

A woman with dark hair, wearing a green and yellow patterned dress, is shown from the side, stretching her arms upwards and looking towards the sky. She is in a grassy field with a blurred background of trees and foliage.

Paolo Bellingeri

# Scegli la salute

Il metodo Kousmine  
e la sua dieta  
per adulti e bambini

**Terra Nuova**  
EDIZIONI



**Paolo Bellingeri**

## **Scegli la salute**

**Il metodo Kusmine e la sua dieta  
per adulti e bambini**

**Editrice Aam Terra Nuova**

Direzione editoriale: Mimmo Tringale

Autore: Paolo Bellingeri

Editing: Cristina Michieli

Impaginazione: Daniela Annetta

Illustrazione di copertina: Anna Bryukhanova

©2008, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1  
50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793  
libri@aamterranuova.it - [www.aamterranuova.it](http://www.aamterranuova.it)

I edizione maggio 2008

ISBN 88-88819-25-9

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore.

Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

## SOMMARIO

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Presentazione del prof. Sergio Chiesa                     | 7  |
| Introduzione                                              | 9  |
| Catherine Kousmine                                        | 9  |
| La dieta come ben essere                                  | 10 |
| Le basi                                                   | 12 |
| Perché adottare una nuova dieta                           | 12 |
| I capisaldi del metodo Kousmine                           | 13 |
| Sana alimentazione                                        | 14 |
| <i>La dieta in sintesi</i>                                | 16 |
| Controllo acidità metabolica                              | 16 |
| Prevenire l'acidosi                                       | 17 |
| <i>L'acidosi in sintesi</i>                               | 18 |
| Funzione intestinale                                      | 20 |
| <i>Gli enteroclismi</i>                                   | 21 |
| Integrazione alimentare                                   | 22 |
| Basi e conferme scientifiche                              | 23 |
| <i>La lipidomica</i>                                      | 24 |
| Cibi e nutrienti                                          | 25 |
| Proteine                                                  | 25 |
| Legumi                                                    | 26 |
| <i>I legumi in sintesi</i>                                | 27 |
| Pesce                                                     | 27 |
| <i>Apporto di nutrienti dei prodotti ittici in Italia</i> | 27 |

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| <i>Specie di pesce azzurro</i>                 | 28 |
| Uova                                           | 29 |
| <i>L'uovo sotto la lente</i>                   | 30 |
| Carne                                          | 31 |
| Latte                                          | 32 |
| <i>Le proteine in sintesi</i>                  | 34 |
| Carboidrati                                    | 34 |
| Cereali                                        | 35 |
| Zuccheri                                       | 36 |
| <i>I cereali in sintesi</i>                    | 38 |
| Grassi                                         | 39 |
| <i>I grassi in sintesi</i>                     | 40 |
| Polinsaturi                                    | 40 |
| Saturi                                         | 41 |
| Olio di girasole, oliva, lino                  | 42 |
| Vegetali                                       | 43 |
| Frutta                                         | 45 |
| Germogli                                       | 45 |
| Alghe                                          | 46 |
| <i>Giorni di germinazione</i>                  | 47 |
| Cottura e conservazione                        | 47 |
| Cottura                                        | 48 |
| Conservazione                                  | 49 |
| La dieta                                       | 51 |
| Affrontare la dieta del metodo Kousmine        | 51 |
| Prima settimana, digiuno                       | 52 |
| Seconda settimana, vegetali                    | 53 |
| Terza settimana, pesce e uova                  | 53 |
| Dalla quarta settimana: l'equilibrio dei pasti | 54 |
| Colazione, crema Budwig                        | 54 |
| Pranzo                                         | 56 |
| Cena                                           |    |
| <i>Prodotti vivi</i>                           | 59 |

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Alimentazione del bambino                               | 60  |
| Gravidanza e allattamento                               | 60  |
| Svezzamento o slattamento                               | 61  |
| <i>Composizione di differenti tipi di latte</i>         | 61  |
| Crescita                                                | 63  |
| Psicologia dell'alimentazione                           | 65  |
| Mangiare                                                | 65  |
| Dieta, emozioni, etica                                  | 66  |
| Significato della dieta                                 | 67  |
| Il contesto sociale                                     | 68  |
| Ricette                                                 | 70  |
| Esempi di menù per le quattro stagioni                  | 70  |
| Le ricette dell'autore                                  | 73  |
| I nutrienti nel piatto                                  | 89  |
| Le ricette del sito dell'associazione Cibo è Salute     | 92  |
| Appendice 1: Sul digiuno                                | 136 |
| Biochimica, basi scientifiche e significato del digiuno | 136 |
| Effetti del digiuno kousminiano                         | 138 |
| Psicologia del digiuno                                  | 139 |
| Appendice 2: Alimenti e cancro                          | 141 |
| I killer fitochimici                                    | 142 |
| Interazione tra Linee Guida e dieta Kousmine            | 144 |
| Appendice 3: Letture consigliate                        | 147 |
| Indice delle ricette                                    | 150 |





## PRESENTAZIONE

Si moltiplicano i libri sul metodo Kousmine, segno che l'interesse per l'opera della dottoressa svizzera sta crescendo in Italia. Del resto qualche migliaio di persone in questi anni ha frequentato i corsi tenuti in Italia da "Cibo è Salute", migliaia di malati si sono fatti seguire dai medici preparati secondo il metodo Kousmine che sono presenti in Italia.

Ci si può chiedere come mai un metodo che ha più di cinquant'anni ha ancora una vitalità così forte. La risposta è in gran parte in questo libro del dott. Bellingeri: la dott.ssa Catherine Kousmine ha anticipato, attraverso la sua attenta osservazione dei malati, le scoperte essenziali che la scienza biologica e medica va progressivamente facendo sul rapporto tra alimentazione e salute, sulla centralità dell'intestino rispetto al sistema immunitario, sull'importanza di cambiamenti profondi rispetto alle politiche dell'industria alimentare.

Il dott. Paolo Bellingeri – docente dei corsi di "Cibo è Salute" – che è un medico attento alle ragioni della scienza, ma è ancora più attento alle ragioni della persona di ogni singolo malato, sviluppa nella sua completezza il metodo con i suoi pilastri fondamentali, portando non solo la sua competenza di uomo di scienza, ma l'umanità che è andato maturando nel suo rapporto con i malati nella difficile frontiera della malattia terminale.

Gli siamo grati per questa nuova finestra sul metodo, in cui porta la chiarezza maturata attraverso conferenze e lezioni in tutta Italia.

*Sergio Chiesa  
Presidente di "Cibo è Salute"*



## INTRODUZIONE

### Catherine Kousmine

Nasce il 17 settembre 1904 in un'agiata famiglia russa. Il padre è un piccolo industriale, e durante i mesi invernali ha la fortuna di soggiornare in Svizzera, sulle sponde del lago di Losanna, in un appartamento affittato nel 1908 per superare i lunghi mesi dell'inclemente inverno russo. Allo scoppio della rivoluzione russa, nel 1917, i Kousmine lasciano la Russia e tutti i loro beni per iniziare una nuova difficile vita in Svizzera, dove risiederanno stabilmente dal 1918 e dove la giovane Catherine, nonostante le difficoltà economiche, inizia a frequentare l'*Ecole Supérieure de Lausanne* conseguendo la laurea in scienze. Ottiene poi, nel 1928, la laurea in Medicina e in seguito frequenta a Zurigo, con l'allora famosissimo prof. Fanconi, i corsi di specializzazione in pediatria, che concluderà successivamente a Vienna con il prof. Epinger. Inizialmente discriminata nel lavoro in quanto donna, le sarà riconosciuto lo status di medico e le sarà permesso di concludere la specializzazione solo dopo aver salvato un bambino di sette anni con una tracheotomia e aver corretto la diagnosi errata del suo primario. Le difficoltà ad esercitare come pediatra nella Svizzera romanda – la sua specializzazione non era riconosciuta – la spingono a proseguire come medico generico. Proprio in questo periodo, dopo aver perso due piccoli pazienti per cancro, inizia ad approfondire le ricerche su questa patologia e sulle malattie degenerative in genere.

Con l'aiuto di un chimico e di un farmacista crea nella propria abitazione un piccolo laboratorio dove studia l'effetto del tumore della mammella su alcuni topi modificati, forniti dall'*Istituto Curie* di Parigi.

Le difficoltà economiche però la portano a nutrire i topi, a giorni alterni, con alimenti usuali per questi animali (pane, lievito di birra, verdure) anziché a utilizzare le compresse fornite dall'istituto. Stranamente, nei topi alimentati al 50% con cibi naturali la presenza del tumore si riduce del 50%. Questo la spinge a indagare nel campo della nutrizione e dell'impiego di quelle sostanze normalmente assenti nell'alimentazione quotidiana dei suoi pazienti. L'osservazione, inoltre, che i tessuti tumorali presentano gli stessi ceppi batterici comuni all'ambiente dell'intestino del topo, la porta a focalizzare l'attenzione sulla mucosa di quest'organo e sulla necessità di preservarne la funzionalità e l'integrità. È in questo momento che Catherine Kousmine fonda quello che diventerà il suo "metodo", trovando inoltre nella dottoressa Johanna Budwig, farmacista tedesca autrice di importanti lavori sugli oli, un valido aiuto per dimostrare alcune sue ipotesi. È in suo onore che chiama "crema Budwig" la sua famosa creazione, una miscela di alimenti per la colazione tanto equilibrata che ancora oggi, soprattutto dopo i riscontri scientifici sugli acidi grassi polinsaturi, è adottata con minime variazioni nell'equilibrio alimentare quotidiano.

## **La dieta come ben essere**

Evoluzione logica della dieta del metodo Kousmine è il raggiungimento di un Ben Essere che la frenetica vita moderna ha ormai dimenticato, immolato al bisogno di una sempre maggiore velocità, all'abbandono delle tradizioni e delle radici culturali, di una popolazione in continua fisiologica evoluzione. Negli ultimi cento, ma soprattutto cinquant'anni, il concetto di nutrizione è profondamente mutato: da un'inevitabile necessità per vivere si è lentamente trasformato in una corsa ai cibi industriali, prodotti mai esistiti nel patrimonio alimentare umano, combinazioni chimiche di aromi e sostanze mai conosciuti dal patrimonio genetico umano. Abbiamo progressivamente perso il piacere del cibo, la scelta, la condivisione con la famiglia e progressivamente abbracciato solo il gruppo, che tende a identificarsi con prodotti presentati dai media, programmati e creati dai grandi distributori a soli fini economici, ma che garantiscono una sicurezza psicologica<sup>1</sup>. Quale bambino di una grande metropoli ha mai visto un pollo in libertà? Ne conosce però la

trasformazione in crocchette, che il più delle volte sono composte da carne meno pregiata. Abbiamo perso il piacere del gusto, affinato nel percorso formativo del bambino a divenire uomo; i nostri figli difficilmente conoscono i sapori e le tradizioni alimentari a noi comuni negli anni dell'infanzia e dell'adolescenza.

Coerentemente Carlo Petrini ha creato il movimento *Slow Food*, che della lentezza e della riscoperta delle tradizioni culturali alimentari ha fatto un emblema. Il cibo segue un lungo percorso antropologico che sin dagli albori ha identificato le popolazioni e i gruppi locali. Attualmente parliamo di cibi a impatto zero: bene, è proprio nel ridurre le emissioni provocate dal trasporto di derrate alimentari che riscopriamo i piccoli produttori, i prodotti coltivati sulle nostre radici genetiche e culturali, il piacere di perpetuare quelle abitudini che abbiamo acquisito nell'infanzia. "L'alimentazione fa parte delle pratiche fondamentali del sé, dirette alla cura del sé attraverso il costante nutrimento del corpo con cibi considerati culturalmente appropriati che, oltre a costituire una fonte di piacere, agiscono simbolicamente come materie prime per rivelare l'identità di un individuo a se stesso e agli altri"<sup>2</sup>. In tutto questo la dieta del metodo Kousmine rappresenta una riscoperta delle radici ma anche un giusto equilibrio di nutrienti fondamentali per garantirci quel benessere che abbiamo dimenticato.

1. Leon Rappoport, 2003.

2. Deborah Lupton, 1999.

## Indice delle ricette

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Le Ricette dell'autore</b>                       | <b>72</b> |
| CEREALI e ALTRO                                     | 72        |
| Bulgur e favette                                    | 72        |
| Risotto semintegrale con crema di lenticchie        | 72        |
| Cuscus con ragù vegetale                            | 73        |
| Polenta                                             | 73        |
| Spaghetti di farro al sugo di pomodori e lenticchie | 73        |
| Tagliatelle di kamut                                | 74        |
| "Tagliatelle" di zucchine marinate                  | 74        |
| Triangoli ai crauti                                 | 74        |
| Zuppa ai piselli                                    | 75        |
| Zuppa di carote                                     | 75        |
| Zuppa di cipolle gratinata                          | 75        |
| Zuppa di fagioli                                    | 76        |
| Zuppa di lenticchie alle cipolle                    | 76        |
| Zuppa Parmentier                                    | 76        |
| Pane con le noci e l'uvetta                         | 77        |
| Pane della val Pusteria                             | 77        |
| Pane di kamut e farro                               | 77        |
| VERDURE                                             | 78        |
| Aioli                                               | 78        |
| Avocado al pomodoro                                 | 78        |
| Bietole alle spezie                                 | 78        |
| Broccoletti all'agro                                | 78        |
| Carpaccio di zucca invernale                        | 79        |
| Caviale di melanzane                                | 79        |
| Ceci in salsa verde                                 | 79        |
| Cime di rapa glassate al vino                       | 79        |
| Cipolle ripiene con uvetta e pinoli                 | 80        |
| Crauti e fagioli                                    | 80        |
| Crema aromatica di fagioli                          | 80        |
| Crema di ceci all'erba cipollina                    | 80        |
| Crema di crescione                                  | 81        |
| Fagiolini al pangrattato                            | 81        |

|                                                                |               |
|----------------------------------------------------------------|---------------|
| Farinata                                                       | 81            |
| Finocchi alla greca                                            | 82            |
| Insalata allegra                                               | 82            |
| Insalata al "burro dei poveri"                                 | 82            |
| Insalata di fagioli dell'occhio                                | 83            |
| Insalata di verza e arance                                     | 83            |
| Ratatouille                                                    | 83            |
| Ketchup                                                        | 83            |
| Maccu di fave                                                  | 84            |
| Omelette con carasau e spinaci                                 | 84            |
| Puré di aglio e patate                                         | 85            |
| Puré di piselli                                                | 85            |
| Salsa messicana di fagioli rossi                               | 85            |
| Gelato al peperone                                             | 85            |
| <b>DOLCI</b>                                                   | <b>86</b>     |
| Composta di arance e scalogno                                  | 86            |
| Tiramisù ai frutti di bosco                                    | 86            |
| Gelato al miele                                                | 86            |
| Halva di carote                                                | 86            |
| Macedonia in pane carasau                                      | 87            |
| Pere viola                                                     | 87            |
| Soufflé ai mandarini                                           | 87            |
| Torta di riso e mirtilli                                       | 88            |
| <br><b>I nutrienti nel piatto</b>                              | <br><b>89</b> |
| Miglio alla zucca                                              | 89            |
| Riso alle lenticchie rosse e tofu                              | 89            |
| Saracenotto ai piselli                                         | 90            |
| Canederli con i lupini                                         | 90            |
| <br><b>Le ricette del sito dell'associazione Cibo è Salute</b> | <br><b>92</b> |
| <b>CEREALI</b>                                                 | <b>92</b>     |
| Miglio (ricetta base)                                          | 92            |
| Grano saraceno (ricetta base)                                  | 92            |
| Riso integrale (ricetta base)                                  | 93            |
| Orzo mondo (ricetta base)                                      | 93            |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Segale (ricetta base)                       | 93  |
| Piadina Kousmine (ricetta base)             | 94  |
| Crespelle di riso                           | 94  |
| Orzo                                        | 95  |
| Orzo con pesto di rucola                    | 95  |
| Miglio                                      | 96  |
| Minestra di miglio alle verdure             | 96  |
| Zuppa di miglio                             | 96  |
| Miglio del Monte Rosso                      | 96  |
| Miglio con le noci                          | 97  |
| Miglio al tofu                              | 97  |
| Crocchette di miglio alla zucca             | 97  |
| Miglio al forno con verdure dorate e sesamo | 98  |
| Gallette di miglio                          | 98  |
| Riso                                        | 99  |
| Risotto ai mirtilli                         | 99  |
| Risotto ricco al curry                      | 99  |
| Gratin di grano saraceno e riso             | 99  |
| Pasta                                       | 100 |
| Fusilli alle ortiche                        | 100 |
| Penne al radicchio rosso                    | 100 |
| Maccheroni al tarassaco                     | 101 |
| Tagliatelle e piattoni                      | 101 |
| Pasta mediterranea                          | 102 |
| Altri cereali                               | 102 |
| Polenta con ragù di verdure                 | 102 |
| Pane nero tedesco                           | 103 |
| Insalata di avena e zucchine                | 103 |
| Avena al pomodoro                           | 104 |
| Insalata di farro e fagiolini               | 104 |
| LEGUMI                                      | 104 |
| Latte di soia e okara                       | 104 |
| Insalata di fagioli cannellini              | 105 |
| Umido di fagioli e spinaci                  | 105 |
| Puré di fave con le cicoriette              | 106 |
| Puré di fave e patate con le cicoriette     | 106 |



|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| Hummus be tahini (puré di ceci al burro di sesamo) | 106 |
| Puré di ceci                                       | 107 |
| Channa                                             | 107 |
| Minestra di ceci e castagne (Piatto Unico)         | 108 |
| Insalata di patate e ceci (Piatto Unico)           | 108 |
| Minestra di ceci toscana (Piatto Unico)            | 108 |
| Umido di ceci con funghi                           | 109 |
| Crema di lenticchie                                | 110 |
| Insalata di germogli di lenticchia                 | 110 |
| Zuppa di lenticchie ai funghi chiodini             | 110 |
| Arrosto di lenticchie (Piatto Unico)               | 111 |
| Insalata di champignons e tofu                     | 111 |
| Tofu alla provenzale                               | 111 |
| Insalata di tofu e pomodori                        | 112 |
| Gratin di tofu                                     | 112 |
| Bistecche o spezzatino di soia                     | 112 |
| Piatto base                                        | 112 |
| Bistecche di soia ai peperoni                      | 113 |
| Insalata di lupini e olive                         | 113 |
| Tritello di lupini e melanzana (Piatto Unico)      | 113 |
| Cicerchie in umido (Piatto Unico)                  | 114 |
| Patate all'erba cipollina e menta                  | 114 |
| Patate alla danese                                 | 114 |
| Tortino di patate e cipolle                        | 115 |
| Patatine "fritte" senz'olio                        | 115 |
| Melanzane all'aceto                                | 116 |
| Insalata rapacipolla                               | 116 |
| Insalata di finocchi e anguria                     | 116 |
| Insalata pere e noci                               | 117 |
| SALSE                                              | 117 |
| Olio, aglio e peperoncino                          | 117 |
| Olio alla salvia                                   | 117 |
| Dado vegetale                                      | 118 |
| "Panna" di tofu                                    | 118 |
| Bricioline all'aglio                               | 119 |
| Bricioline all'aglio e peperoncino                 | 119 |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Cacik (insalata di yogurt)                 | 119 |
| Salsa agli Champignons                     | 119 |
| Crema di peperoni                          | 120 |
| Crema di prezzemolo                        | 120 |
| Maionese di soia                           | 120 |
| Salsa a base di quark                      | 121 |
| Salsa a base di yogurt                     | 121 |
| Salsa ai porri                             | 121 |
| Salsa al basilico con tofu                 | 122 |
| Salsa all'aglio con tofu                   | 122 |
| Salsa aux oignons                          | 122 |
| Salsa di zafferano e tofu                  | 122 |
| Salsa piccante al basilico con tofu        | 123 |
| Salsa tartara                              | 123 |
| Salsa di verdure                           | 123 |
| <b>DOLCI</b>                               | 124 |
| Pasta brisée (ricetta base)                | 124 |
| Crostata di farro e miglio (ricetta base)  | 124 |
| Crostata classica                          | 125 |
| Crostata farcita                           | 125 |
| Pasta per lo strudel (ricetta base)        | 125 |
| Strudel di mele                            | 126 |
| Apple Pie                                  | 126 |
| Torta di mele                              | 127 |
| Torta semplice alla frutta secca           | 128 |
| Ciambella della nonna Pina                 | 128 |
| Dolcetti di zucchine e mandorle            | 129 |
| Torta di cachi al cacao                    | 129 |
| Torta di cachi alle nocciole               | 129 |
| Torta di cachi e zucca                     | 130 |
| Torta di nonna Lina                        | 130 |
| Torta di ricotta                           | 130 |
| Ciambella di tofu al limone                | 131 |
| Farinata dolce di farro, nocciole e uvetta | 131 |
| Dolce di miglio                            | 132 |
| Pere al Barbera                            | 132 |

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Frittelle di riso e mele                  | 132 |
| Torta di riso e mandorle                  | 133 |
| Tiramisù alla frutta                      | 133 |
| Tiramisù kousminiano                      | 134 |
| Tiramisù leggero (senza uova e latticini) | 134 |
| Dolce che non te l'aspettavi              | 134 |



**Paolo Bellingeri**, medico chirurgo specializzato in idrologia medica e biologia clinica, ha conseguito il perfezionamento in agopuntura tossicologica in Cina e in cure palliative in Italia. Si occupa attualmente di cure palliative presso il polo oncologico di Ovada. Conduce corsi di alimentazione in tutta Italia ed è docente dei corsi di *Cibo è Salute*, l'associazione che promuove il metodo Kousmine.

[www.terranuovaedizioni.it](http://www.terranuovaedizioni.it)

Medico fuori del comune, a lungo attaccata dalla maggior parte dei suoi colleghi, la dottoressa svizzera Catherine Kousmine ha tratto la forza per continuare la sua battaglia unicamente dai successi terapeutici, ottenuti in più di 50 anni di attività professionale.

I pilastri su cui si basa la dieta Kousmine illustrata in questo libro è il riconoscimento del potere curativo e di prevenzione di una dieta basata su:

- consumo regolare di cereali integrali biologici, meglio se in chicchi;
- oli bio spremuti a freddo usati a crudo;
- assunzione moderata di proteine provenienti da pesce o legumi;
- ampio consumo di verdure bio crude e cotte.

Ma il messaggio della Kousmine va molto oltre la proposta di una semplice dieta: ribalta l'idea stessa di salute della medicina convenzionale, grazie alla riscoperta centralità del rapporto tra alimentazione e salute, al riconoscimento del ruolo dell'intestino rispetto al sistema immunitario e alla necessità di consumare alimenti di qualità.

A distanza di sedici anni dalla morte della dottoressa Kousmine, il metodo che porta il suo nome continua a raccogliere interesse crescente anche tra i medici. Questo libro vuole essere un contributo concreto per migliorare la nostra salute, partendo da quello che mangiamo.

ISBN 88-88819-25-9



9 788888 819259

€ 13,00