

Catherine Kousmine: "somos lo que comemos"

Montserrat Palacin

Diplomada en Nutrición Humana por la Facultad de Medicina de Nancy.
Presidenta de la Asociación Kousmine Española

WE ARE WHAT WE EAT. PALACIN M.

English Abstract: The Kousmine method is much more than a dietetic system. It's about a method of desintoxicación and nourishing hygiene based on four basic pillars: nourishing regeneration, intestine and liver cleaning, supplementation with vitamins and minerals and maintenance of the basic-acid balance.

Resumen: El método Kousmine es algo más que un sistema dietético. Se trata de un método de desintoxicación e higiene alimentaria basado en cuatro pilares básicos: regeneración alimentaria, limpieza del intestino y del hígado, suplementación con vitaminas y minerales y mantenimiento del equilibrio ácido-básico.

La Dra. Cathérine Kousmine fue una mujer poco común. Nació en Rusia, en el año 1904, y falleció en Suiza en 1992. Pertenecía a una familia acomodada que pasaba las vacaciones de invierno en Suiza. En 1916, a causa de la guerra en su país, se instalaron definitivamente en Lausanne. La pequeña Kousmine debió vencer la dificultad de seguir sus estudios en otra lengua y adaptarse a otra cultura, pero su inteligencia natural, particularmente dotada para las matemáticas, le permitió superar no sólo el Bachillerato, sino la licenciatura de medicina siendo laureada por la Facultad de Lausanne por sacar las mejores notas del curso. Luego se trasladó Zurich y a los 24 años obtuvo la especialidad de pediatría.

En esa época, las mujeres tenían poco acceso a la medicina, carrera considerada más bien masculina. Al principio tuvo dificultades para ser aceptada, pero la rectificación por dos veces de un diagnóstico equivocado, hecho por uno de sus superiores, le valió

el respeto y reconocimiento del equipo hospitalario. Pronto tomó conciencia de que las armas terapéuticas que le habían proporcionado durante su carrera de medicina y pediatría, eran muy limitadas. Si sus colegas se sentían confortables tratando tan sólo los síntomas de la mayoría de enfermedades, ella se preguntaba por las causas. La muerte por cáncer de dos pequeños pacientes suyos a los que no pudo ayudar con el tratamiento convencional, la sumió en una gran consternación.

"En los años 40 -cuenta en su libro "Salve su cuerpo"- observé que el número de cáncer iba en aumento. Algo estaba ocurriendo en nuestro entorno que favorecía este fenómeno. Pensé que debía intentar comprender este problema y para esto 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 el 90% de los casos. En dicho Instituto eran ali-

mentadas con comprimidos nutritivos, pero yo no podía pagarlos, y les daba en su lugar 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 en el 50%. Al principio no comprendía la razón, pero poco a poco surgió la sospecha de que eran precisamente los alimentos crudos y naturales, los que protegían al 40% de esos animalitos".

La alimentación es la clave

A la pregunta de porqué estaba aumentando el número de enfermedades degenerativas: cáncer, esclerosis múltiple, poliartritis reumática, etc. Se planteó que la forma de alimentarse era un punto clave para comprenderlo. A pesar de que la Revolución Industrial había permitido aumentar la ración alimentaria, la calidad iba disminuyendo a medida que se abandonaban

Correspondencia:
Montserrat Palacin
Asociación Kousmine
Española
Bruc 68, 5º 1ª
08009 Barcelona

los procedimientos artesanales de cultivo y elaboración, lo cual hacía perder una cantidad considerable de preciosos nutrientes, como la vitamina F, que nos convirtieron en seres sobrealimentados, pero con múltiples carencias.

Para la Dra. Kousmine, la falta crónica de vitamina F ocasionada por las técnicas de refinado de los aceites, antes extraídos por simple presión en frío era una de las causas principales de pérdida de defensas y aparición de enfermedades degenerativas, puesto que esta vitamina es esencial en el mantenimiento y la integridad de las membranas celulares. El hecho de que la mayoría de personas tenga la piel seca y agrietada, sufra problemas de las mucosas, como malas digestiones, rinitis, otitis, alergias, etc., podría ser debido a otros factores, a la falta de vitamina F. Por este motivo se preocupó de visitar directamente a los productores para ver la técnica utilizada en la extracción, aconsejando únicamente aquellos aceites que eran prensados en frío, ya que los refinados se extraen a altas temperaturas y con disolventes tóxicos. Así pues consumir aceites vírgenes de primera presión en frío, es un punto esencial de sus muchas enseñanzas. Afortunadamente, cada vez se encuentran en el mercado de productos dietéticos mejores marcas que garantizan este tipo de preparación.

Otro punto fundamental que para ella influía en el aumento de enfermedades es el aumento en el consumo de azúcares refinados, harina blanca y productos cárnicos, en detrimento de los granos enteros (cereales y legumbres secas), frutas y ensaladas.

Poco a poco fue elaborando su sistema curativo, conocido ahora como el Método Kousmine, con el que trató a miles de enfermos crónicos a los que en muchos casos pudo curar o mejorar su calidad de vida. Tuvo especial éxito en enfermos de esclerosis múltiple, cuya causa principal, según ella, era precisamente la carencia crónica en vitamina

F que provoca la degeneración de la delicada envoltura de los nervios que sufren esos pacientes. El cambio de alimentación, junto a la limpieza del intestino mediante la aplicación de enemas, y a la suplementación con vitaminas y minerales, hacía no sólo detener la progresión de la enfermedad, sino mejorar muchos de los síntomas que el paciente presentaba. En su libro "La esclerose en plaques est guérissable" hay un trabajo estadístico de 50 casos con los parámetros de mejoría obtenidos.

¿Por qué sus colegas neurólogos no hicieron el menor caso de sus trabajos? La indiferencia tendría sentido si la medicina oficial dispusiera de algún tratamiento eficaz, pero no es así. Es incomprensible la falta de curiosidad demostrada por muchos médicos. Cuenta la Dra. Kousmine que en una ocasión envió un comunicado a todos los neurólogos de su país y sólo recibió la respuesta de uno de ellos, ¡qué la acusó de curanderismo!

El método Kousmine

¿En qué se basa pues el Método Kousmine? ¿De qué forma iniciar su práctica cotidiana en beneficio de nuestra salud?. El método está elaborado sobre cuatro pilares que, en la medida de lo posible conviene no disociar.

Primer pilar: reforma alimentaria

La idea básica está en suprimir los falsos alimentos e introducir alimentos vivos.

- Suprimir los aceites refinados, margarina, mantequilla (máximo 10g/día), frituras, embutidos, y sustituirlos por aceites prensados en frío (de oliva o girasol).
- Evitar azúcares y harinas refinadas: pan y arroz blanco, pasta hecha con harina refinada, azúcar blanco, bollería, etc. Sustituirlos por pan integral hecho con cereales

de cultivo biológico y con levadura madre. Pan y arroz integral y azúcar de caña. Introducir el consumo de cereales como avena, mijo, trigo sarraceno, quinoa, diferentes tipos de arroz integral.

- Consumir habitualmente legumbres secas (lentejas, alubias, soja, etc.).
- Evitar el consumo de sal y otros aditivos presentes en grandes cantidades en los alimentos industrializados: embutidos, quesos, productos enlatados, etc.
- Cocinar a baja temperatura: la cocción al vapor, en particular con el excelente aparato denominado VITALISEUR, diseñado por una alumna de Kousmine, permite cocinar a fuego suave y a baja temperatura, quedando los alimentos mucho más ricos que en la cocción al vapor tradicional. Permite ahorrar la sal de mesa y evita la formación de sustancias químicas tóxicas producidas por la elevada temperatura en la sartén, plancha u horno.
- Disminuir el consumo de proteínas animales, en particular de carnes y aves procedentes de crianza "industrial, puesto que contienen hormonas, medicamentos y un elevado nivel de crueldad. Existen tiendas que ya ofrecen carne biológica. Los huevos también deben consumirse de la misma procedencia, nunca de gallinas de granja. Evitar en lo posible los productos lácteos, salvo yogur y requesón, mejor hechos en casa con leche biológica. Puede consumirse pescado blanco o azul 2 ó 3 veces por semana, a ser posible al vapor o marinado.
- Aumentar el consumo de fruta fresca, zumos naturales y ensaladas a ser posible de cultivo biológico.

Se abandonaban los procedimientos artesanales de cultivo y elaboración, lo cual hacía perder una cantidad considerable de preciosos nutrientes, como la vitamina F

Ejemplo del menú Kousmine para un día:

Desayuno "de rey"

Crema Budwig,

Este desayuno es altamente nutritivo, ideal para niños y ancianos, mujeres embarazadas y para cualquier persona, sana o enferma.

- Batir hasta obtener una crema: 4 cucharaditas de requesón (con 0 o 20% de materia grasa) y 2 cucharaditas de aceite de girasol, de germen de trigo o aceite de linaza. La emulsión debe ser completa, lo que requiere batir con bastante vigor con un tenedor o en una batidora.

- Añadir:

- el zumo de medio limón

- un plátano bien maduro machacado, o 2 cucharaditas de miel, o 2 cucharaditas de azúcar integral o de frutos secos.

- 2 cucharaditas de granos oleaginosos crudos y recién molidos (lino, girasol, sésamo, nueces, avellanas, almendras, pipas de calabaza, nuez de Cayú, etc..)

- 4 cc. de requesón magro al 0%

- 2 cc. aceite de primera presión en frío (girasol, germen de trigo, lino)

- Batir bien

- Elaboración: en un molinillo de café o de cereales se muele un solo tipo de cereales y un solo tipo de oleaginoso (ej. avena+avellana). Se pone en un plato 4 cucharaditas de yogur y 2 de aceite y se baten hasta que quede bien emulsionado. Se añade la harina del cereal y del oleaginoso (total 4 cucharaditas), se aplasta bien un plátano maduro (o en su lugar un poco de miel), se echa el limón, procurando mezclarlo todo bien. Se puede hacer a mano o en la batidora. Al final se cortan trocitos de manzana u otra fruta por encima.

Comida "de príncipe"

- 25% de la ración deberá ser crudo, a base de todo tipo de hortalizas (zanahoria, rabanito, remolacha, lechuga, escarola, aguacate, champiñones, algas, semillas germinadas, etc.) aliñado con aceite de oliva o de lino prensado en frío y un poco de limón o vinagre natural. Poca o nada de sal.
- 25% de la ración estará compuesta por verduras al vapor (o bien aumentar la cantidad de ensaladas).
- 25% de la ración a base de cereales integrales: pasta integral, arroz, trigo, avena, cebada, mijo, etc. hervido o al vapor.
- 25% de la ración a base de proteína animal o vegetal: 100 g de pollo de payés o 150 g de pescado blanco o azul o 1 huevo. Evitar las carnes hormonadas. Los que deseen seguir una dieta vegetariana, sustituirán este apartado por legumbres secas, hamburguesas vegetales, unas cuantas nueces, almendras o avellanas, etc. para completar el valor proteico de los otros componentes.
- El mejor postre es la manzana. El resto de fruta es mejor comerla sola, en la merienda o en la cena

Cena "de pobre"

- 1/3 de la ración estará compuesta por alimentos crudos (ensalada).
- 1/3 de la ración a base de verduras al vapor.
- 1/3 de la ración a base de cereales y/o legumbres. En la cena se evitará proteína animal.
- También puede sustituirse por fruta del tiempo sola o con un poco de pan integral, yogur, sopa o puré.

También se recomiendan las semillas y frutos secos crudos: nueces, almendras, avellanas, piñones, sésamo, ciruelas, pasas, dátiles, etc. El calcio contenido en estos frutos es mucho más asimilable que el de la leche, cuyo consumo a pesar de estar muy recomendado por la medicina oficial, en realidad no previene la osteoporosis. (La prueba de ello es que en occidente se consume muchos lácteos y existe un elevado índice de osteoporosis).

Segundo pilar: limpieza intestinal

La Dra. Kousmine observó que la mayoría de enfermos graves presentaban trastornos crónicos del aparato digestivo: estreñimiento, diarrea, colon irritable, flatulencia, malas digestiones. La alteración de la flora intestinal debida a una alimentación equivocada, así como las carencias en vitaminas, minerales y fibras, dificultaba el tránsito intestinal, produciéndose verdaderas acumulaciones de materia fecal que generaba gran canti-

dad de toxinas y preparaban el terreno para las enfermedades degenerativas. El primer paso, ante cualquier amenaza de enfermedad grave, era pues la aplicación de enemas o lavativas. A medida que el cambio en la alimentación iba restableciendo la salud, esta práctica se hacía innecesaria, pero siempre se volvía a ella ante un problema agudo: fiebre, infecciones, etc., o bien una agravación de la enfermedad de base, como por ejemplo un nuevo brote de esclerosis en placas o el descubrimiento de un tumor.

Tercer pilar: suplementación con vitaminas y minerales

Partiendo de la base que estamos sobrealimentados pero carenciados, la Dra. Kousmine prescribía de forma personalizada muchos suplementos vitamínicos, a veces por vía intravenosa si el caso lo requería, con el fin de impregnar los tejidos y permitir "relanzar" el metabolismo celular entorpecido por la mala alimentación. Como norma general aconsejamos tomar 1 cuchara sopera de le-

vadura de cerveza y una cuchara sopera de semillas de lino recién molida, que contiene la importante vitamina F, en forma de ácidos grasos esenciales omega 3, combate el estreñimiento y previene el cáncer.

Cuarto pilar: equilibrio ácido-básico

La alimentación occidental es muy acidificante. El exceso de proteínas animales y productos refinados crea un estado de acidosis metabólica. Ello aumenta el riesgo de osteoporosis, produce dolores crónicos, cansancio, depresión.

La Dra. Kousmine hacía controlar el pH de la orina y corregía el exceso de la acidez con la toma de ciertas sales alcalinizantes. Nosotros aconsejamos el zumo de varios limones al día, y la toma de Plasma de Quinton (agua de mar, filtrada convenientemente, pero no esterilizada).

Caso clínico

Alternativa alimentaria para un enfermo portador de sonda gástrica

Tras una intervención quirúrgica y/o radioterapia a nivel del esófago o de la boca, es casi siempre necesario instaurar una sonda gástrica temporal que permitirá alimentar al enfermo aportando los alimentos directamente al estómago. Así se evita el contacto del bolo alimenticio con las zonas tratadas lo que suprime el riesgo de infección y favorece la cicatrización.

El mayor inconveniente de estas sondas, aparte de las molestias propias de su presencia, está en el tipo de nutrientes que se dan al enfermo. Suele ser una alimentación de síntesis, que según nuestro criterio es "ar-

tificial". Precisamente en un momento en que el individuo enfermo tiene mayor necesidad de elementos vivos para restablecer su sistema inmunitario y favorecer el proceso cicatricial la alimentación es esencial. Sin embargo la propuesta alimentaria puede ser reconsiderada mediante el aporte de zumos de frutas y de legumbres centrifugados, crema Budwig muy bien batida, sumministrada en pequeñas cantidades, pero frecuentemente a lo largo del día. De esta manera el enfermo recibe exclusivamente alimentos crudos con todos sus beneficios y aportes. Si es necesario se puede mejorar el aporte proteico añadiendo yemas de huevo a la crema Budwig. Con este procedimiento se pueden obtener resultados espectaculares.

Ejemplo:

Enfermo hombre, nacido en 1929, operado en julio 1998 de un cáncer de epiglotis, ha sufrido la ablación de la epiglotis y una amputación parcial de la lengua. Se le trata con radioterapia local y quimioterapia complementaria. Lleva una sonda gástrica en el abdomen. En enero de 1999 se le cambia la sonda y su alimentación es exclusivamente de fórmula. Es en esta situación que le vemos el 19 abril de 1999. Pesa 45 kg 600 gr, mide 1'70 m. Le aconsejamos la alimentación que hemos descrito, y la complementamos con perfusiones de vitaminas.

- 27 mayo 1999: peso 47 kg 200. El control pasado en el Hospital es positivo. Se le comenta la posibilidad de una reintervención ya que su estado ha mejorado, pero la familia considera que el estado del enfermo es todavía precario y deciden esperar.

- 1 julio 1999, el enfermo pesa 47kg 600

- 1 setiembre 1999, el enfermo asegura sentirse mucho mejor. Su estado de ánimo también ha mejorado, ya puede empezar a comer pequeñas cantidades y también a hablar. No es necesaria una reintervención. Su peso es de 50 Kg. 800.

Este caso nos parece muy interesante, ya que demuestra que es posible adaptar las propuestas de la Dra. Kousmine a situaciones realmente especiales, ayudando así a restablecer la salud.

No quisiéramos terminar este artículo sin antes comentar el pensamiento de la Dra. Kousmine que le da título "Somos lo que comemos". Una idea muy afín con la de Hipócrates, el padre de la medicina que dijo: que tu alimento sea tu médico, que tu medicina sea tu alimento.

¡Cuántos sufrimientos se evitarían si tuviéramos en cuenta estos sencillos preceptos de salud!

Que este artículo sirva de homenaje a esa insigne doctora que falleció en 1992 a los 88 años de edad y que sus enseñanzas les estimulen a cambiar sus vidas en el sentido de la prevención, pues cuando aparece la enfermedad es mucho más difícil erradicarla, requiere un gran esfuerzo y valor. En cambio su prevención es fácil si no nos dejamos llevar por unos hábitos erróneos y una publicidad engañosa, basada en el lucro y no en el deseo de llevar la salud a nuestras mesas.

Bibliografía recomendada

Kousmine C. Soyez bien dans votre assiette jusqu'a 80 ans et plus. Ed. Tchou Le Corp.

Kousmine C. Sauvez votre corps. Ed. Robert Laffont.

Kousmine C. Salve su cuerpo. Ed. Javier Vergara.

Kousmine C. La sclerose en plaques est guérissable. Paris: Delachaux Eton.

Association Médicale Kousmine. La methode Kousmine. Ed. Jouvence.

Association Médicale Kousmine. El método Kousmine. Ed. Urano. (agotado)

Bondil A, Kaplan M. L'age D'or de votre corps. Ed. Robert Laffont.

Bondil A, Kaplan M. Votre alimentation selon la methode Kousmine. Ed. Robert Laffont.

Besson, Bondil, Dénjean, Kéros. Les 5 piliers de la sante. Ed. Jouvence.

Bondil, Kaplan M. L'alimentation de la femme enceinte et de l'enfant. Ed. Robert Laffont.

Dénjean A. Serre L. Kousmine au quotidien. Ed. Jouvence.

Dénjean A. Serre L. La práctica cotidiana del método Kousmine. Madrid: Medicinas complementarias.

Besson P. Acide-basique une dynamique vitale. Ed. 3 Fontaines.

Besson P. Je me sens mal. Mais je ne sais pas pour quoi. Ed. 3 Fontaines.

Besson P. La creme Budwig. Ed. 3 Fontaines.

Besson P. El buen desayuno Kousmine.

Mignot. La hydrotherapie du colon. Ed. Jouvence.

Varios. Los 5 pilares de la salud. Ed. Integral.