

OLEJ LNIANY DO DIETY DR BUDWIG

Pionerką badań nad olejem lnianym, a w szczególności zawartymi w nim kwasami tłuszczowymi omega-3, była dr Johanna Budwig (1909-2003). Ta niemiecka biochemik za swoje odkrycia była aż siedmiokrotnie nominowana do Nagrody Nobla. Jest największym autorytetem w dziedzinie biochemii tłuszczów oraz leczenia chorób cywilizacyjnych odpowiednią dietą.

Dr Budwig uzyskała tytuł doktora nauk w dwóch dziedzinach: biochemii i naukach przyrodniczych. Oprócz tego z celującymi wynikami ukończyła farmację, fizykę, botanikę i biologię oraz przeszła przeszkolenie medyczne.

Rozpocząła na Uniwersytecie w Munster. Współpracowała wtedy z wieloma szpitalami. Rząd niemiecki wyznaczył ją jako osobę odpowiedzialną w Niemczech za badania nad wpływem farmaceutyków i przetworzonej żywności na zdrowie człowieka. W 1953 roku zrezygnowała ze stanowiska (zapewne pod wpływem silnych nacisków lobby producentów żywności).

Dr Budwig opublikowała w Niemczech 11 książek, z czego dopiero dwie zostały przetłumaczone na język angielski. Dr Udo Erasmus podjął się zebrania całej, zawartej w nich, wiedzy w swoim opracowaniu pt. „Fats and oils” wyd. Alvis Books, Kanada.

Prowadziła swoją własną klinikę, w której - jak sama publicznie stwierdziła, a nikt temu nie zaprzeczył - aż 90 % pacjentów z nowotworami w stanach krytycznych, którym lekarze praktykujący akademicką medycynę odebrali już jakiegokolwiek nadzieje na przeżycie, zostało wyleczonych. Podczas jej dietetycznej terapii wyleczeniu ulegały także inne choroby cywilizacyjne, takie jak: arterioskleroza, miażdżyca, cukrzyca, dermatozy i wiele innych.

Dr Budwig ogłosiła zasady swojej leczniczej i jednocześnie profilaktycznej diety w 1951 roku. Jej odkrycia godziły w interesy przemysłu spożywczego, a przede wszystkim producentów tłuszczów spożywczych. Wielu z nich robiło wszystko, aby nie dopuścić do rozpowszechnienia się tych rewelacyjnych odkryć. Nie dziwi więc fakt, że aż 7-krotnie ponawiano nominacje do nagrody Nobla. Na szczęście pomimo tego, odkrycia dr Budwig nabrały powoli rozgłosu na całym świecie. Rzesze naukowców za jej przykładem rozpoczęły prace badawcze nad rolą kwasów tłuszczowych w zdrowiu i życiu człowieka. Po 40 latach, w 1990 roku dr Dan C. Roehm - onkolog i były kardiolog - podjął się ponownego zbadania zasad diety dr Budwig. Na początku, jak sam pisze, podchodził do tematu z wielką rezerwą i niewiarą. Po wnikliwym badaniu, w skierowanej do środowiska lekarskiego publikacji „Townsend Letter for Doctors” oświadczył:

„(...) Nowotwór jest łatwo uleczalny. Terapia polega jedynie na odpowiedniej diecie. Reakcja na nią jest natychmiastowa; komórki nowotworowe są słabe i bardzo podatne na uszkodzenia. Dr Budwig bardzo precyzyjnie rozpoznała biochemiczny punkt załamania się nowotworu, co bardzo łatwo można sprawdzić zarówno in-vitro, jak i in-vivo.”

Dieta dr Budwig w skrócie

Dr Budwig stwierdziła, że przyczyną większości przewlekłych chorób, w tym nowotworów, jest nadmierna produkcja oksydazy. Tymczasem nienasycone kwasy tłuszczowe wchodzą w skład produkowanych przez organizm enzymów, rozkładających oksydazę. Niestety, użyteczność nienasyconych kwasów tłuszczowych jest zniszczona, jeśli zostaną one ogrzane, gotowane, czy potraktowane azotanami (np. dodawanymi do mięsa w procesie konserwacji).

U wszystkich poważnie chorych pacjentów zaobserwowała brak w ich krwi fosfatydów i lipoprotein w tym kwasów tłuszczowych omega-3. Jak zauważyła, w takiej sytuacji nowotwory rozwijają się bardzo gwałtownie. Ponadto analizując obraz krwi u pacjentów z nowotworami, dr Budwig zaobserwowała, że hemoglobina zamiast zdrowego czerwonego koloru ma żółto-zielonkawy odcień. To wstrząsające odkrycie zapoczątkowało prace badawcze nad sprawdzeniem teorii w praktyce.

Chorych na nowotwory pacjentów poddano terapii. Po około 3-miesięcznym okresie uzupełniania brakujących substancji odżywczych, nowotwory zaczęły stopniowo cofać się. Fosfatydy i lipoproteiny



ponownie pojawiły się w organizmie, a hemoglobina odzyskała prawidłową barwę. Dr Budwig rozpoczęła wtedy poszukiwania naturalnego sposobu uzupełnienia koniecznych dla zdrowia fosfatydów i lipoprotein. Wynikiem tych poszukiwań jest znana już na całym świecie PASTA, czyli mieszanina dwóch zupełnie naturalnych składników: oleju lnianego i chudego twarogu. Muszą one być spożywane razem, gdyż wzajemnie uzupełniają się, uruchamiając korzystne procesy biochemiczne.

Białka twarożka są bogate w siarkę. Bardzo istotny składnik wszystkich tkanek oraz m.in. witaminy B1, kwasu pantotenowego i biotyny. Jest więc niezbędna do prawidłowego spalania białek, węglowodanów i tłuszczów. Zmiksowanie oleju lnianego z twarogiem powoduje związane nienasyconych kwasów tłuszczowych z białkami. Ten prosty zabieg sprawia, że tłuszcz staje się rozpuszczalny w wodzie. Jest to bardzo istotna przemiana, która umożliwia bardzo szybkie i pełne przyswajanie w układzie pokarmowym oraz transportowanie we krwi i limfie.

Zastosowanie diety dr Budwig:

Przez wiele lat dr Budwig obserwowała efekty zdrowotne opracowanej przez siebie diety stosując ją w leczeniu pacjentów z chorobami przewlekłymi. Okazało się, że jej prosta i naturalna recepta na zdrowie przyniosła pożądany skutek nawet w przypadkach uznanych przez akademicką medycynę za nieuleczalne i śmiertelne. Na podstawie długoletniej praktyki klinicznej dieta dr Budwig znalazła zastosowanie w leczeniu następujących schorzeń:

1. nowotwory łagodne i złośliwe,
2. miażdżyca,
3. atak i zawał serca,
4. arytmia,
5. obtłuszczenie wątroby,
6. astma oskrzelowa,
7. problemy trawienne,
8. wrzody żołądka,
9. wady wzroku i słuchu,
10. choroba Alzheimera,
11. artretyzm,
12. problemy dermatologiczne,
13. schorzenia wieku starczego,
14. stwardnienie rozsiane,
15. reakcje autoimmunologiczne,
16. schorzenia woreczka żółciowego,
17. schorzenia prostaty,
18. cukrzyca,
19. depresja,
20. problemy z pamięcią.

Warto zauważyć, że dla osób dziedzicznie obciążonych ryzykiem zachorowania na pewne choroby, zdrowa dieta jest nie tylko jedną z możliwości, ale wręcz koniecznością. Osoby zdrowe, dietę dr Budwig mogą stosować okresowo w celach profilaktycznych, w myśl zasady - lepiej zapobiegać niż leczyć.

Dieta dr Budwig - zasady dla zdrowych i chorych:

Podstawowe zasady diety dr Budwig:

- Spożywać należy produkty świeże. Potrawy nie powinny być przyrządzane na bazie produktów chemicznie konserwowanych, czy też z chemicznymi dodatkami (np. z glutaminianem sodu, polepszaczami w pieczywie).
- Podstawowym i jedynym tłuszczem w diecie dr Budwig jest olej lniany tłoczony na zimno, nieoczyszczony, wysokolinolenowy.
- Olej lniany należy spożywać codziennie w postaci PASTY, gdyż spożywany samodzielnie nie daje takich efektów leczniczych.
- Pić około dwóch litrów wody dziennie (filtrowanej lub źródlanej).
- Na pół godziny przed każdym posiłkiem należy wypić przynajmniej pół szklanki wody lub świeżego soku owocowego.
- Jak najdłużej w ciągu dnia przebywać na świeżym powietrzu, jeśli to możliwe w słońcu.
- Oleju lnianego zimno tłoczonego nie można używać do smażenia!

Zasady bilansowania składników odżywczych w diecie profilaktycznej:

Dieta dr Budwig bazuje na dostarczeniu organizmowi pokarmów bogatych m. in. w tłuszcze omega-3, węglowodany złożone, błonnik i antyoksydanty. Należy spożywać:

- owoce - świeże, w ilości 3 do 4 średniej wielkości porcji dziennie, owoców nie należy mieszać;
- soki owocowe - świeże, przynajmniej raz dziennie szklankę, pomiędzy wypiciem soku z owoców cytrusowych, a zjedzeniem pasty powinno upłynąć kilka godzin;

- warzywa – świeże, 4 do 6 filiżanek dziennie, ze szczególnym uwzględnieniem warzyw kapustnych i brokułów;
- zboża – w postaci chleba i płatków z nie oczyszczonych, pełnych ziaren – 3 do 4 filiżanek dziennie;
- ryby – świeże, oceaniczne, najlepiej łosoś tęczowy, makrela, tuńczyk (bardzo bogate w omega-3) – 10 do 25 dkg dziennie;
- mięso i drób – okazjonalnie - tylko nieprzetworzone, niskotłuszczowe, od zwierząt którym nie podawano karmy zawierającej hormony, pestycydy i antybiotyki, w przypadku ciężkich chorób, z mięsa i drobiu należy zrezygnować zupełnie;
- zmielone siemię lniane - chorzy od 3 - 6 łyżek (spożyć do 15 min. po zmieleniu);
- produkty fermentacji mlekowej, ponieważ bakterie jogurtowe produkują w naszym układzie pokarmowym m.in. witaminy z grupy B – nieodzowne dla prawidłowych przemian metabolicznych – wskazana jest 1 szklanka letniego mleka acidofilnego, kefiru , maślanek lub jogurtu zmieszana z 2 łyżeczkami świeżo zmielonego siemienia lnianego;
- naturalnie słodkie produkty jak: daktyle, figi, jabłka, gruszki, winogrona itp.
- Produkty zakazane:
- sztuczne słodziki, cukier (nawet brązowy), można zastąpić go miodem lub naturalnym sokiem z winogron;
- rafinowane bądź uwodornione tłuszcze (oleje, margaryny, majonezy itp.)
- wszelkie produkty smażone;
- tłusty nabiał.

Skuteczność licznicza diety dr Budwig zależy od bezwzględnego przestrzegania wszystkich zaleceń dietetycznych.

Cała terapia dietą dr Budwig musi trwać do całkowitego wyleczenia. Konwencjonalna medycyna zakłada, że jest to okres 5 lat od ustąpienia objawów choroby. Należy liczyć się z tym, że ta gruntowna zmiana sposobu odżywiania dla osób chorych, nie może być krótsza niż dwa lata, choć efekty mogą być widoczne w bardzo szybkim czasie (wyniki badań).

Dieta dr Budwig działa silnie oczyszczająco. Z tego też powodu nie poleca się jej w trakcie radio czy chemioterapii. Może to bowiem znacznie zwiększyć ilości działających toksyn, a to mogłoby okazać się zbyt wielkim obciążeniem dla organizmu.

Pasta dr Budwig to składnik codziennej diety wszystkich osób ceniących swoje zdrowie.

SPOSÓB PRYZRĄDZENIA PASTY:

Należy zmiksować (przez około 5 minut):

- 6-8 łyżek oleju lnianego - osoby chore, 2-4 łyżek - osoby zdrowe, dzieci - 1g/kg masy ciała,
- 12,5 dkg chudego białego twarogu,
- mały kubeczek naturalnego jogurtu (0% tłuszczu), maślanek lub kefiru dla uzyskania właściwej konsystencji.

Mikser do wykonania pasty powinien być z naczyniem i nożami tnącymi w środku, a nie ubijak do piany czy mieszacz do ciasta. Pasta powinna mieć jednolitą, zbliżoną do rzadkiego majonezu konsystencję. Po przyrządzeniu należy przechowywać ją w lodówce (do 48 godzin).

Tak przygotowaną pastę możemy teraz przyrządzać wg upodobania, dodając przyprawy i różnego rodzaju dodatki.

- Na słodko - łyżka miodu, szczypta kardamonu, cynamonu, pieprzu cayenne.
- Na słono - sól ziołowa, dodatki w postaci świeżego ogórka, szczypioru, cebuli.
- Na ostro - do smaku imbiru, pieprzu cayenne, dodatki takie jak czosnek lub cebula.

W zależności od smaku i konsystencji przygotowanej pasty, możemy ją wykorzystać jako dodatek do porannego musli albo jako bazę sosu do warzyw, ryżu, kasz itp. Pasta przyrządzona na słodko, zmiksowana z dodatkiem banana, brzoskwini czy innego owocu jest pysznym i pożywnym deserem dla najmłodszych i nie tylko.

Po 3 miesiącach kuracji można stopniowo zmniejszać dzienną dawkę oleju lnianego.

A oto kilka przepisów wg diety dr Budwig

MAJONEZ DR BUDWIG:

Zmiksować najpierw przez 5 minut 3 poniższe składniki:

3 łyżki oleju lnianego,
3 łyżki sera chudego,

3 łyżki jogurtu naturalnego 0% tłuszczu.

Na końcu dodać i zmiksować przez chwilę: sok z połówki cytryny, 1 łyżeczkę musztardy bez konserwantów, szczyptę soli i ulubione zioła. Stosować jako dodatek do sałatek i surówek.

SOS DO GOTOWANYCH JARZYN:

100g twarogu,
1/2 małego jogurtu 0% tłuszczu,
4 łyżki oleju lnianego,
1 ząbek czosnku,
mały kawałek świeżego imbiru,

odrobina kolendry,
kurkumy,
gałki muszkatolowej,
mielonego ziela angielskiego (albo pieprzu),
szczypta soli.

Wszystko razem zmiksować ok. 5 min. Wymieszać zawieszoną konsystencję sosu, można dodać do miksowania kawałek wcześniej ugotowanego brokoła. Zamiast imbiru, można dodać jeden mały ogórek i koperek.

SOS DO SAŁATKI OWOCOWEJ:

1 szklanka soku z pomarańczy,
3 łyżki zmielonych nasion sezamu należy zmiksować w mikserze na wysokich obrotach przez 1 minutę.

SOS ORZECHOWY:

50g orzechów włoskich, sok z połówki cytryny, 2 zębki czosnku i szczyptę soli zmiksować z 1 szklanką uprzednio przygotowanej pasty dr Budwig.

SOS ZIELONY (do duszonej ryby):

1 pęczek szczypiorku,
2 pęczki natki pietruszki,
1 gałązka estragonu,
1 gałązka bazylii,
1 gałązka melisy,

2 małe cebule,
1 ząbek czosnku,
2 łyżki soku z cytryny,
50 ml oleju lnianego zmieszanego z oliwą
z oliwek, pieprz i sól

Listki ziół oddzielić od łodyg i drobno posiekać. Cebulę drobno pokroić, dodać wyciśnięty czosnek. Sok z cytryny zmieszać z pieprzem, solą i olejem, po czym dodać pozostałe składniki. W razie potrzeby dodać więcej oleju i soku z cytryny.

SOS MUSZTARDOWY (do marynowanego lub wędzonego łososia):

1 1/2 łyżki musztardy,
1 1/2 łyżki miodu,
2 łyżki soku z cytryny,
1 łyżeczka wody,

8 łyżek oleju lnianego,
drobno posiekany koperek,
sól i pieprz do smaku.

Musztardę, miód, sok z cytryny, sól i pieprz zmieszać z wodą, po czym dolać powoli, cienkim strumieniem olej. Na końcu dodać koperek.

SAŁATKA Z KISZONEJ KAPUSTY:

500 g kapusty kiszonej,
1 duża cebula

5 łyżek oleju lnianego

Cebulę pokroić w kostkę, wymieszać razem z kapustą i olejem. Dodać pieprz do smaku.

SAŁATKA Z OGÓRKÓW I ZIEMNIAKÓW:

1 ogórek,
400 g ziemniaków,
2 duże zębki czosnku,

4 łyżki oleju lnianego,
3 łyżki stołowe octu winnego lub jabłkowego,
świeży koperek, sól i pieprz.

Ziemniaki uparować, obrać i pokroić w plastry. Ogórek obrać i pokroić w drobne plasterki. Ziemniaki, ogórek, poszatkowany koperek wymieszać ze sobą, doprawić solą i pieprzem. Czosnek obrać i wycisnąć, wymieszać z pozostałościami. Zalać olejem i octem.