

Diéta podľa Dr. Johanny Budwig

Diétu založenú na oleji z ľanových semien (ľanovom oleji) pôvodne navrhla r. 1951 Dr. Johanna Budwig, nemecká biochemička a odborníčka v oblasti tukov a olejov. Dr. Budwig mala doktorát prírodných vied (PhD), mala aj medicínske vzdelanie a bola rozhladená v oblasti farmaceutických vied, fyziky, botaniky a biológie. Známa sa stala svojimi rozsiahlymi výskumami o vlastnostiach a výhodách ľanového oleja kombinovaného so sulfurovanými proteínmi v diéte a v priebehu rokov publikovala celý rad kníh na túto tému, ako napr. „Cancer – A Fat Problem“ (Rakovina – problém tukov), „The Death of the Tumor“ (Smrť nádoru) a „True Health Against Arteriosclerosis, Heart Infarction and Cancer“ (Pravé zdravie proti arterioskleróze, srdcovému infarktu a rakovine“).

Dr. Budwig zistila, že v krvi pacientov s vážnou nádorovou nemocou chýba niekoľko podstatných zložiek, ktoré zahŕňujú látky nazývané fosfatídy a lipoproteíny, zatiaľ čo v krvi zdravých osôb sú vždy obsiahnuté dostatočné množstvá týchto životne dôležitých zložiek.

Zistila, že ak sa podarilo tieto prirodzené zložky v priebehu približne troch mesiacov nahradiť, nádory postupne ustúpili, slabosť a málokrvnosť vymizli a pacientovi sa vrátila životná energia. Príznaky rakoviny, nefunkčnosť pečene a cukrovka sa zmiernili.

Dr. Budwig následne objavila celkom prirodzený spôsob, ako u ľudí nahradiť tieto životne dôležité súčasti ich organizmu, ktoré sú tak neuveriteľne potrebné v každodennej strave. Jednoduchým konzumovaním dvoch prirodzených a lahodných pokrmov možno rakovine nielen predchádzať, ale v prípade, že na ňu človek ochorí, je možné rakovinu aj liečiť. (Tieto dva prirodzené pokrmy – organický ľanový olej a tvaroh – sa musia jesť spoločne, pretože jeden aktivizuje latentné vlastnosti druhého.)

Po viac ako 10 rokoch serióznej klinickej aplikácie prirodzená receptúra Dr. Budwig sa ukázala byť úspešnou aj tam, kde mnohé ortodoxné liečebné prostriedky zlyhali. Receptúra Dr. Budwig sa v Európe využívala na prevenciu týchto chorôb: rakovina, arterioskleróza, mozgová mŕtvica, srdcový infarkt, žalúdočný vred (normalizuje žalúdočné šťavy), artritída (pôsobí veľmi priaznivo), ekzém (pomáha pri všetkých kožných chorobách) a dokonca aj pri oslabení imunitného systému.

Podľa jej záznamov diéta Dr. Budwig pomohla tisícom pacientov. Takmer pre každý druh rakoviny a nádorov možno nájsť svedectvá, a to dokonca aj u pacientov v pokročilom štádiu choroby. Dr. Budwig pomohla mnohým vážne nemocným jednotlivcom znovu nadobudnúť svoje zdravie jednoduchým výživným režimom, a to dokonca aj takým pacientom, ktorých prípady označili ortodoxní lekári praktici ako beznádejné. Základom programu Dr. Budwig je použitie ľanového oleja zmiešaného s nízko tučným tvarohom.

Dr. Budwigová viedla kampaň proti používaniu toho, čo označovala ako „pseudo-tuky“ – „hydrogenované“, „čiastočne hydrogenované“ a dokonca aj „mnoho nenasýtené“. Chemické spracovanie tukových olejov spôsobuje, že oleje sa stávajú škodlivou látkou, ktorá sa ukladá v tele. Napríklad, srdce odmieta tieto tuky a tie končia ako anorganické tukové ložiská v samotnom srdcovom svale. V konečnom štádiu blokujú krvný obeh, poškodzujú srdcovú činnosť, bránia obnove buniek a bránia voľnému prúdeniu krvi a lymfatických tekutín.

Veda potvrdila, že tuky hrajú dôležitú úlohu vo fungovaní celého organizmu. Tuky (lipidy) sú životne dôležité pre rastový vývoj, obnovu buniek, činnosť mozgu a nervov. Naše energetické zdroje sa zakladajú na metabolizme lipidov. Bunky potrebujú pre svoje efektívne fungovanie pravé polynenasýtené lipidy, bohaté na elektróny, ktoré sú v hojnom počte prítomné v surovom ľanovom oleji.

Lipidy sú rozpustné vo vode a voľne prúdia len vtedy, ak sa naviažu na proteíny; v tom spočíva význam tvarohu bohatého na proteíny. Ak vysoko kvalitné, na elektróny bohaté tuky sú kombinované s proteínmi, elektróny sú chránené dovtedy, kým telo potrebuje energiu. Tento energetický zdroj je potom plne a bezprostredne dostupný v organizme podľa potreby, tak ako to určila príroda.

Budwig tvrdí, že jej diéta má preventívny aj liečebný účinok. Hovorí, že absencia linolových kyselín (v bežnom stravovacom režime západoeurópskeho človeka) zodpovedá za tvorbu oxydazy, ktorá podnecuje rast nádorov a je príčinou mnohých iných chronických chorôb.

Jej teória je nasledovná: použitie kyslíku v organizme môže byť podnecované proteínovými zlúčeninami s obsahom síry, ktorá robí oleje rozpustnými vo vode a ktoré sú obsiahnuté v syre, orechoch, cibuli a cibulovitej zelenine, ako cesnak, pažítka, cibuľa, no najmä v tvarohu.

Je dôležité používať len nerafinované, na studeno lisované oleje s vysokým obsahom kyseliny linolovej, ako je olej z ľanových semien, slnečnicový, sójový, makový, orechový a ľanový olej. Takýto olej sa musí konzumovať spolu s potravinami, ktoré sú bohaté na pravé proteíny, pretože v opačnom prípade tieto oleje budú mať OPAČNÝ ÚČINOK a narobia viac škody ako osohu.

Najlepšou je kombinácia tvarohu a oleja z ľanových semien. Ľanové semená musia byť čerstvo pomleté. Uhl'ovodany obsahujúce prírodný cukor, ako datle, figy, hrušky, jablká a grepy, sa môžu tiež zaradiť do diétného režimu. Med je tiež užitočný. Podľa názoru Dr. Budwig sú prípravky syntetického vitamínu A zlé, pretože obsahujú oxidačné produkty, a lepšie je konzumovať mnoho karoténu ako provitamínu A (obsiahnutého v mrkve). Vitamín B obsiahnutý cmare, jogurte a prírodných kvasniciach je tiež užitočný.

Jedinec potrebuje denne okolo 13 kg tvarohu dobre zmiešaného s 5 kg oleja z ľanových semien. Zložky možno zmiešať mixérom alebo šľahačom. Zmes sa môže prichutiť medom alebo ináč prichutiť koreninami. Možno pridať čerstvé ovocie.

Zmes Dr. Johanny Budwig:

Do miešača vložte:

- 1 šálku nízkočučného tvarohu, 2-5 polievkových lyžíc oleja z ľanových semien, dostatok vody, aby zmes bola mäkká

Voliteľné:

- 1-3 polievkové lyžice pomletého ľanového semena (možno pomlieť na kávovom mlynčeku), kyslé korenie, cesnak, červená paprika

Pre tých, ktorí neznajú mliekarenské výrobky, môžu tvaroh a ostatné mliečne výrobky nahradiť prípravkom „Companion Nutrients“, ktorý možno dostať kúpiť od Nature's Distributors in Arizona, 1-800-624-7114. Sú to tobolky obsahujúce sušené sulfurované proteíny a enzýmy, ktoré aktivujú základné mastné kyseliny. Garantujú, že jedna tobolka aktivuje jednu polievkovú lyžicu oleja.¹

Výsledná zmes by mala byť riedka.

Niektorú z pripravovaných zmesí jedzte každý deň.

Niektorí ľudia jednoducho pridávajú vyššie uvedené zmesi k svojej strave, zatiaľ čo iní sa pridržiavajú programu, ktorý odporúča Dr. Budwig:

V 1. deň pacient nedostane žiadnu výživu okrem 250 ml ľanového oleja s medom a čerstvo pripravenými ovocnými šťavami (bez pridania cukru!). V prípade veľmi chorého človeka možno v prvý deň pridať namiesto džúsu šampanské, ktoré sa konzumuje spolu s ľanovým olejom a medom. Šampanské sa ľahko absorbuje a v tomto prípade má závažnú úlohu. (Champanské ako nosič sa ľahšie asimiluje, dokáže niekoho ešte aj na smrteľnej posteli znovu postaviť na nohy. Iný spôsob, ako dostať tento drahocenný život predlžujúci prostriedok bohatý na elektróny do tela v podobe 250 ml

¹ Obdoba týchto preparátov existuje aj u nás v predajniach výživových doplnkov pre športovcov. O správnom výbere sa poraďte s odborníkom na výživu. (pozn. prekladateľa)

oleja, je spomalený klystír. Ľanový olej sa môže tiež natrieť na kožu na transdermálnu absorpciu.)

1. CUKOR JE ABSOLÚTNE ZAKÁZANÝ. Čerstvo vytlačené ovocné šťavy možno prisladiť hroznovým muštom.

2. Medzi ďalšími „zakázanými“ jedlami sú:

- Všetky živočíšne tuky.
- Všetky šalátové oleje (včítane komerčnej majonézy), - všetky druhy mäsa (pre obsah chemických látok a hormónov), - maslo, - stužené tuky (margaríny), - konzervované mäsa (konzervačné látky blokujú mechanizmus účinku ľanového oleja).

3. Čerstvo extrahované zeleninové šťavy sú dobré – mrkvová, zelerová, jablková a červená repa.

4. Dôležité je denne tri razy vypiť teplý čaj z mäty piepornej, šípok alebo hrozienok – všetky podľa potreby osladené medom. Dopoludnia si možno vypiť šálku čierneho čaju.

DENNÝ PLÁN

Pred raňajkami - vypite pohár acidofilného mlieka alebo šťavy z kyslej kapusty.

Raňajky - müsli (cereálie) poliate dvomi polievkovými lyžicami (30 ml) ľanového oleja a medu a čerstvým ovocím podľa sezóny – maliny, jahody, višne, čerešne, marhule, broskyne, postrúhané jablko. Príchute obmieňajte každý deň. Používajte akékoľvek orechy okrem arašidových orieškov. Bylinkové čaje podľa vôle a chuti alebo čierny čaj. 120 g nátierky (návod nižšie) Je dobré zjesť zmes „priamo“ ako puding, alebo pridať ju k iným jedlám, ktoré konzumujete cez deň.

Dopoludňajší čaj (o 10,00 h) – Pohár šťavy z čerstvej karotky, jablka, zeleru alebo postrúhaného jablka.

Obed – Surový šalát z majonézy z jogurtu a ľanového oleja (recept vid' nižšie).

Ako doplnok k „zeleným“ šalátom môžete pridať strúhanú repu, karotku, kaleráb, reďkovku, kyslú kapustu alebo karfiol. Zmes môžete okoreniť jemne potretným chrenom, pažítkou alebo petržlenom.

K chodu vareného mäsa sa môže podávať dusená zelenina, zemiaky alebo obilniny, ako ryža, špaldová pšenica alebo proso. Prílohy môžete okoreniť buď zmesou alebo majonézou, a to nielen kvôli chuti, ale aj kvôli príjmu ľanového oleja. Veľmi chutným jedlom je zmes ľanovo-tvarohového krému si zemiakmi. Pridajte rascu, pažítku, petržlen alebo iné bylinky.

Zákusok – zmiešajte iné ovocie, než to, ktoré ste mali na raňajky s tvarohovo-ľanovým krémom, ktorý tentoraz namiesto medu ochutíte vanilkovo-citrónovým krémom alebo bobuľovým ovocím.

Odpoludňajší čas (16,00 h) – Malý pohár prírodného vína (bez konzervačných prostriedkov), alebo šampanské alebo čerstvý ovocný džús s ľanovými semenami, pokrytými 1 – 2 polievkovými lyžicami medu.

Večera – Večerajte včas, už o 18,00 hod. Pripravte si teplé jedlo z pohánkovej múky, ovsu alebo sójového múčnika, najlepšie sú pohánkové krúpy, ktoré možno pridať do zeleninovej polievky alebo do pevnejšej formy placiiek s bylinkovou šťavou. Do sladkých omáčok a polievok možno pridať ďaleko viac liečivej energie pridaním NÁTIERKY. Ako sladidlo sa smie použiť len med a hroznový mušt. ŽIADEN biely (alebo hnedý!) cukor. Môžu sa použiť len čerstvé ovocné šťavy a NIE rozrábané šťavy (nebezpečenstvo konzervačných prostriedkov). Tie musia byť celkom prírodné.

Ako pripraviť NÁTIERKU

Do nádoby mixéra dajte 250 ml ľanového oleja a 450 g 1% nízkotučného tvarohu a 4 polievkové lyžice medu. Zapnite mixér a pridajte toľko nízkotučného mlieka alebo vody, aby sa obsah nádoby dokonale zmiešal. Po 5 minútach potrava, ktorá má konzistenciu vaječného krému, NEMÁ príchut' oleja (pri vylietaní z nádoby nesmie byť vidieť žiadne olejové kruhy).

Ako obmenu môžete použiť namiesto tvarohu jogurt v pomere 30 g jogurtu na 1 polievkovú lyžicu ľanového oleja a medu, ktoré sa zmiešajú dovedna.

POZNÁMKA: Keď sa ľanový olej vymieša uvedeným spôsobom, nevyvolá hnačku ani vtedy, ak sa podáva vo veľkých množstvách. Chemicky reaguje so sulfurovanými proteínmi tvarohu, jogurtu atď.

Ako pripraviť „MAJO“ (majonézu):

Zmiešajte dovedna 2 polievkové lyžice (30 ml) ľanového oleja, 2 polievkové lyžice (30 ml) mlieka a 2 polievkové lyžice (30 ml) jogurtu.

Potom pridajte 2 polievkové lyžice (30 ml) citrónovej šťavy (alebo jablkového octu) a pridajte 1 kávovú lyžičku (2,5 g) horčice plus nejaké bylinky, ako majorán alebo kôpor.

Potom pridajte 2 alebo 3 plátky zdravej marinády (bez konzervačných prostriedkov) a trochu bylinkovej soli.

Podľa Dr. Budwig musíte ostať na tejto diéte po dobu plných 5 rokov. Ak porušíte pravidlá tejto diéty (napr. konzumáciou konzervovaného mäsa, sladkostí atď.), podľa Dr. Budwig sa nádor raz znovu objaví a bude rásť ešte rýchlejšie ako predtým.

ĽANOVÝ OLEJ, resp. OLEJ Z ĽANOVÝCH SEMIEN sa rýchlo denaturuje kyslíkom, teplom a svetlom. Potuchnutý olej škodí zdraviu, preto sa MUSÍ starostlivo vyrábať, baliť v dusíkovej atmosfére do tmavých nádob, užiť čerstvý, ako je to len možné a po otvorení nádoby stabilizovať proteínom (NÁTIERKA a pod.). Značky, ktoré stoja za pohľadanie, sú Omegaflo a Barleans (v USA). Musia sa vložiť do ľadničky a použiť do dvoch mesiacov po otvorení.²

Možno použiť aj ľanové semeno. Semienka je treba len rozdrviť v mixéri na potraviny, alebo sa môžu pomlieť v kávovom mlynčeku. Ak chcete získať množstvo ekvivalentné oleju, potrebujete trojnásobné množstvo semienok ľanu (jednej lyžici oleja sa vyrovnajú tri lyžice semienok). Semienka sú bohaté na kalórie, preto môžu vyvolať zvýšenie telesnej hmotnosti. Semienka sú bohaté aj na rozpustné vlákna, takže zmiešanie s tekutinami často vedie k vytvoreniu tvrdnúceho „želé“. Čerstvo zomleté semienka možno nasypať na müsli a treba ich ihneď zjesť.

Úplný prepis diéty podľa Dr. Budwig je na stránke <http://home.usit.net/~spinner/>.

Prístupné je fórum o ľanovom oleji. E-mail: flaxseedoil@yahoogroups.com

Dr. Budwig je dosiahnuteľná faxom v Nemecku: 49-7441-85125.³

Je niekoľko kliník, ktoré používajú metódu Budwig ako súčasť svojich štandardných postupov liečenia rakoviny. Medzi ne patrí [Mariposa Clinic](#) v Španielsku a [Taylor's Wellness Center](#).

POZNÁMKA: Väčšina informácií na tejto stránke je prevzatá z webovej stránky <http://www.positivehealth.com/permit/Articles/Nutrition/turner60.htm>

Preklad z angl.: TANKRED, s.r.o.
www.preklad.sk

² Na slovenskom trhu je k dispozícii za studena lisovaný ľanový olej, dovážaný z Rakúska, ktorý spĺňa požadované kritériá kvality. Zájemcovia ho dostanú v predajniach bio-potravín. (pozn. prekl.)

³ Táto informácia už, žiaľ neplatí. Dr. Budwig zomrela r. 2003 ako 99ročná. Konzultácie poskytovala ešte aj vo vysokom veku. O jej odborných kvalitách a úspešnosti jej liečby svedčí aj to, že bola 7 razy navrhnutá na udelenie Nobelovej ceny za medicínu... (pozn. prekl.)