N° 1113

LE REGIME KOUSMINE

Exposé présenté lors de la journée d'information
de la Ligue Sclérose en Plaques - Communauté française
le 21/9/1985.

LA SCLEROSE EN PLAQUES EST GUERISSABLE.

Dr. C. KOUSMINE.
Médecin à Lutry (Vaud) - Suisse.

A aucune autre époque, l'humanité n'a été confrontée, comme maintenant, à l'intrusion de l'industrie dans son monde le plus intime. Progressivement, celle-ci a réussi à modifier profondément les moeurs alimentaires de façon qui se révèle aujourd'hui inacceptable pour l'organisme humain, dont elle a largement outrepassé les possibilités d'adaptation. Il en est résulté une multiplication des maladies dégénératives les plus diverses, dont la fréquence augmente de façon alarmante et qui toutes s'améliorent et parfois guérissent par un retour à l'alimentation saine, naturelle et fraîche, comportant suffisamment d'aliments vivants et crus.

La sclérose en plaques ne fait pas exception. Prise au début, cette maladie s'arrête dès le retour à l'alimentation que j'appelle normale. Un individu atteint de sclérose en plaques montre par là même qu'il est devenu intolérant à notre nourriture moderne malsaine, et la correction alimentaire doit être faite à vie. Au début, la récupération fonctionnelle est accélérée par un apport de vitamines, de celles-là mêmes qui sont plus ou moins supprimées dans nos aliments par les traitements qu'ils subissent.

Les résultats obtenus sont excellents pour autant que la maladie se soit établie depuis moins de trois ans. Pour les cas plus anciens, une stabilisation est obtenue pratiquement dans tous les cas qui veulent bien se soumettre à la discipline nécessaire, stabilisation accompagnée dans la règle de récupération partielle des fonctions perdues. Elle s'établit en deux ans, pendant lesquels un appoint médicamenteux (vitamines, phospholipides cérébraux, etc...) est utile. (Cfr. La Sclérose en plaques est guérissable - page 22).

Les cas que nous avons traités avaient tous reçu antérieurement de l'ACTH, de la cortisone, éventuellement aussi des immunosuppresseurs, sans obtenir de résultats stables. Parfois, dans les deux premières années, une reprise de courte durée d'ACTH s'est avérée nécessaire, mais souvent une velléité de poussée a été stoppée par un à deux lavements et quelques jours de jeûne.

Pour le maintien de la santé, l'alimentation doit nous apporter des acides gras polyinsaturés naturels (= vitamines F). Ces acides gras se trouvent en abondance dans l'huile de tournesol, de lin, de germes de blé pressés à froid et consommés crues (pas dans l'huile d'olives). Le chauffage à plus de 40° modifie la structure spatiale de cette molécule (lui conférant la forme cis-trans, au lieu de la forme cis-cis naturelle) et la rend inapte à la réparation des tissus, et à se transformer en prostaglandines - hormones tissulaires d'importance vitale. Pour que la réparation des lésions puisse de faire, il importe que les acides gras polyinsaturés naturels ne soient pas consommés en même temps que d'autres graisses (huiles pressées à chaud, graisses dites végétales et dont les molécules sont étrangères à la nature, beurre, etc...).

Des travaux sont venus montrer que toutes ces graisses augmentent la carence en vitamine F biologiquement active.

Cette carence est facile à observer au niveau de la peau, qui devient sèche et squameuse, surtout aux membres inférieurs, dès que l'apport de cette vitamine devient insuffisant. Plus sensible que la peau est la paroi intestinale et son épithélium unicellulaire, donc ultra mince, qui se renouvelle tous les deux jours à partir des aliments.

En cas de carence qui est chose régulière chez les malades atteints de sclérose en plaques, la langue se charge, des troubles digestifs s'installent, accompagnés d'une flore intestinale anormale et aggressive, dont les produits toxi-infectieux traversent la paroi intestinale et, s'ils ne sont pas arrêtés par le foie, vont attaquer le système nerveux. Aussi, chaque malade pris en charge doit commencer par faire, pendant une quinzaine de jours, des lavements vespéraux suivis de l'installation dans l'intestin de 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol pressée à froid pour la nuit, ce qui débraye le moteur même de la maladie. Les premiers jours (2 à 3), le malade se nourrit de fruits crus, de façon à éliminer le plus rapidement possible la flore intestinale aggressive. Souvent, les malades ressentent très rapidement le bienfait de cette façon d'agir.

Il est plus facile de rééquilibrer un malade s'il renonce à toute viande pendant les trois premiers mois. Notre expérience date de 1964 et repose sur environ 500 cas.

Depuis peu, de l'huile d'onagre est apparue sur le marché qui contient de l'acide gamma-linoléique. Cet apport peut sans doute rendre service à des malades difficiles. Nous n'en avons pas fait usage. (Cfr. à ce sujet Judy Graham).

Quelle que soit la méthode proposée pour le traitement de la sclérose en plaques, elle ne saurait déployer son plein effet que pour autant que les erreurs de l'alimentation moderne soient éliminées et que soient supprimés nos poisons modernes, tabac, alcool, et autres drogues.

REGLES ALIMENTAIRES A SUIVRE POUR OBTENIR UN RETOUR A LA SANTE.

- Pas d'oeufs cuisinés, pas de chocolat, pas de graisses (beurre compris), pas d'alcool, lait écrèmé, peu de sel.

- Seuls corps gras indispensables : par 24 heures, 1 à 2 cuillerées à soupe d'huiles garanties pressées à froid et à consommer crues dans les aliments (huile de tournesol, huile de lin ou de germes de blé). Les récipients ouverts doivent être gardés au frigo. 1 cuillerée à soupe = 3 cuillerées à thé.

Petit-déjeuner : thé léger + crème Budwig selon recette ci-dessous : 2 cuillerées à café d'huile de lin (Biolin) + 4 cuillerées à café de seré maigre : battre en crème. Ajouter le jus d'un 1/2 citron, une banane bien mûre écrasée, ou une cuillerée à café de miel. 1 cuillerée à café de graines oléagineuses fraîchement moulues (à choix lin ou tournesol, ou sésame, amandes, noix, noisettes, etc...). 2 cuillerées à café de céréales complètes fraîchement moulues et crues (à choix gruau d'avoine ou orge mondé, riz complet, sarrasin) et des fruits frais.

Midi : se nourrir de fruits et de légumes crus ou cuits, viandes et poissons maigres, fromages, de préférence le FROMAGE BLANC (type seré). Consommer QUOTIDIENNEMRNT des céréales complètes cuites en potages ou plats, entières ou concassées, ou fraîchement moulues : blé, pilpil, seigle, avoine, orge, millet, maïs, sarrasin, riz complet, à choix.

Soir : repas léger sans viande, selon les mêmes principes.

Si pas d'appétit le matin, réduire le repas du soir à un fruit et un yogourt ou un potage aux céréales, par exemple.

Savoir que l'avoine, le pain complet, le miel, les figues, les pruneaux, les pommes cuites, le jus d'orange, le jus de raisin et le sucre fermentent facilement et relâchent l'intestin (diarrhée).

Que le riz, le pain rassis, les zwiebacks, les bananes, les pommes crues, les coings, les myrtilles, les carottes constipent.

Les choux, choux-fleurs, concombres, raves, colraves, céleris, fenouils, endives, tomates, asperges, radis peuvent être consommés crus, en salade.

Les carottes râpées se marient heureusement aux pommes râpées. Les légumes à goût âpre seront mélangés à la sauce de salade une heure à l'avance. La sauce est faite avec de l'huile, de l'eau chaude, du citron (ou du vinaigre de pommes), du seré et les "goûts" désirés (moutarde, Gril, câpres, etc...). Les noix, amandes, s'associent très bien aux salades.

Recette de galettes :

2 parts de seigle ou orge, avoine, riz complet, maïs, sarrasin. 1 part de blé (éventuellement 1 cuillerée à café de farine blanche). 1 part de soja ou lentilles (noires, brunes ou rouges), pois chiches, etc... Sel marin et, si l'on veut, herbes aromatiques ou raisins secs. Faire une pâte liquide. Cuire dans un four à gaufres (fer à bricelets) préalablement enduit d'un peu d'huile.

C'est une alimentation peu grasse, faite de produits naturels et frais, avec une proportion importante d'aliments crus.

ELLE DOIT ETRE ADOPTEE A VIE.

MEDICAMENTS REPARATEURS A PRESCRIRE.

Si la seule normalisation de l'alimentation peut suffire à entretenir la santé après stabilisation de la sclérose en plaques, des mesures plus énergiques sont nécessaires au début du traitement.

Notre alimentation moderne étant carencée en facteurs multiples, divers et variables d'un individu à l'autre, il convient d'y remédier en fournissant aux malades d'abondants catalyseurs :

- Ascodyne Chemedica en injections intraveineuses, 2 fois par semaine (contenant 60 mg de vitamine B, 4 mg de vitamine B2, 40 mg de nicotinamide, 6 mg de pantothénate de sodium, 560 mg de vitamine C, 278 mg de bromure de sodium, 510 mg d'édétate de sodium-calcium, 310 mg d'édétate de sodium-magnésium et 18 mg de cystéine.

Et par voie buccale :

- Vitamine C (Vita C Chemedica 2 x 0,5 g)
- Complexe B (Becozym forte Hoffmann la Roche, 2 par jour)
- Vitamines A et E (Rovigon Roche 2 par jour)
- Chlorure de magnésium (Magnogène 2 par jour)
- et parfois, classiquement, des vitamines B1, B6, B12 à hautes doses par voie orale ou intramusculaire.

Aux malades gravement atteints ou qui tardent à s'améliorer, je prescris, en outre, des phospholipides cérébraux (Glicertine Chemedica 20 mg par jour) qui sont des réparateurs du système nerveux.

Chez les grands malades chroniques, la souffrance métabolique se traduit par une accumulation d'acides dans l'organisme. Leur excrétion par l'urine entraîne une acidification permanente de celle-ci et une déviation du pH urinaire à la valeur 5 et au-dessous. Cela n'est normal que dans la première urine du matin, car le repos nocturne favorise l'élimination des corps de fatigue acides. Au cours de la journée, le pH urinaire des personnes en bonne santé tend à rejoindre celui du sang veineux qui est de 7,4. L'excrétion urinaire des métabolites acides peut être facilitée en prenant des citrates alcalins (préparation Erbasit, selon Roučka), à la dose de 1 à 3 cuillerées à café, dissoutes dans suffisamment d'eau froide), ce qui tend à donner un pH urinaire de 7 à 7,5 (valeur à contrôler par le malade lui-même, au début à chaque émission d'urine, à l'aide du papier réactif Neutralit Merck). Dès que le pH urinaire d'un malade est règlé entre 7 et 7,5, il se sent libéré de l'énorme fatigue dont souffrent constamment les personnes atteintes de sclérose en plaques.

Cette médication est à poursuivre au moins pendant deux ans.

Enfin, je donne si besoin est de la vitamine D et du calcium, dont le déficit, facilement contrôlable, entraîne l'apparition d'ongles mous ou tachés de blanc. Je dose régulièrement le taux du fer sérique dont la valeur idéale est de 120 gammas% au moins (21,5 millimols/litre) chez les hommes, chez les femmes ménopausées, ainsi que chez les jeunes femmes avant les règles. Si ce taux est trop bas, je cherche à le corriger, soit par un apport pharmaceutique per os, soit par des injections strictement intraveineuses de saccharate de fer (Ferrum Hausmann 100 mg en ampoules de 5 cc) une à deux fois par semaine (sous contrôles bimensuels pratiqués au moins une semaine après la dernière injection de fer).

Les résultats obtenus par cette thérapeutique causale sont excellents, si elle est appliquée à temps.

x

x x

BIBLIOGRAPHIE.

C. KOUSMINE : Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus. (Ed. Tchou, Paris).

C. KOURSMINE : La sclérose en plaques est guérissable. 24 pages (Ed. Solvita, Chéne-Bourg Genève).

C. KOUSMINE : La sclérose en plaques est guérissable. 230 pages (Ed. Delachaux-Niesthé, Lausanne).

Livres de recettes :

Mme GAUTHEY-URWYLER : Manger sainement pour bien se porter. (Ed. Delachaux-Niestlé, Lausanne).

Mme GAUTHEY-URWYLER : Manger et guérir. (Ed. Delachaux-Niestlé, Lausanne).

Autres :

Adelle DAVIS : Les vitamines et leurs secrets. (Ed. Tchou, Paris).

Swami SATYANANDA : Apprenez à dormir. (Ed. Satyanandashram, Paris).

Jean-E. CHARON : L'esprit cet inconnu. (Ed. Albin Michel, Paris).

Les principes de la méthode Kousmine

Selon la méthode Kousmine, les erreurs alimentaires répétées perturbent le système immunitaire et peuvent provoquer des maladies graves.
A l'inverse, une alimentation non toxique et protectrice est capable, en stimulant les défenses naturelles de l'organisme, de prévenir ou même de guérir les maladies de ce type.

Les bases de cette alimentation

On n'emploie pas de graisses végétales hydrogénées (traitement industriel des huiles), mais des huiles de colza de tournesol ou de germes de blé, toujours biologiques et de première pression à froid. On les utilise à raison de 2 cuillerées à soupe par jour. On exclut à peu près complètement les graisses animales, y compris celles qui sont contenues dans les produits laitiers, beurre inclus.
« C'est, disait le Dr Catherine Kousmine, une alimentation normale, peu grasse, faite de produits naturels et frais, avec une proportion importante d'aliments crus, vivants. Elle doit être adoptée à vie. »
Cette diététique est composée de céréales biologiques complètes, de légumes cuits à la vapeur, de crudités variées, de poisson, de jaunes d'œufs crus ou de légumineuses (pas le soir) ; elle autorise très peu de viande. Pour assaisonner les plats, on utilise la ration quotidienne d'huile plus du jus de citron.
Le repas du matin se compose de fromage blanc émulsionné à l'huile et additionné de jus de citron, d'oléagineux, de céréales crues fraîchement moulues, de fruits frais et d'une banane bien mûre.

Le traitement repose sur

des lavements, suivis d'instillations d'huile de tournesol et sur un apport supplémentaire en nutriments (oligo-éléments, vitamines...).

Ses indications

Les tenants de la méthode la recommandent en cas de maladies telles le cancer, le sida, la sclérose en plaques, la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante, la sclérodermie, le lupus érythémateux, la myopathie, mais aussi les maladies à répétition ou chroniques (maladies ORL, cystite, rhumatismes, allergies, etc.).

Extr. de MAXI n°663 12/2/95