

# La crème Budwig du Dr Kousmine, le petit déjeuner naturel équilibré

# La médecine orthomoléculaire



**Kousmine Catherine (1912- Khvalynsk ( Russie)- 1992 Lutry (Suisse)**

DR CATHERINE KOUSMINE

**Sauvez  
votre corps!**

*Prévenir les maladies  
grâce à une meilleure alimentation*



Bien être  
J'AI LU

- ▶ Médecin nutritionniste
- ▶ Principes: La médecine orthomoléculaire se propose de soigner les personnes par l'apport optimal de substances naturellement connues de l'organisme, par opposition à l'utilisation de molécules à effets thérapeutiques créées par l'humain.
- ▶ Publie en 1987 le livre « Sauvez votre corps » Éditions Robert Laffont.
- ▶ <https://www.kousmine.fr/>

**"J'aimerais que chacun comprenne qu'il ne peut compter que sur lui-même, qu'il est responsable de sa personne, que le corps dont il dispose doit être géré comme n'importe quel autre bien."**

# Déséquilibres actuels

- ▶ **On constate une augmentation :**
- ▶ **des maladies métaboliques** : cholestérol, diabète, obésité, artériosclérose, ostéoporose, hypertension artérielle, attaques cérébrales ou crises cardiaques
- ▶ **des maladies inflammatoires, auto-immunes et dégénératives** : cancers (une femme sur quatre aurait un cancer dans sa vie), sida, nombreuses allergies (40 % des enfants), sclérose en plaques, polyarthrite chronique évolutive...
- ▶ **des infections à répétition** (rhinopharyngites, otites, gastro-entérites...) de plus en plus fréquentes en particulier chez les enfants.
- ▶ **du stress généralisé** qui menace notre santé physique et mentale, entraînant surmenage, fatigue chronique, nervosité, troubles du sommeil et de la digestion et de plus en plus souvent dépression, anxiété mais aussi impliqué dans la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson... Autour de nous, la société devient plus en plus agressive, intolérante, égoïste, avec une recrudescence de la violence, un nombre d'exclus de plus en plus élevé...

# Causes déséquilibres

## ▶ Excès de viande et de produits laitiers

- ▶ consommation excessive de graisses saturées ( favorisent l'apparition des pathologies cardio-vasculaires, des maladies métaboliques et dégénératives. Il y aura également des conséquences sur l'activité cérébrale et l'équilibre nerveux)
- ▶ Mauvaise absorption calcium par acidification et excès de phosphates. Dégradation des enzymes de digestion par production UHT avec ostéoporose à la clé !!!

## ▶ Excès de sucre et de farine blanche

- ▶ Consommation de 2,4 kg par personne et par an en 1840 à près de 50 kg actuellement (compensation du stress, du vide de l'existence, d'un manque d'amour...)
- ▶ calories vides, nous intoxiquent avec des colorants, des conservateurs et des mauvaises graisses. Ils provoquent des fermentations intestinales, un risque d'obésité et de diabète, une diminution de l'immunité avec infections à répétitions, des caries dentaires, une agressivité et surtout une dépendance : le sucre appelle le sucre.

## ▶ Manque de fibres, de vitamines et de minéraux

- ▶ Consommation plats industriels, cuisson inadaptée

# La crème Budwig



Le saviez-vous: le Dr Kousmine l'appela "budwig", en hommage à **Johanna Budwig**, pharmacienne, qui a énormément travaillé sur les huiles et les margarines.

- ▶ L'introduction de la crème Budwig au petit déjeuner a été la ruse de guerre efficace qui a permis d'obtenir chez la majorité de mes malades la modification nutritionnelle recherchée. Précisons qu'il ne suffit pas d'introduire la crème Budwig dans un régime par ailleurs erroné pour recouvrer la santé.
- ▶ « Sauvez votre corps (p79) »

# De l'huile vierge de première pression à froid



- ▶ Après triage, les fruits et graines sont soumis **mécaniquement** à « froid » à la presse, c'est-à-dire en réalité à **température ambiante**.
- ▶ Il ne fait pas intervenir de **chaleur**, ni **d'additif**, permettant ainsi de préserver **les nutriments essentiels** des huiles (vitamines, tocophérols, acides gras essentiels, pigments)
- ▶ Fournit les **acides gras insaturés**, essentiels pour le bon fonctionnement de nos cellules (système nerveux et la qualité de la muqueuse intestinale)
- ▶ Favorisent une bonne immunité (précurseurs des prostaglandines).
- ▶ Les huiles à privilégier sont les huiles de lin, colza, et de noix.
- ▶ Relativement fragiles, ces huiles se conservent au **froid** après ouverture et sont à consommer **rapidement**.

# Bienfaits de huiles première pression

- ▶ **Des AG monoinsaturés** : réduction des maladies cardiovasculaires puisqu'il diminue de façon significative les taux de LDL-cholestérol, de triglycérides et de cholestérol total et augmente le taux de HDL-cholestérol.
- ▶ **Des AG polyinsaturés oméga-3** : aux effets bénéfiques sur :
  - le **cœur et les vaisseaux** : régulation de la tension artérielle et du taux de graisses dans le sang, action sur l'élasticité des vaisseaux et l'agrégation des plaquettes
  - le **cerveau** (capacité d'apprentissage, concentration)
  - l'**humeur** (anti stress, anti-déprime)
  - les phénomènes **allergiques** et en particulier sur l'**asthme**
  - les diverses manifestations **inflammatoires** (arthrite).
- ▶ **Vitamine E** (tocophérols en majorité), très fortement antioxydante, elle permet de lutter activement contre les excès de **radicaux libres** qui s'attaquent aux lipides présents sur la surface des membranes des cellules. Elle assure ainsi la stabilité des lipides membranaires et empêche l'oxydation du mauvais cholestérol.
- ▶ **Vitamine K1** (dans les huiles de soja et de colza) qui joue un rôle primordial dans la **coagulation sanguine** et la bonne santé **osseuse** (croissance et ostéoporose).

# Le jus de citron non traité

Exfoliant doux pour la peau	Blanchit les dents	Digestif Détoxifiant	Reminéralisant Alcalinisant
Lutte contre l'acné et les peaux grasses			Riche en vitamine C
Atténue les taches brunes			Bactéricide Antiseptique
Calme les piqûres d'insecte			Renforce notre organisme
Tonique veineux			Calme les maux de tête
Anti-acide gastrique			Atténue les maux de gorge
Antigoutteux Antirhumatismal	Rafrâichissant	By Naturocorps	

## APPORTS NUTRITIONNELS DU CITRON

Minéraux:	
Sodium (mg/100g)	< 3
Magnésium (mg/100g)	8,93
Phosphore (mg/100g)	15,50
Potassium (mg/100g)	149,00
Calcium (mg/100g)	18,00
Manganèse (mg/100g)	0,02
Fer (mg/100g)	0,40
Cuivre (mg/100g)	0,03
Zinc (mg/100g)	< 0,1
Sélénium (µg/100g)	< 4,9
Iode (µg/100g)	0,93

Calories:  
34,3 kcal  
par 100 gr de pulpe



Macro-nutriments	
Protéines (g/100g)	0,80
Glucides (g/100g)	2,45
Sucres (g/100g)	2,20
Fibres (g/100g)	2,00
Lipides (g/100g)	0,30
Cholestérol (mg/100g)	0,00
AG saturés (g/100g)	0,09
AG monoinsaturés (g/100g)	0,02
AG polyinsaturés (g/100g)	0,18

Vitamines:	
Rétinol (µg/100g)	0,00
Beta-Carotène (µg/100g)	3,00
Vit D (µg/100g)	0,00
Vit E (mg/100g)	0,80
Vit K1 (µg/100g)	0,00
Vit K2 (µg/100g)	-
Vit C (mg/100g)	53,00
Vit B1 (mg/100g)	0,05
Vit B2 (mg/100g)	0,02
Vit B3 (mg/100g)	0,20
Vit B5 (mg/100g)	0,19
Vit B6 (mg/100g)	0,08
Vit B12 (µg/100g)	0,00
Vit. B9 (µg/100g)	11,00

Source : Table Aqual

www.docteurbonnebouffe.com

Riche en vitamine C, B, P, en carotène, en pro vitamine A, en sels minéraux, il est antioxydant et alcalinisant malgré son acidité. Il favorise la fixation du calcium et des autres sels minéraux. Il est antiseptique, bactéricide, tonique, hypotenseur et détoxiquant.



# Des céréales complètes

## Altérations nutritionnelles subies par une céréale raffinée

(moyennes pour 100g de grains secs)

céréales		complètes	raffinés
<b>nutriments (g)</b>	calories	347	355
	glucides	70	75
	protéines	11	8
	lipides	2.6	1
	fibres	10.5	2.5
<b>minéraux (mg)</b>	<b>K</b>	500	100
	<b>P</b>	350	100
	<b>Mg</b>	120	60
	<b>F</b>	45	20
	<b>Ca</b>	33	1.5
	<b>Fe</b>	0.3	0.1
	<b>Cu</b>	0.5	0.1
	<b>vitamines (mg)</b>	B1	0.15
	B2	4	1
	B3	0.4	0.2
	B6	3	0.3
	E	0.12	0
	A	0	0
	C	0	0

- ▶ Les céréales doivent être moulues pour favoriser leur assimilation et permettre que l'association céréales-fruits soit digeste. Les céréales à privilégier sont le sarrasin (sans gluten et riche en minéraux), l'avoine (riche en phosphore), l'orge (riche en fibres) et le millet (sans gluten et riche en vitamine A). Les flocons de céréales sont obtenus après cuisson à la vapeur douce.

# Des oléagineux

## Les vertus des fruits oléagineux

Noix de Grenoble, noix du Brésil, amande, noisette...  
découvrez les multiples bienfaits des fruits oléagineux!



### La noix



- bien équilibrée en omega-3/omega-6
- riche en antioxydants
- riche en fibres

### La noix de cajou



- riche en graisses mono-insaturées
- riche en magnésium
- source de fer

- riche en cuivre et en manganèse

### La noisette



- permet de faire baisser le cholestérol LDL
- fortement antioxydante

- contient près de 70% d'acides gras insaturés

### La noix du Brésil



- riche en cuivre, phosphore, potassium
- très riche en sélénium

### L'amande



- très bonne source de phytostérols
- source de calcium
- riche en fibres insolubles

### L'arachide



- contient du resvératrol, un puissant antioxydant
- très riche en vitamine B3, en zinc et manganèse

[www.lasantedanslassiette.com](http://www.lasantedanslassiette.com)



- ▶ Les fruits et graines oléagineux sont riches en **protéines** et en **acides gras essentiels**.
- ▶ Il faut choisir un oléagineux à la fois, par exemple le sésame, les graines de tournesol, de lin ou de courge, les noix, les amandes.
- ▶ Il est possible de les mouliner pour favoriser leur digestibilité et leur absorption (pour le cas du lin et du sésame, c'est indispensable), ou bien de les consommer comme tels. Pour les amandes et les noix, il est préférable de les avoir fait tremper préalablement.

# Bienfaits de graines oléagineuses

- ▶ **Le lin moulu** (vit F et mucilages, magnésium), régulation de la glycémie, anti-inflammatoire donc protection contre la polyarthrite rhumatoïde, l'asthme, la **maladie de Crohn**, l'eczéma et le psoriasis.
- ▶ **Le sésame moulu** (protéines et calcium), C'est une source élevée de fibres, de minéraux, dont le magnésium, le zinc et le fer.
- ▶ **Le tournesol** (protéines, vit F, vit E),
- ▶ **Les noix ou amandes** (protéines, calcium, magnésium, vit E),
- ▶ **Les pignons** (vit B1, B2, PP, phosphore, fer, calcium),
- ▶ **Les noisettes, les graines de courges** (magnésium et du manganèse au cuivre, en passant par les protéines et le zinc) riche en fibres, lutte contre le prostatisme, contient du tryptophane, précurseur de la mélatonine, hormone du sommeil)

# Des sucres

## LES DIFFÉRENCES ENTRE LE MIEL ET LE SUCRE



### SUCRE

- Indice glycémique plus élevé
- Plus calorique
- Ne contient que du sucre
- Moins sucrant



### MIEL

- Indice glycémique plus faible
- Moins calorique
- Riche en antioxydants, vitamines et minéraux
- Antibiotique naturel
- Plus sucrant



Pour apporter de l'énergie, mieux vaut **bannir le sucre blanc**, qui ne présente pas d'intérêt sur le plan nutritionnel. Mieux vaut donc choisir une banane écrasée, du miel ou de la purée de dattes. Ces ingrédients sucrés ne sont pas obligatoires et peuvent être compensés par le choix de fruits de saison sucrés.

# Des fruits

## Quelques bienfaits des fruits



Bon pour le transit



Renforce le système immunitaire



Favorise la cicatrisation



Prévient certains cancers



Limite la formation des rides



Soulage les brûlures d'estomac



Aide à mieux digérer



Riche en antioxydants



Limite le vieillissement de la peau

*La ligne gourmande.fr*

- Choisissez des fruits de saison, **bio** et mûrs à point. Consommez-les selon votre préférence, entiers coupés, écrasés ou râpés.

# La recette de la crème Budwig

## ► Ingrédients

- 4 cuillères à café de yaourt de soja (ou de tofu soyeux)
  - 2 cuillères à café d'huile vierge bio de première pression à froid, par exemple l'huile de lin.
- Battez énergiquement l'huile et le yaourt de soja (ou le tofu soyeux) pour émulsionner l'ensemble. On ne doit pas voir de traces d'huile. Ajoutez ensuite dans l'ordre:
- - le jus d'un demi-citron
  - une banane mûre écrasée ou 2 cc de miel
  - 2 cc de céréales complètes crues fraîchement moulues
  - 1 ou 2 cc de graines ou de fruits oléagineux
  - des fruits de saison au choix

# Exemple d'une utilisation de la crème Budwig à visée thérapeutique (constipation)

- ▶ Utiliser les ingrédients naturels ayant une action visant à corriger une constipation passagère.
- ▶ Oléagineux:
  - ▶ Graines de lin (effet laxatif)
- ▶ Céréales
  - ▶ Riz complet
  - ▶ Son d'avoine (riche en fibre)
- ▶ Fruits secs
  - ▶ Pruneaux
- ▶ Fruits frais
  - ▶ Prunes, les framboises, les mûres (riches en pectine, fibre facilitant le transit)
- ▶ Prendre un grand verre d'eau riche en magnésium telle que l'Hépar, la Contrex, la Courmayeur ou encore, si vous préférez les eaux gazeuses, la Salvetat et la Quézac.

15

# Recommandations

- ▶ En cas d'**intestins fragiles** : choisir du sarrasin moulu avec des amandes puis du riz, de l'huile de tournesol
- ▶ **Pour les bébés** : la crème Budwig convient particulièrement bien au petit enfant à partir de 6 mois. On choisira le sarrasin ou l'avoine, de la purée d'amandes, la pomme râpée, la banane écrasée.
- ▶ **Pour les enfants, les jeunes en période d'examens, les sportifs et les convalescents** : elle leur permet d'être au mieux de leur forme physique et mentale et favorise la concentration. On peut rajouter 1 cuillère à dessert de **pollen** qui contient tous les acides aminés essentiels, des vitamines, des hormones de croissance. Le pollen est minéralisant et complète admirablement la crème. On peut ajouter un **jaune d'oeuf frais** (complément protéique + fer). On peut sucrer la crème avec du **sirop d'argousier** très riche en vitamine C.
- ▶ **Une variante salée** : en remplaçant l'agent sucrant et les fruits par du sel marin, de l'ail et des aromates (ciboulette, menthe, persil, basilic...), on obtient une très bonne "sauce" pour tremper des crudités ou accompagner des pommes de terres vapeur.



# Conclusion

La crème Budwig est une **recette souple**, que vous pouvez adapter selon vos goûts, et qui vous permettra de varier vos petits déjeuners. Elle est une préparation essentiellement crue et de **haute valeur nutritive**. La crème Budwig apporte la quantité nécessaire de lipides, glucides, vitamines, minéraux, oligo-éléments. Ces calories sont directement assimilées et alimentent l'organisme tout au long de la journée.

# Démonstration et dégustation

## Principes préparation:

- Un mixeur assez puissant
- Stocker les ingrédients au même endroit et proche de la zone de préparation

**Bon appétit et continuez à prendre soin de votre capital santé!!!**

# Bibliographie

- ▶ <https://www.kousmine.fr/la-creme-budwig/>
- ▶ <http://www.biolineaires.com/articles/actualite/446-les-huiles-bio-de-premiere-pression-a-froid.html>
- ▶ <http://french.mercola.com/sites/articles/archive/2016/08/30/bienfaits-graines-courge.aspx>
- ▶ <https://amelioresetasante.com/plus-sain-de-manger-banane-verte-mure/>
- ▶ Kousmine (1987), « **Sauvez votre corps** » Éditions Robert Laffont.

**Fin**

**MERCI DE VOTRE ATTENTION**