

Die Budwig-Diät

Am 1. Tag wird keinerlei Nahrung zu sich genommen, außer 250 ml Leinöl mit Honig sowie frisch gepresste Fruchtsäfte (ohne Zuckerzusatz). Im Falle eines sehr kranken Menschen, kann am ersten Tag Champagner (Sekt ‚brut‘) statt Saft zugesetzt werden und wird mit dem Leinöl und Honig genommen. Champagner wird leicht absorbiert und erfüllt damit einen wichtigen Zweck.

Verboten:

- Zucker (Um andere frisch gepresste Säfte zu versüßen, kann Traubensaft zugesetzt werden).
- tierische Fette.
- Salatöle und Mayonnaise
- Fleisch
- Butter
- Margarine
- Jede Art von Konserven

Erlaubt:

Frisch gepresste Gemüsesäfte wie z.B. Karotten-, Sellerie- und Rote Beete-Saft, warmen Tee wie z.B. Pfefferminz- oder Hagebuttentee.

Rezepturen

Die Zubereitung des „Aufstrichs“

Geben Sie 250 ml (8,5 oz) Leinöl in eine Rührschüssel, ein Pfund (450 g) Hüttenkäse (1%-ig) d.h. z.B. fettarmen Quark und fügen Sie 4 Esslöffel (60 ml) Honig dazu.

Schalten Sie den Mixer ein und fügen Sie gerade genug fettarme Milch oder Wasser dazu, dass sich alle Zutaten gut verbinden. Sie brauchen etwa 5 Minuten, um eine puddingähnliche Konsistenz zu erhalten, die KEINEN Geschmack des Öls mehr erkennen lässt (und es sollte kein öliger 'Ring' mehr zu sehen sein, wenn Sie die Schüssel auswaschen). Alternativ können Sie Joghurt verwenden anstatt Quark in Anteilen von 1 Unze (30 g) Joghurt auf jeweils 1 Esslöffel (15 ml) Leinöl und Honig; mischen Sie es wie oben beschrieben.

Hinweis: Wenn Leinöl in dieser Weise gemischt wird, verursacht es keinen Durchfall, auch wenn es in großen Mengen verzehrt wird. Es reagiert chemisch mit den (Schwefel-) Proteinen im Hüttenkäse, Quark oder Joghurt.

Die Zubereitung der Joghurt-Leinöl-Mayonnaise

1. Mischen 2 Esslöffel (30 ml) Leinöl, 2 Esslöffel (30 ml) Milch, 2 Esslöffel (30 ml) Joghurt.
2. Dann fügen Sie 2 Esslöffel (30 ml) Zitronensaft (oder Apfelessig), 1 Teelöffel (2,5 g) Senf sowie einige Kräuter wie Majoran oder Dill dazu.
3. Danach fügen Sie 2 oder 3 Scheiben Pickles (sauer eingelegtes Gemüse) aus dem Bioladen dazu (Achtung: ohne Konservierungsstoffe! – haben Sie den Aufdruck gelesen?) und eine Prise Kräuter-Salze dazu.

Leinöl verdirbt leicht durch Sauerstoff, Hitze oder Licht. Deswegen wird es als Bestandteil in Farben verwendet. Ranziges Öl ist gesundheitsschädlich; deshalb muss Öl sorgfältig hergestellt, unter Stickstoff verpackt, in lichtundurchlässigen Flaschen gefüllt, gekühlt, so frisch wie möglich verzehrt und umgehend mit Protein stabilisiert („Aufstrich“ etc.) werden, sobald der Behälter geöffnet wird.

Sie können auch Leinsamen verwenden. Die Samen brauchen nur in einem Lebensmittelmixer geknackt oder in einer Kaffeemühle gemahlen werden. Man braucht die dreifache Menge der Samen, um das Äquivalent für Öl zu erhalten. Die Samen sind sehr kalorienreich, sodass man mit einer Gewichtszunahme rechnen muss. Die Samen sind ebenfalls Ballaststoff-reich, sodass beim Verschnitt mit Flüssigkeiten, leicht nachhärtende Gelee-artige Substanzen entstehen. Frisch geknackte Leinsamen auf Müsli gestreut und schmeckt ausgesprochen gut.

Dr. Johanna Budwig (1908 – 2003)



Dr. Johanna Budwig war Apothekerin und Diplom-Chemikerin. 1950 wies sie als erste Wissenschaftlerin nach, dass Fettsäuren sich in gesättigte und ungesättigte unterscheiden lassen.

Sie war eine der Top-Biochemiker in Deutschland sowie eine der besten Krebsforscher in ganz Europa. Sie war ebenfalls Apothekerin. Sie starb mit 95 Jahren. Sieben Mal wurde sie für den Nobelpreis nominiert. Dr. Budwig hatte eine über 90%-tige Erfolgsquote mit bei allen Krebsarten und schwersten Krankheiten wie Hepatitis über einen Zeitraum von 50 Jahren.

Die Grundlage von Dr. Budwigs Ernährungsprogramms beschränkt sich auf die Verwendung von Leinöl gemischt mit fettarmem Quark (FOCC = Flaxseed Oil Cottage Cheese).

Das Geheimnis des Erfolges liegt in der Mischung von hochwertigem Leinöl mit Quark, kombiniert mit Rohkost, frischem Obst, Nüssen und gedünstetem Gemüse.

Kaltgepresstes Leinöl nimmt in der Öl-Eiweiß-Kost eine herausragende Stellung ein: Es hat einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, an die sich schwefelhaltiges Eiweiß, enthalten im Quark, lagern kann. Durch diese Verbindung ist das Fett wasserlöslich, kann bis in die kleinsten Blutgefäße transportiert und dort in Form von Energie verwertet werden.

Außerdem enthält Leinöl hohe Anteile von Linol- und Linolensäure, die eine entzündungshemmende Wirkung besitzen. Gerade bei Krebserkrankungen sind meist die Entzündungswerte im Blut erhöht – hier setzt die Öl-Eiweiß-Kost an.

Eine natürliche Zufuhr dieser Stoffe geschieht in der Kombination von Bio-Leinsamen-Öl und Hüttenkäse.

Rezepte zur Budwig-Diät:

http://www.oel-eiweiss-kost.de/oel_eiweiss_kost/oekost_rezepte_muesli.htm

Budwigs Untersuchungen der Fettsäuren

Mitte der 1950er Jahre, begann Dr. Budwig ihre Untersuchungen über die Bedeutung der essentiellen Fettsäuren (Linol- und Linolensäure) in der Ernährung.

Die Veröffentlichungen ihrer Entdeckungen lösten wütende Reaktionen und Desinformationen der Fettindustrie aus.

Kein Wunder, denn Dr. Budwig sprach sich vehement gegen den Genuss von "Pseudo-Fetten" aus. Es wurde auch bekannt, dass die Hersteller solcher chemisch verarbeiteten Fette gesundheitliche Pseudo-Begriffe gebrauchten wie "hydrogenisiert", oder "teilweise hydrogenisiert". Manche verwendeten sogar den Begriff "mehrfach ungesättigte Fettsäuren", – in diesem Zusammenhang eine Falschbezeichnung.

Budwig erläuterte, dass die chemische Verarbeitung von Fetten die lebenswichtige "Elektronenwolke" im Fett zerstört. Sobald die Elektronen entfernt werden, können sich diese Fette nicht mehr mit Sauerstoff verbinden und werden damit tatsächlich zu einer schädlichen Substanz, die im Körper abgelagert wird.

Das Herz, zum Beispiel, stößt diese Fette ab und sie enden als anorganische Fettablagerungen auf den Herzmuskel.

- **Fette sind nur dann wasserlöslich und frei fließend, wenn sie an Proteine gebunden sind!**

Chemisch verarbeitete, an Proteine gebundene Fette

- sind nicht wasserlöslich.
- bewirken Durchblutungsstörungen
- ruinieren die Herztätigkeit
- hemmen die Zellerneuerung und
- behindern den freien Fluss von Blut und Lymphflüssigkeit.

Die Bio-elektrische-Aktivität in diesen Bereichen wird verlangsamt und kann sogar vollständig gelähmt werden. Der gesamte Organismus zeigt einen massiven Verlust an messbarer elektrischer Energie, die erst durch Zugabe von aktiven Fetten in der Ernährung wieder aufgeladen werden kann. Diese Nahrungsfette sind essentiell.

Natürliche Fette (Lipide) sind von entscheidender Bedeutung für

- alle Wachstumsprozesse.
- die Erneuerung der Zellen.
- Hirn- und Nervenfunktionen.
- die Sinnesorgane (Augen und Ohren).
- und sogar für die Anpassungsfähigkeit des Körper an Hitze, Kälte und schnelle Temperaturwechsel.

Unsere Energieressourcen basieren auf dem Fettstoffwechsel. Um effizient zu funktionieren, brauchen unsere Zellen echte, mehrfach-ungesättigte, lebendige und elektronenreiche Fette, die in rohem Leinöl reichlich vorhanden sind.

Echte mehrfach-ungesättigte Fettsäuren absorbieren gierig sowohl Proteine, als auch Sauerstoff und pumpen diese durch das System.

Text: Walter Häge