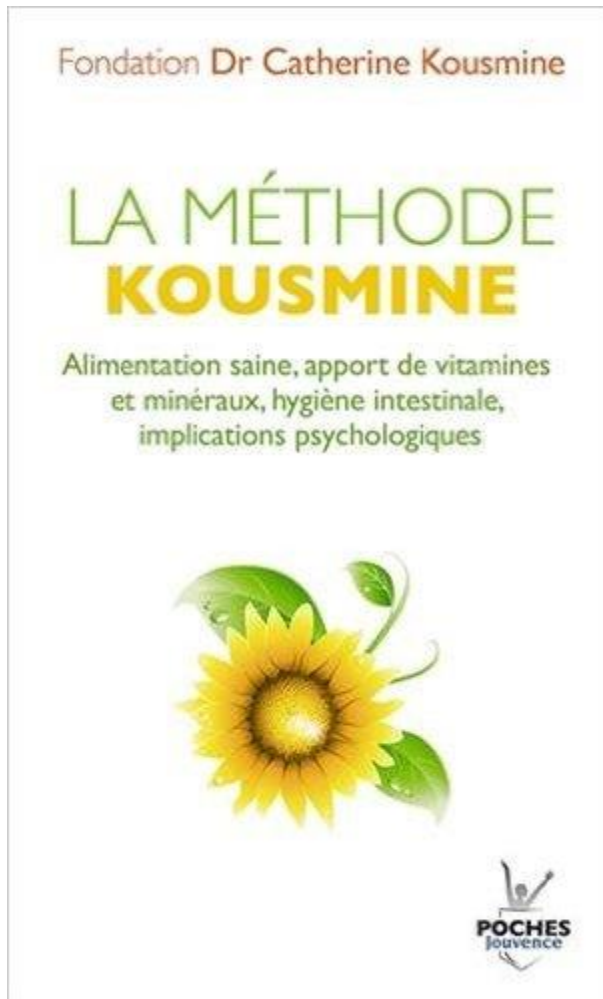


La méthode Kousmine

de [Association Kousmine](#)



Introduction

Et si la cause essentielle de nos maladies résidait dans nos erreurs alimentaires ? Et si l'état de santé de chacun passait par la prise en charge de son propre cas ? Et si le rétablissement de la santé se faisait par le rééquilibrage des fonctions d'assimilation, d'élimination et de défense ? C'est sur ces " si " que le Docteur Catherine Kousmine a élaboré sa méthode de prévention et de guérison des maladies dégénératives ainsi que le maintien d'un bien-être vital. Les médecins qu'elle a formés, regroupés au sein de l'Association médicale Kousmine, mettent ici en application et confirment ses quarante années de recherches. Ce livre s'adresse à tous et, pas à pas, présente tous les aspects de la Méthode Kousmine : retour à une alimentation saine, apports de vitamines et de minéraux, lutte contre l'excès d'acidification de l'organisme, hygiène intestinale et implications psychologiques.