**[﻿Dr. Johanna Budwig - dieta proti raku s skuto in lanenin oljem](http://www.ognjic-logatec.si/uporabni-nasveti/dr-johanna-budwig-dieta-proti-raku-s-skuto-in-lanenin-oljem)**



**Dieto z lanenim semenom je odkrila dr. Johanna Budwig, nemška raziskovalka na področju kemije, strokovnjakinja na področju maščob in olj v letu 1951. Pred leti jo je na novo preučil Dr. Dan C. Roehm (Onkolog in kardiolog).**  
**Dr. Roehm pravi:"Ta dieta je ena najbolj uspešnih diet za zdravljenje raka na svetu".**   
  
Šestkrat nominiran Nobelov doktor pravi, da ta kombinacija esencialnih sestavin zdravi in preprečuje nastanek raka.

**Dr. Johanna Budwig kombinacija:**   
  
Zmešajte v mešalcu naslednje sestavine:   
  
• 1 skodelico organske skute (z manj maščob, ne pretrdo, najbolje da naredimo svojo) (ali jogurt)   
  
• 2-5 žlic lanenega olja - 1-3 žlice sveže mletih lanenih semen (mešalec za kavo ustreza)   
  
• Dovolj vode   
  
• Malce kajenskega popra (čili v prahu)   
  
**Opcije:**   
  
·         Malo česna, rdeče paprike in malo šampanjca.   
·         Naredimo ga zelo mehkega.   
·         Pojejte ga nekaj vsak dan.   
·         Posamezne sestavne priredite svojemu okusu.

**BUDWIG DIETA Z LANENIM SEMENOM**   
  
Dr. Budwig trdi, da je ta dieta tako kurativna kot preventivna. Zdravnica pravi, da je odsotnost linol-kislin [kar je pogosto v zahodni dieti] vzrok nastanka oksidaze, ki povzroča nastanek raka in mnogih drugih kroničnih bolezni.   
  
Teorija pravi:

Uporaba kisika v organizmu je lahko stimulirana s sestavinami v proteinih, ki vsebujejo žveplo, kar neredi olje topno v vodi. Ti proteini so prisotni v siru, lešnikih, čebuli, poru, česnu in še posebej v skuti.   
  
Pomembno je uporabljati samo hladno stiskana olja bogata z linolično kislino, kot je sončnično, sojino, koruzno, orehovo in laneno olje. Takšna olja moramo zaužiti s pravo hrano, ki vsebuje prave proteine (vsebujejo žveplo), drugače pride do nasprotnega učinka in nastaja škoda na telesu.   
  
Najboljša kombinacija je skuta in laneno olje. Laneno olje naj bo sveže stisnjeno. Hrana, ki vsebuje naravni sladkor kor so dateljni, fige, hruške, jabolka in grozdje je tudi zelo dobro za dieto. Prav tako je zdravilen med. Sintetični vitamin ni A ni primeren, ker vsebuje oksidacijske produkte, zato pridobimo vitamin iz korenja (karotin kot provitamin A). Vitamin B pridobimo lahko iz mleka, jogurta in kvasa.   
  
Ta dieta je dobra za vse vrste kroničnih bolezni kot so recimo srčne bolezni, žolčne bolezni, diabetes, artritis, tumorji. Prav tako izboljša sluh in vid. Dieta je primerna za otroke.   
  
Pacient ne uživa nobene hrane prvi dan razen 250 ml lanenega olja skupaj z medom in stisnjenimi svežimi sokovi brez dodanega sladkorja. Če je oseba zelo bolna, lahko dodamo šampanjec prvi dan namesto soka in ga zaužijemo skupaj s lanenim oljem in medom. Šampanjec zelo hitro absorbiramo in ima resen namen pri tej dieti.   
  
  
**SLADKOR JE PREPOVEDAN**.

Lahko uporabite grozdni sok ali kakšen drug sveže iztisnjen sok kot sladilo.   
  
• Druga prepovedana hrana je: Vse živalske maščobe, vsa komercialna solatna olja (vključena je komercialna majoneza), vso meso, maslo, margarina,   
  
• Sveže stisnjeni sokovi iz zelenjave ali sadja so zelo dobri - korenje, zelena, jabolka, rdeča pesa.   
  
• Trikrat dnevno obvezno popijte topel čaj – metin, šipkov ali grozdni čaj – sladkano samo z medom. Ena skodelica črnega čaja pred poldnevom je prav tako dobra.

**DNEVNI PLAN**   
  
Pred zajtrkom popijte kozarec mleka s Acidophilus bakterijo ali sok kislega zelja.   
  
Zajtrk – Musli kateremu premešamo 2 žlici lanenega olja in medu in svežega sadja, ki raste v sezoni. Menjajte okus dnevno. Uporabite tudi lešnike, orehe, izogibajte se kikirikijem. Pijte zeliščne čaje ali črni čaj. Pojejte 120 gramov namaza opisanega spodaj. Lahko ga dodate drugi hrani.   
  
Jutranji čaj (10 ura) – Kozarec svežega soka iz korenja, jabolk, zelene, pese.   
  
Kosilo – sveža solata z majonezo lanenega olja(opis spodaj). Solato lahko naredite iz korenja, kolerabe, radiča, zelja, cvetače. Lahko dodate malce hrena, drobnjaka ali peteršilja za okus.   
  
Kuhan obrok – Parjena zelenjava, krompir, riž, ajda ali proso. Zraven dodajte ali majonezo ali namaz – za okus in da zaužijete laneno olje.   
  
Desert – Zmešajte sveže sadje z namazom, namesto medu lahko dodate smetano z okusom limone, vanilije ali jagod.   
  
Popoldanski čaj (16h) – Majhen kozarec naravnega vina brez konzervansov ali šampanjca ali soka iz svežega sadja, skupaj z medom, kateremu primešamo 1-2 žlice lanenih semen.   
  
Večerja – Imejte jo zgodaj ob 18h. Skuhajte topel obrok, uporabite ajdo, sojo, pšenični zdrob, oves. Kot sladilo uporabite samo med ali grozdni sok.

NE UŽIVAJTE SLADKORJA NOBENE VRSTE.

Samo sveže sokove. Morajo biti popolnoma naravni.

**Kako pripraviti namaz**   
  
Vlijte 250 ml lanenega olja v skodelo in dodajte 450 g skute z malo maščobe in 4 žlice medu. Zmešajte vse sestavine v kuhinjskem mešalcu in dodajte toliko malo mastnega mleka, da se sestavine lepo premešajo. Mešajte 5 minut, dokler ni opaziti krogov olja, oziroma dokler se olje popolnoma ne premeša s sestavinami.   
  
Kot alternativo lahko uporabite jogurt namesto skute v razmerju 30 gramov jogurta in 1 žlica lanenega olja. Lahko uporabite jogurt namesto skute v razmerju 30 g jogurta, 1 žlice olja in 1 žlice medu in vse skupaj premešajte.   
  
Ko je laneno dobro premešano ne povzroča driske, čeprav ga zaužijemo v večji količini. Kemično reagira z žveplom v proteinih skute ali jogurta.

**Kako pripraviti majonezo:**   
  
Zmešajte 2 žlici lanenega semena (30 ml), 2 žici mleka (30 ml), 2 žlici jogurta (30 ml).   
  
Nato dodajte 2 žlici limoninega soka ali jabolčnega kisa in 1 žlico gorčice plus zelišča kot je koper, majaron.   
  
Nato dodajte 2 ali 3 rezine kumaric brez konzervansov in ščepec zeliščne soli.   
  
(Ta majoneza z veliko gorčice in nekaj banan je lahko zelo okusna!)   
  
Na tej dieti morate ostati dobrih 5 let, v tem času bodo tumorji verjetno izginili. Ljudje ki se pregrešijo in začno jesti konzervirano meso, sladkarije itd, lahko zopet padejo v stanje, ki je lahko še hujše kot je bilo na začetku diete. Tudi ozdravitev ni več mogoča pravi Dr Budwig.   
  
V letu 1967 je Dr Budwig povedala sledeče v intervjuju na nemškem radiu o njenih pacientih, pri katerih niso uspele operacije.   
  
"Tudi pri teh primerih je mogoče vzpostaviti popolno zdravje v nekaj mesecih, lahko rečem v 90 % primerov".   
  
Zdravljenje raka je lahko zelo enostavno, vendar malo ljudi pozna to dieto, pravi Dr Budwig.   
  
**Vir: Dan C. Roehm, M.D. FACP**   
  
Pripravil: Reno