

Zázračný len – zdraví

[redakce](#) | 26. 02. 2010 | [Alternativní medicína \(vmmagazin.cz\)](#)

„Přál bych si, aby všichni moji pacienti měli doktorát z biochemie, aby si uvědomili, s jakou odborností byla sestavena tato dieta. Je to zázrak“.

„Necht' jídlo je vaším lékem a lék vaší potravou.“



Jeden z nejdůležitějších a dalekosáhlých medicínských objevů dvacátého století udělala v roce 1951 německá biochemička [Dr. Johanna Budwig](#), patřící mezi přední evropské autority v oblasti tuků a výživy. Tato drobná vitální žena [byla sedmkrát nominována na Nobelovu cenu](#), kterou ovšem v rámci „vyšších nezadatelných zájmů“ farmaceutického lobby nikdy nedostala. Využívala svou metodu k úspěšné léčbě pacientů s mezními případy rakoviny a lidí postižených vážnými srdečními chorobami, artritidou a dalšími onemocněními, poté, když je konvenční lékařská věda označila za beznadějně případy. Použité metody přitom jsou tak jednoduché, že je může s dobrými výsledky použít kterákoliv žena v domácnosti, bez jakéhokoli odborného zaškolení. Ve skutečnosti se lidé s vážnými chorobami k úžasu konvenčních lékařů vyléčí sami. Nicméně, navzdory zdánlivé prostotě zmíněných objevů, Dr. Budwig odhalila nejen hluboké souvislosti přispívající k harmonické činnosti lidského těla, ale i úzký vztah člověka k samotnému kosmu. Celý svůj život sloužila lidem a konzultace poskytovala do velmi vysokého věku. Zemřela v r. 2003 ve věku 99 let.

Dr. Budwig pečlivě studovala vzorky krve svých pacientů a hledala nějakou souvztažnost mezi její kvalitou u nemocných a zdravých lidí. Po prostudování tisíců krevních vzorků objevila rozdíl spočívající v tom, že [zdraví lidé mají v krvi vyšší obsah tuků řady Omega – 3](#), než nemocní. Omega – 3 patří mezi základní mastné kyseliny, EFA, nezbytné pro správnou činnost organismu. [Začala tedy hledat nejlepší způsob, jak získat tuky Omega – 3, které by se vhodně rozpouštěly v lidském organismu.](#) Nakonec po mnoha experimentech zjistila, že [nejbohatším zdrojem tuků typu Omega – 3 jsou droboučká semínka lnu](#). Avšak jako dostatečně neporušený, aby skutečně prospíval lidskému zdraví, se ukázal jen [lněný olej](#) chráněný před teplem a oxidací, vyvolanou kyslíkem a světlem. Nesprávně získávané a skladované oleje rychle zažluknou, a pak našemu zdraví naopak škodí. Po dalším výzkumu Dr. Budwig dospěla k šokujícímu závěru, že příčinou obrovské většiny současných chronických onemocnění je nesprávný způsob hromadného zpracovávání potravin a olejů a jejich mizerná výživná hodnota, stejně tak, jako celosvětové užívání nebezpečných pesticidů, které kontaminují potravu a [eliminují elektrony](#), které jsou v ní obsaženy.

Na základě těchto pozorování začala Dr. Budwig léčit své pacienty podáváním stravy, již tvoří kombinace vysoce kvalitního [lněného oleje](#) bohatého na [tuky Omega – 3](#) a [tvarohu](#), obsahujícího velmi kvalitní [bílkovinu](#). [Důvod k mísení oleje s proteiny spočívá v tom, že jejich kombinace s olejem umožňuje rozpouštění tuku ve vodě](#), takže je tělem absorbován rychleji. [Takto upravený může prostoupit i do nejmenších kapilár, rozpustit jakýkoli nevhodný tuk a pročistit žíly a tepny.](#)

To mimo jiné [posiluje srdce](#), [likviduje tumory](#) a [léčí artritidu](#). Zní to možná poněkud přehnaně, ale je to opravdu funkční.

Dr. Budwig často pracovala s na smrt nemocnými pacienty, z nichž některým, podle názoru konvenčních odborníků, zbývaly už jen hodiny života. Podávala jim **směs oleje a proteinu a organické potraviny**. Kúru provázelo cvičení, pobyt na čerstvém vzduchu. K vyléčení „beznadějných případů“ **využívala i léčivou moc Slunce**. Zlepšení se často dostavilo během několika dnů.

Cituji z jedné z jejích knih: „Nezřídkou vezmu velmi nemocného rakovinového pacienta z nemocnice, kde říkají, že mu zbývá už jen několik málo dnů nebo možná jen pár hodin života, a většinou mám velmi dobré výsledky. Úplně první, co mi tyto pacienti a jejich rodinní příslušníci říkávají je, že v nemocnici už nemohli močit nebo produkovat stolici. Trpěli kašlem, aniž by byli schopni vykašlávat hlen. Prostě – všechno bylo zablokováno. Velmi je povzbudilo, když všechny tyto symptomy náhle zmizely. Dosáhli jsme toho **pomocí povrchově aktivních tuků s nadbytkem elektronů**, které opět uvedly do chodu řadu životně důležitých funkcí, takže se nemocní bezprostředně poté začali cítit mnohem lépe. Je tedy nutné položit si otázku, jak je tato nenadálá změna vůbec možná. Má to co dělat s reakčním modelem a charakteristickou činností elektronů, k nimž se dostaneme později. V posledních dvou letech jsem se tomu hodně věnovala. Jeden zastánce mé práce žijící v Paříži mi napsal jak je úžasné, že jsem vypátrala, že **původním rodištěm elektronů v semínkovém oleji je Slunce**. V tom jsou ty spojitosti!“

Léčby Dr. Budwig jsou výborně zdokumentované a skvěle obstály při zkouškách opozičním konvenčním lékařským establishmentem. Mnoho vynikajících lékařů a odborníků na výživu dnes kráčí v jejich šlépějích. Také já jsem si velmi oblíbil její přístup, protože Dr. Budwig není jen brilantní vědec a výzkumník, ale také vysoce oduševnělý idealista, přistupující k věci i z filozofického a duchovního hlediska.

Mezi významné aspekty díla Dr. Budwig patří objev či spíše **znovuobjevení úzkého vztahu lidského těla k Slunci**.

Při správné rovnováze tuků a proteinů má tělo magnetické pole, které doslova přitahuje fotony obsažené ve slunečních paprscích a umožňuje tak vstup léčivým silám Slunce. Vyzkoušel jsem metodu Dr. Budwig pro všeobecné vylepšení zdraví nejprve sám na sobě a byl jsem ohromen. **Za méně než tři dny, přesně jak říká, jsem pocítil neuvěřitelné zlepšení v mnohých oblastech**, že by jeho popis na tomto místě byl příliš dlouhý. Pak jsem to doporučil několika známým, a ti, kteří to vzali vážně, udělali podobné zkušenosti jako já. Všichni jsme získali pocit zvýšené všeobecné pohody, lehkosti, příliv energie a zlepšení krevního oběhu. Venku jsem pocítoval léčivou moc Slunce, které laskalo mou pokožku úplně jinak, než dosud. Mimo to jsem se po dalším týdnu či čtrnácti dnech cítil stále lépe. Staré bolesti odcházely, má pleť se čistila a byl jsem schopen dělat svou práci mnohem lépe.

Jedna známá se přitom cítila tak dobře, že to začala dávat svým dětem a říkala, že ihned uviděla změny na jejich pleti. Zatímco mluvila, pozoroval jsem, že i její vlastní pleť měla více barvy a byla jakoby zářící. A to asi jen dva dny poté, kdy začala brát olejo-proteinovou kombinaci.

MUDr. Robert Willner, Ph.D. (autor knihy „The Cancer Solution“)



Olej z lněných semínek a tvaroh

Směs předepisovaná Dr. J. Budwig jako dieta při **rakovině, artritidě, roztroušené skleróze, lupence, ekzémeh, trudovitosti, ...**

Mnohokrát na Nobelovu cenu navržená lékařka říká, že tato základní výživná kombinace skutečně zajistí prevenci a pomáhá tělu vyléčit rakovinu!

Recept dle Dr. Johanny Budwig

(dávka pro ustálený stav nebo k ozdravení, viz níže)

6 PL cottage cheese nebo tučného tvarohu (Tuky se stanou ve vodě rozpustné jen tehdy, pokud se sloučí s bílkovinami, čímž se zvýší jejich vstřebatelnost.),

3 PL lněného oleje – panenský, za studena lisovaný (spolu s tvarohem mixujeme 30-60 sec., až do homogenní konzistence) a poté přidáme

2 PL čerstvě semletých **lněných semínek** (mleté v mlýnku na mák, nebo v mixéru, ale **max. 6-10 sekund**)

Po semletí se musí semínka **do 10 min.** zkonsumovat (**oxidace tuků**).

Při mixování přidat tolik vody, aby měla směs krémovou konzistenci a špetku **kajenského pepře**.

Volitelné

troška česneku

troška červeného pepře

troška šampaňského vína

Vše umixujte na velmi jemnou pastu.

Jezte to denně.

Další vhodné doplňky kúry se lněným semínkem

Můžeme obohatit lžičkou medu, malinami, borůvkami, jahodami, broskvemi, jablkami (ale jen čerstvými, maxim. mraženými, v žádném případě kompoty), a nakonec např. vlaškými ořechy (ne arašidy!!!).

Je nevyhnutné nezapomínat na dostatečný, ne však nucený příjem tekutin.

Pozn.: **PL = polévková lžíce**

Poznámka

Praxe i výzkum ukazují, že nejefektivnější je základní poměr zhruba **1:3**, tedy **1 díl oleje** na **3 díly tvarohu**. Objem tuku v tvarohu má být nad 10%. Používá-li se nízkotučný tvaroh, léčivý efekt je menší.

Při léčení těžce nemocných je vhodné začít první týden či 10 dnů s poměrem 1:1, a pak další týden nebo 10 dnů 1:2 a po stejné době dávku ustálit na 1:3.

Od počátku užívání buďte co nejvíce **na sluníčku**, ne nutně na přímém, ale spíš pod stromem.

Z praxe vyplývá, že vlnová délka slunečního světla pronikajícího listy zbarvenými chlorofylem urychluje léčení. (Koumáci už vymysleli „zelené“ lampy, které mají víceméně stejnou vlnovou délku jako sluneční světlo po průchodu listím. I toto světlo samo o sobě lidem dost pomáhá, i když vyléčení nezajistí.)

Poměr 1:1, 1:2 a 1:3 se doporučuje proto, že v posledních 50 letech se značně změnila strava. Dnes pojídáme spoustu svinstva - na způsob margarínu (hydrogenované a „přenesené“ tuky)- které už jsou ve

všem, včetně zmrzliny a nápojů atd. Takže je třeba nejdříve potlačit v těle nasbírané nečistoty a trochu srovnat rovnováhu, proto je zprvu třeba použít spoustu omega-3.

Vtip je v tom, že omega-3 jsou klíčem k využití dalších mastných kyselin v těle.

Bez omega-3 jsou ostatní mastné kyseliny k ničemu.

Ze závěrů posledních výzkumů olejů a mastnot zřetelně vyplývá, že k životu potřebný poměr mastných kyselin v nás je 1:1.

Lněný olej nabízený za nekřesťanské peníze v želatinových tobolkách je nevhodný – je ho málo a tělo v nepřítomnosti síry nemůže olej rozložit na ve vodě rozpustnou formu, takže spíše škodí, než léčí.



DIETA S LNĚNÝM OLEJEM

Původní dietu s olejem z lněných semen sestavila Dr. J. Budwig již v roce 1951. V roce 1990 ji znovu přezkoumal MUDr. Dan C. Roehm, FACP (onkolog a bývalý kardiolog), který pak ve své zprávě napsal:

„Tato sestava představuje daleko nejúspěšnější protirakovinnou dietu na světě.“

Dr. Budwig vždy říkala, že její dieta nabízí obojí: **prevenci i léčbu.**

Nedostatek linolových kyselin [běžný při našem způsobu stravování] je odpovědný za produkci **oxidázy**, která indukuje **růst rakovinových nádorů** a stává se příčinou mnoha dalších chronických onemocnění. Prospěšné fermenty jsou ničeny teplem nebo přehřátím zničenými tuky v potravě, nitráty užívanými při konzervování masa, atd.

Teorie říká, že **využití kyslíku v organismu může být stimulováno proteinovou směsí obsahující síru**, která umožňuje rozpouštění tuků ve vodě. **Síra** je obsažena v **sýru, ořechu, cibulovité zelenině**, jako například **pórku, pažitce, cibuli a česneku**, ale **zejména v tvarohu**.

Fermenty buněčného dýchání jsou těsně spjaty s vysoce nenasyčenými mastnými kyselinami, které jsou tedy nezbytné k řádnému okysličování.

Základní předpoklad je užívání nerafinovaných, **za studena lisovaných olejů** s vysokým obsahem kyseliny linolové, například z **lněného semínka, slunečnice, máku, vlašského ořechu i obilí**.

Tyto oleje by ale měly být konzumovány společně s potravinami obsahujícími vhodné proteiny, jinak mají OPAČNÝ ÚČINEK a způsobí více zla než užitku.

Nejlepší kombinací je tvaroh s lněným olejem, plus lněné semeno, které musí být čerstvě rozemleté. Sacharidy obsahují přírodní cukr, a proto jsou do této diety zahrnuty například i datle, fíky, hrušky, jablka a hrozny. Prospěšný je i nerafinovaný přírodní med.

Člověk potřebuje denně asi **120 g tvarohu**, dobře smíšeného se **40 g lněného oleje** a ušlehaného v mixéru nebo šlehači. Směs lze osladit **medem** nebo jinou přírodní příchutí. Může se přidat i **čerstvé ovoce**.

Uvedená dieta je indikována pro všechny druhy chronických onemocnění, obzvláště **při srdečních onemocněních (koronární trombózy), poruchách žlučníku, cukrovce, artritidě a zhoubném nádoru**. Zlepší se i oslabený **sluch a zrak**. Je to ideální výživa pro děti a mladistvé.

„To, co Dr. Johanna Budwig k mé počáteční nedůvěře demonstrovala, a co mne poslední dobou vede k dokonalému uspokojení v mé vlastní praxi, znamená: **RAKOVINA JE SNADNO VYLÉČITELNÁ**, léčba představuje dietní životní styl a odezva je okamžitá – rakovinová buňka je oslabená a bezbranná. Bod biochemického zhroucení, který identifikovala už v roce 1951, je výslovně přesný in vitro (ve zkumavce), stejně tak, jako v reálném živém organismu...„ (Roehm, „Townsend Letter for Doctors“, Červenec 1990)