrática de Ciencias Químicas de enseñanza secundaria, el Dr. JOSÉ JESÚS RUIZ JOYANES, miembro de las sociedades: Española de dietética y Ciencias de la alimentación y de la Asociación Médica Internacional Kousmine y por último el Profesor de la asignatura.

#### **2. OBJETIVOS PARA CONSEGUIR LOS CONTENIDOS. VALORACIÓN.**

Los objetivos del curso se han orientado para dar a conocer a los profesionales de la salud

- Que junto a actuaciones puramente galénico-curativas hay que adoptar al unísono medidas hipocrático-preventivas que fortalezcan el estado inmunitario del individuo como las que propone el Método Kousmine.

- Que el Método Kousmine se dirige al paciente en su totalidad, para que el organismo pueda encontrar la capacidad de responder a las demandas inmunitarias.
- Que es necesario poner el énfasis en la salud y no tanto en la enfermedad.
- Que el aumento de las llamadas « enfermedades de la civilización » está relacionado con la modificación de los hábitos alimentarios acontecida en los últimos años.
- Que la alimentación debe considerarse como un arma terapéutica eficaz.
- Que es necesaria la implicación del paciente en su propia curación para que ésta sea efectiva y duradera.
- Que el Método Kousmine sienta las bases para luego poder utilizar cualquier otro tipo de terapia complementaria.
- Que el Método Kousmine va dirigido a todas las personas que quieran conservar su estado de salud y en especial aquellas que lo han perdido.

### 3. METODOLOGÍA. CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO.

Los alumnos a los que se ofertaba la asignatura eran ESTUDIANTES DE MEDICINA, ODONTOLOGÍA Y DE CIENCIAS DE LA SALUD, en el periodo de preinscripción se presentaron 127 solicitudes, sin embargo tras el periodo de matriculación nos encontramos que solo se nos presentó el listado de alumnos matriculados de odontología, según se nos comunicó « desde la secretaría de la facultad de medicina por la dificultad de establecer plazo en la matriculación por carencia de personal ». De tal forma que de un total de 100 plazas ofertadas y a pesar de tener más solicitudes que plazas, nos encontramos con un número total de 58 alumnos, sólo de la facultad de odontología.

Los contenidos se han querido entregar en forma de módulos, realizándose en 10 horas cada uno de ellos, intensivas en tres sábados. En un primer momento se pensó que la comprensión podría ser densa pero si se hacía de forma interactiva y con los medios audiovisuales que mostrasen a su vez los resultados clínicos sobre los contenidos teóricos, la participación de tres docentes, y la participación de los alumnos en su presentación, podría dar una continuidad de los conocimientos y contenidos que permitiese la concatenación de las ideas, y su propia asimilación por la sucesión de los procesos biológicos que se presentaban.

Los contenidos fueron distribuidos de la siguiente forma.

#### 1. SÁBADO: LOS CINCO PILARES BÁSICOS DEL MÉTODO KOUSMINE.

- a.- Alimentación sana.
- b.- Higiene intestinal.
- c.- Lucha contra la ACIDIFICACION.

#### 2. SÁBADO:

- d.- Suplementos nutritivos.

e.- Inmunomodulación.

HISTORIA CLÍNICA KOUSMINE.

3. SÁBADO:

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DEL MÉTODO KOUSMINE.

PRACTICAS DE: DESAYUNO DE REY.- CREMA BUDWIG.

Hemos seguido una presentación teórica con uso de diapositiva en doble proyección, transparencias, presentando simultáneamente, un guión y doble imágenes de lo enseñado en el aula.

Se realizaron demostraciones prácticas en el mismo aula, tal como se indica más adelante.

4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

En las actividades docentes individuales y de equipos de alumnos que se indican en esta memoria, han tenido una autovaloración por los propios alumnos, en cada una de ellas.

Se ha realizado una evaluación mediante un ejercicio de 50 preguntas de 5 elecciones múltiples, dándose la máxima calificación a la media de las cinco mejores notas.

5. ACTIVIDADES: CARACTERÍSTICAS Y TIPOS.

Hemos introducido cambios metodológicos en lo referente a la participación y motivación del alumnado que, básicamente, podemos establecer en tres actuaciones.

10. INDIVIDUAL: «PUESTA EN ESCENA DE SUPLEMENTOS NUTRITIVOS»

En el apartado de suplementos nutritivos referidos a:

Vitaminas : A, B1, B2, B5, B6, B12, C, D, E, F, K. Acido fólico, Calcio, Cobalto, Cobre, Cinc, Flúor, Manganeso, Magnesio, Hierro, Selenio, Otras vitaminas (PP, Colina, Inositol, Lecitinas, B15) y Los metales pesados: agentes tóxicos.

Fueron presentados por un total de 23 alumnos, que con un globo de color donde se indicaba con rotulador su identificación, escenificaban y, en primera persona, en qué fuente alimentarias se encontraban, el papel biológico que tenían, su función, las necesidades en el organismo.

A su vez las interacciones o asociaciones entre estos suplementos nutritivos eran representadas entre los alumnos con sus indicativos en el aula.

Valorando los alumnos al compañero que mejor había hecho de actor nutritivo de los 23 que participaron, en función de expresión oral, mímica general, puesta en escena y representación, siendo el más valorado: **los metales pesados**.

En hojas adjuntas se presentan fotografías de estas representaciones.

## 20. EN EQUIPOS: « REALIZACIÓN DE CUESTIONARIOS PARA LA HISTORIA CLÍNICA KOUSMINE».

Se subdividió el curso en 10 equipos, que realizaron sobre transparencias un cuestionario acerca del interrogatorio que consideraban deberían realizar, para valorar la situación del paciente en referencia a los conceptos teóricos adquiridos sobre el método Kousmine. Los equipos tenían por epígrafes:

**1.- MOTIVO DE CONSULTA. ANTECEDENTES**

**2.- APARATO DIGESTIVO.**

**3.- INTERROGATORIO ALIMENTARIO.**

**4.- APARATO RESPIRATORIO.**

**5.- APARATO CARDIOVASCULAR.**

**6.- APARATO LOCOMOTOR.**

**7.- APARATO GENITOURINARIO.**

**8.- SISTEMA CUTÁNEO.**

**9.- SISTEMA NEUROLÓGICO.**

**10.- PSIQUISMO.**

Posteriormente se mostraron los cuestionarios y en coloquio se fueron discutiendo, completando y modificando las cuestiones presentadas.

## 30. EN EQUIPOS: «LA REALIZACIÓN DE LA CREMA DUWING».

Con todos los elementos nutritivos, recipientes, accesorios, y maquinaria necesaria para la elaboración de la crema que constituye el Desayuno de Rey del método Kousmine, se organizaron grupos de siete alumnos.

Cada grupo se autoorganizaba para las distintas tareas, mezclar los ingredientes, pelar y cortar fruta, triturar los cereales, etc.. de forma que cada grupo realizaba la cantidad suficiente para que cada alumno pudiese catar el resultado de la crema hecha por el grupo, puesto que los tipos de aceites, cereales y frutas pueden ser diferentes.

Asimismo se cataba el sabor del aceite de primera presión en frío, bien de girasol, bien de lino con pan, descubriendo el alumno que este tipo de aceite retiene el auténtico sabor de su origen, de forma que en el aceite de girasol deja un intenso sabor a pipa de girasol.

Al final sobre la pizarra enumerados con letras los diferentes grupos quedaban representados con los componentes que habían elegido para la elaboración de sus cremas y fueron valorados por todos, resultando un equipo y su mezcla como la de mejor textura, presentación, y combinación que había agradado al resto.

Fuera de opiniones termino la práctica con los tres integrantes que atienden en el bar de la Facultad de Medicina, que fueron invitados a fin de que aprendiese a elaborar la crema

BUDWIG, y le entregamos un folio plastificado con el siguiente texto: Pida el desayuno d Rey: La crema Budwig del método Kousmine. Con este hecho, pretendemos llevar los concimientos del metodo Kousmine fuera del aula extendiéndolos al resto de la facultad, y facilitar a los propios alumnos que puedan tomar este desayuno, de forma habitual.

Creo interesante resumir la dieta propuesta por el MÉTODO KOUSMINE, así como la receta de la crema:

### **DESAYUNO DE REY: RECETA DE LA CREMA BUDWIG**

#### **INGREDIENTES:**

- 4 cucharaditas de requesón o queso desnatado (del 0 al 20 % de materia grasa) o yogur desnatado.
- 2 cucharaditas de aceite prensado en frío LINOSOL. (guardar en el frigorífico una vez abierto)
- zumo de medio limón.
- medio plátano maduro o una cucharadita de miel
- 2 cucharaditas de cereales [preferentemente integrales, crudos y recién molidos (avena, arroz, trigo)]
- 2 cucharaditas de granos oleaginosos (crudos y recién molidos) (lino, almendras, nueces, avellanas, pepita de calabaza, girasol, sésamo)
- fruta de la estación.

**PREPARACIÓN:** Batir el requesón con el aceite hasta obtener una crema. Agregarle el zumo del medio limón, la miel, la fruta en trocitos o rallada, los cereales y los oleaginosos recién molidos.

**OBSERVACIONES:** Para moler los granos oleaginosos y los cereales se necesita un molinillo eléctrico de los de moler café que tenga una cuchilla lo bastante fuerte para soportar el impacto de los granos o bien un molinillo especial para los cereales.

#### **COMIDA DE PRÍNCIPE:**

Recomendamos comenzar por ensaladas de diversas hortalizas frescas, con salsa cruda: base de 2 cucharaditas (de las de café) de aceite virgen de primera presión en frío (rico en ácido graso polinsaturado en forma «cis-cis»). Después, verduras frescas, cocidas al vapor suave el menor tiempo posible, como guarnición para acompañar carnes o despojos, o pescado, o mariscos, o huevo, o queso, o leguminosas, variando cada día.

Consumir cada día - y esto es primordial- una buena ración de cereales integrales en forma de «crêpes», o tortas, o bistec de cereales (hervidos, en grano o como pan).

#### **CENA DE POBRE:**

Conviene cenar lo más temprano posible. La cena debe ser ligera, sin carne, siguiendo los mismos principios de la comida de mediodía. Si hay poco apetito por la mañana, quiere decir

que la cena ha sido demasiado abundante o tomada muy tarde. Las personas sedentarias necesitan sólo dos comidas al día, por la mañana y al mediodía; el complemento de la tarde debe ser modesto; frutas y yogur, o frutas y frutos oleaginosos, o potaje de verduras con cereales, aliñados con una cucharadita de aceite crudo.

Una comida demasiado abundante por la tarde puede provocar malestar, hinchazón, gases, dificultades para conciliar el sueño o pesadillas durante el sueño. Se despierta con un aliento fuerte, la lengua cubierta por una gruesa capa de color castaño, falta de apetito, y la solución (aparente) es tomarse un café, lo que no pasa de ser un mal reflejo.

Estos malestares son muy frecuentes, se convierten en crónicos y son testigos de un malísimo funcionamiento digestivo por sobrecarga alimentaria. Son también responsables de una proliferación intestinal. Persisten mientras no se respeten las reglas, y son el punto de partida de enfermedades degenerativas.

## 6. RELACIÓN CON EL ENTORNO DE LA UNIVERSIDAD

La información realizada por el ICE sobre los programas de innovación docentes subvencionados, ha permitido a este METODO KOUSMINE tener una difusión en los siguientes medios de difusión:

- 1.- Una columna del periódico EL PAIS, comentando características intrínsecas de este método.
- 2.- Participar el profesor de la asignatura junto a los colaboradores docentes en un programa de salud de la emisora de radio ONDA CERO, titulado la salud naturalmente, que se realizó en los estudios de su sede en Sevilla, en directo un sábado docente de tres a cuatro.
- 3.- Participar en el programa « Medicina Natural» de Televisión Nazarena (T.V local de Dos Hermanas) los tres docentes comentando características de la alimentación actual versus las que propone el método.
- 4.- La incorporación de este tipo de desayuno en la cafetería de la Facultad de Medicina, como elemento integrador de los conocimientos prácticos que en el aula se han realizado.

## 7. VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LOS ALUMNOS EN SUS CONOCIMIENTOS.

Del total de los 58 alumnos matriculados han conseguido un resultado final de:

2 Matrículas de Honor

18 Sobresalientes

29 Notables

7 Aprobados

2 No presentados .Siendo la nota media 7,75.