



Dr. Johanna Budwig, do sada malo poznata njemačka znanstvenica, a ipak jedna od najvećih na svijetu, riješila je tajnu tumora i izliječila na tisuće ljudi.

Dok današnja medicina želi uništiti tumorsku stanicu, metode dr. Budwig ih liječe, vraćaju u zdravo stanje i postižu ravnotežu organizma.

Sedam puta nominirana za Nobelovu nagradu, bila je vrhunski biokemičar 20. stoljeća. Saznajte više o njenim metodama liječenja i uspjesima.

- Saznajte na koji način masne kiseline upravljaju svim životnim funkcijama
- Otkrijte kako će prirodne masne kiseline nastojati pobijediti rak
- Naučite razliku između prirodnih masnoća i trans masnoća
- Saznajte više o blagotvornom utjecaju sunčevih zraka na zdravlje čovjeka

dr. Johanna Budwig * RAK - PROBLEM I RJEŠENJE

Omega lan



RAK

PROBLEM

i

RJEŠENJE

dr. Johanna Budwig



dr. Johanna Budwig

RAK
problem i rješenje

Sadržaj

Predgovor prvom hrvatskom izdanju	6
Predgovor prvom engleskom izdanju	7
Uvod	8
Interview s dr. Budvigg (Lothar Hirneise, 1998.)	9
Osnove izlje enja tumora	9
Bogatstvo elektrona u nezasi enim masno ama	13
Štetnost trans-masnih i korisnost cis-masnih kiselina	15
Proces lije enja osobe oboljele od raka	20
Prehrana i na in života kao preventiva	24
Rad s pacijentima	25
Društvene okolnosti u lije enju raka	30
Frankfurtsko izlaganje	33
Stuttgartsko izlaganje	38
Biološka prevencija karcinoma kroz snagu rasta uljnih sjemenki.	42
Pisma	45
Moja najvažnija znanstvena otkri a	69
Uloga esencijalnih masnih kiselina u životnim funkcijama ljudskog organizma	75
Osnove mojih prehrambenih savjeta	89
Vodi prehrane	95
Recept za Oleolux i majonezu od lanenog ulja	93
Biografija dr. Johanne Budvigg	, 94
Bibliografija dr. Johanne Budvigg	, 98
Kazalo pojmova 99
Opisi znanstvenika i osoba spomenutih u knjizi 103
Recenzije	
prof. Željko Sobotka106
dr. Miroslav Hanževa ki109
Dodaci knjizi	
Svjetska svjedo anstva u lije enju tumora pomo u protokola dr. Budvigg111
Preporuka za knjige i veb stranice	
Savjeti na kraju knjige	(121
Masne kiseline122

Predgovor prvom hrvatskom izdanju



esto slu ajnosti mijenjaju život. Tako je slu ajno do mene došao prijevod doktora Zlatka Gan evi a iz Splita s nekoliko poglavlja knjige koja je opisivala metode lije enja raka njema ke znanstvenice doktorice Johanne Budwig. Isprva nisam mogao povjеровati da je jedan tako jednostavni na in lije enja kao što je njena uljno-proteinska prehrana izmaknuo pažnji medicinske zajednice. Pošto živimo u doba interneta bilo je lako slijediti trag, dokaze i svjedo anstva o uspješnosti njenih metoda. Tako sam recimo saznao da u Španjolskoj postoji bolnica (Bolnica Mariposas, Torremolinos, Malaga) koja daje garanciju za izlje enje tumora, a da se izme u ostalog koristi uljno-proteinskom prehranom doktorice Budwig.

Naravno, kao što je kompleksan uzrok tumora, tako mora biti i kompleksan pristup izlje enju. Danas se op enito smatra da je uzrok bolesti raka prehrana današnjice, puna artificijelnih izvedenica (bijelo brašno, bijeli še er, bijela riža, bijela sol i hidrogenizirana ulja) nekada prirodno prisutne hrane; zra enja (podzemne vode i radioaktivna); otrovi koji proizvodi industrija (teški metali, plinovi sagorijevanja); te svakodnevni stres koji uništava imunološki sustav našeg organizma.

Autorica ove knjige, nažalost pokojna gospoda Budwig, posvetila je sav svoj život istražuju i i dokazuju i štetnost današnje prehrane. Otkri a do kojih je došla promijenila su tijekom bolesti mnogih ljudi, ali nisu našla uporišta u službenoj zapadnoj medicini. Usmjerenje današnje medicine je da uništi stanicu raka, dok dr. Budwig uspijeva svojim pristupom tu istu stanicu vratiti natrag u normalno zdravo (aerobno) stanje. Na taj na in oboljela osoba se ne podvrgava skupim i mu nim metodama, i zna ajno pove ava svoje šanse za ozdravljenje.

Ako ste oboljeli od raka želim i vama uspješno ozdravljenje na bilo koji na in se lije ili (a Lothar Hirneise je u svojoj knizi *Chemotherapy heals cancer and the world is flat*- Kemoterapija lije i rak i Zemlja je ravna plo a, nabrojao 85 alternativnih na ina lije enja).

Darko Vujnovi

Predgovor prvom engleskom izdanju



Danas je dr. Johanna Budwig op e poznata van granica svoje domovine Njema ke. Njena genijalna, a ipak jednostavna uljno-proteinska prehrana našla je sljedbenike u cijelom svijetu i pomogla je mnogim ljudima u izlje enju bolesti tumora.

Imao sam veliku sre u što sam mogao razgovarati s njom, dijeliti njeno znanje u višegodišnjem razdoblju. Što sam mogao prou avati mnogobrojne slu ajeve njenih pacijenata, zajedni ki izlagati na skupovima, i na taj na in shva ati nutricionisti ke zakone koji su proširili moje horizonte, a koje nisam mogao na i u uobi ajenoj literaturi.

Ali ono što me je najviše uvjerilo u mom radu kao predsjedniku njema ke udruge "Ljudi protiv raka" (Menschen gegen Krebs) bila je uljno-proteinska prehrana. Ne pro e niti jedan dan a da ne razgovaram na telefonu s ljudima koji su promijenili svoju ishranu, te sada koriste upute dr. Budwig. Tako se nalazim na izvoru saznanja kako je uspješna ova prehrambena terapija.

Namjerno govorim o prehrambenoj ili nutricionisti koj terapiji, a ne o dijeti protiv tumora jer smatram da bi bila nepravda prema pokojnoj dr. Budwig da ne razlikujem njeno znanoš u temeljeno uljno-proteinsku terapiju u odnosu na dijetu koje se nude po cijelom svijetu.

Za mene je uljno-proteinska prehrana uvijek služila kao temeljna u borbi protiv tumora, te vas molim da shvatite da to nije samo kurtoazna izjava. Prou avaju i 100-tinjak alternativnih terapija za lije enje tumora po cijelom svijetu, shvatio sam nužnost primjene ovakve dijetu kod svakog pojedinog pacijenta.

Nakon što je dr. Johanna Budwig umrla u svojoj 94-toj godini života, godine 2003., svjetska je scena borbe protiv raka izgubila jednog od posljednjih velikih znanstvenika 20. stolje a. Kvaliteta njenih dostignu a poti e nas da prenosimo njenu zaostavštinu slijede im generacijama, kako bi se i oni mogli okoristiti njenom uljno-proteinskom prehranom.

Lothar Hirneise, kolovoz 2005.

www.hirneise.de

Uvod



Mogla bih usporediti pisanje ove knjige s teškim porodom. Zato nažalost ova knjiga nije ve prije ugledala svjetlost dana.

"Suvremena kvantna fizika je duga povrh istraživanja i lije enja tumora", to je ono o emu je ova knjiga. To je bio i naslov mojeg izlaganja u Freudensstadtu, održanog 3. ožujka 1999. Nadam se da pojam "kvantne fizike", a koji je uklju en u uspjeh prevencije i lije enja tumora, ne e uzrokovati poteško e u vašem prihva anju. Prosje an e gra anin, i da još bolje kažem, svaki e itatelj mo i osjetiti prevladavaju u istinu. To je isto ono što je svojedobno primijetio kvantni fizi ar Werner Heisenberg¹. Jedan drugi kvantni fizi ar Max Planck² je istaknuo: "Kada netko misli da je otkrio nešto novo, a da ne može kao znanstvenik to i izraziti kako bi svatko razumio, tada on ništa novo nije niti otkrio".

Vra am se toj misli i u svom izlaganju u Freudensstadtu. Tadašnji odaziv na moje izlaganje potvrđuje te misli, i publika je razumjela temelje mog izlaganja. Isti em da nisam obrazlagala što uzrokuje poplavu, ve samo što bi duga poslije kiše mogla biti, i što lete a golubica nose i maslinovu gran icu u kljunu obznanjuje: kopno na vidiku!

Ne želim spominjati radnje onih koji u svojim bijelim, nedodirljivim palama predstavljaju sebe kao jedine autoritete na tom polju. A radnje predstavnika kemoterapije i najve ih proizvo a a industrijski proizvedenih ulja za pe enje, tih "stru njaka" i "autoriteta" ograni ile su se samo na bla enje.

Moje je uvjerenje da e razmirice s tim stru njacima samo pripomo i promjeni prema boljem lije enju pacijenata oboljelih od tumora i boljoj prevenciji cjelokupne populacije.

Ova knjiga u kojoj se izlažu otkri a temeljena na kvantnoj fizici, također pridonosi poboljšanju vještina za otklanjanje problema. Pisana je razumljivim stilom kako bi poslužila kao pomo u shva anju problema.

Ova e vam pisana dokumentacija pružiti dobru referencu po tom pitanju.

Johanna Budwig

INTERVJU

što ga je Lothar Hirneise vodio 1998. godine

Osnove izlje enja tumora

Hirneise: Koji je osnovni koncept vaše terapije?

Budwig: Bila sam viši stru njak za lijekove i masno e u Državnom zavodu za zdravstvo; to je najviše tijelo u Njema koj koje odlučuje o odobravanju na ina lije enja. Tada, 1951. stizale su mi mnoge zamolbe na odobrenje, a to nije, bili su to lijekovi za lije enje karcinoma pomo u sulfhidrilne skupine (proteinski spojevi koji sadrže sumpor, jednovalentne skupine koja se sastoji od po jednog atoma sumpora i vodika -SH). U svim izvješ ima, a među njima su bila izvješ a poznatih stru njaka, među kojima i izvješ e **profesora Nonnenbrucha**³, opazila sam da masno e igraju vrlo zna ajnu ulogu.

Nažalost, masno e su mogle biti otkrivene samo u kasnijim stadijima kada su one spojene od više vrsta masno a, te nismo znali o kojim se pojedina nim masnim kiselinama radi. Do tada, 1951. g., ja sam ve bila razvila prve kemijske na ine utvr ivanja prisutnosti masno a, zajedno s **profesorom Kaufmannom**⁴, koji je bio moj mentor za moju doktorsku disertaciju. U to je vrijeme prof. Kaufmann bio upravitelj Njema kog državnog instituta za prou avanje žitarica, krumpira i masno a, a bio je također i upravitelj Farmaceutskog instituta. Ta je studija bila objavljena pod naslovom "Novi putevi u istraživanju masno a" (Neue Wege in der Fettforschung).

Korištenjem metode papirne kromatografije koju sam ja razvila, omogu ilo mi je analizirati do 0,1 mg masno e, te odrediti je li ona višestruko nezasi ena ili samo nezasi ena. To je otkri e kasnije opširno objavljeno.

Bile su to studije koje su omoguće detekciju linolne i linolenske kiseline (op.izd. - nazivlinolenska kiselina odnosi se na alfa-linolensku kiselinu koja je glavni sastojak lanenog ulja - oko 57%). Zahvaljujući i značajnu ovoga otkrića dodijeljena su mi kao podrška mojim naporima šesnaestorica kandidata za doktorat.

U takvim okolnostima spoznala značaj sulfhidrilne skupine u procjeni lijekova pri terapiji karcinoma. Imala sam pravo službenim kanalima postavljati pitanja tvrtkama kako konkretno ova tvar (sulfhidrilna grupa) može pomoći u liječenju karcinoma. Kompanije, npr. Knoll koja je željela koristiti ove tipove sredstava u liječenju karcinoma, bile su mi spremne na zahtjev poslati sve spise njihovih istraživanja.

Slijedom toga, početkom 1951. g. vrlo sam brzo stekla uvid u ovu problematiku. To je bilo iste godine kada se pojavio priručnik **B. Flaschenträger**'s "Fiziološka kemija" (Physiologische Chemie, Bd. 1. - Die Stoffe). Problem automatske apsorpcije kisika je za živi supstrat najosnovnije pitanje u cijeloj fiziologiji, a istovremeno je to i najvažnija nepoznanica. Svatko zna da spoj proteina koji sadrži sumpor u sulfhidrilnoj skupini može biti detektiran u svim dišnim tkivima.

Međutim u interakciji sa sulfhidrilnom skupinom mora biti prisutan i drugi partner jer se samoaktivirajuća potrošnja kisika u živom sustavu događa u cik-cak krivulji. U užem smislu poznato je da trošenje kisika ne izaziva reakcijski proizvod; do njega dolazi u interakciji između pozitivno nabijenog sumpornog spoja u proteinu s nekom vrstom masne tvari koja se ne može detektirati jer za nju još ne postoje potvrde. Međutim, ta masna tvar igra veliku ulogu u **Warburgovom** respiratornom enzimu.

Otto Warburg je ustvrdio da neka njemu nepoznata masna igra važnu ulogu s Warburgovim respiratornim enzimom ili citokromnom oksidazom, u smanjenoj potrošnji kisika i upotrebi kisika (korištenja u živom supstratu). On je nastojao prevladati ovu blokadu u pokusu s masnom kiselinom, ali mu to nije uspjelo.

Hirneise: Zna li to da je Warburg prvi pokušao uvesti više kisika u stanicu pomoću masla i kiseline?

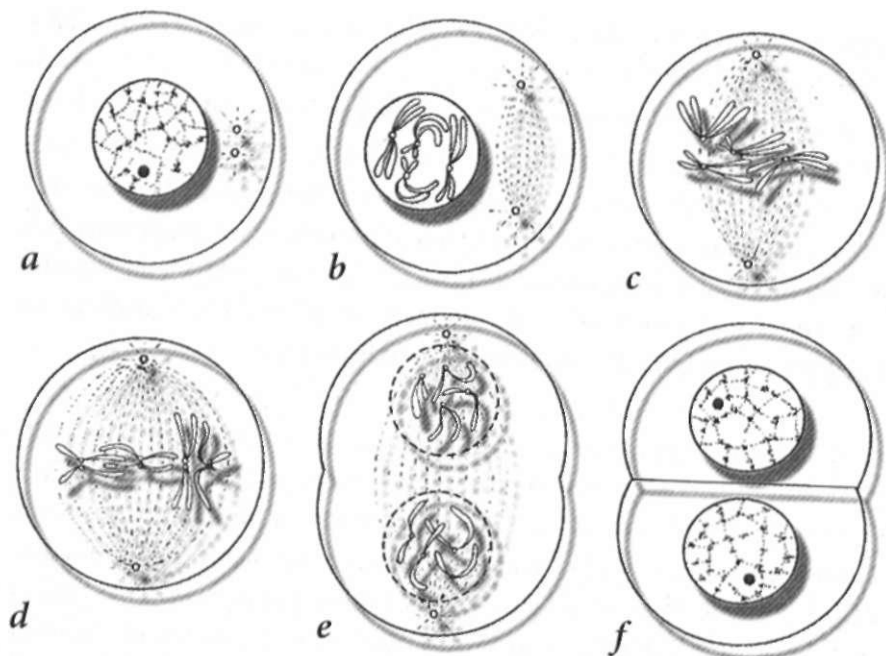
Budwig: Ne, **von Helmholtz**, uvijek koji je uvelike zadužio fiziologiju i medicinu, pokušao je uvesti više kisika u stanicu. On je dokazao da kad liječimo grlice koje su postale asfiksne (tj. grlice koje su bile hranjene na način da im je bila blokirana apsorpcija kisika), s povišenim količinama ozona ili kisika, one bi svejedno brže ugibale - što je i danas slučaj. Ako se u bolnici primijeni "kisik-bomba" na pacijentu s manjkom kisika, osoba će brže umrijeti.

Ako se kod životinja pomoću određene prehrane izazove asfiksija, npr. bijeljenom rižom, one će se ugušiti, te im neće pomoći niti povećani unos kisika, niti aktiviranje neke druge tvari. Tada smo već poznavali vitamine A, B, C, i E, ali ni oni nisu pomogli. Već i profesor **Linus Pauling***, koji je eksperimentirao na životinjama, to nije znao da je već 1951. objavljeno kako su svi vitamini bili ispitani u potrazi za respiratornim aktivatorom u Warburgovom respiratornom enzimu, ali kako to nije dalo nikakvog rezultata, čak ni uz vitamin C. Uzgred da spomenem da je prof. Pauling zatražio pa onda i primio od mene osobno sve moje knjige, ali se nikad nije osvrnuo na moj rad.

Warburg je 1926. g. došao do zaključka da masna igra ulogu. Isprva nije znao koja, te je eksperimentirao s masnom kiselinom. Osim toga je **Albert Szent-Gyorgy** također eksperimentirao s masnom, ali već 1952. napisao da neke tvari prebrzo oksidiraju, te da se ne mogu detektirati. U takvim okolnostima objavila svoje nove načine analiziranja masna, tj. uvela sam detaljnije i specifične dokaze. Uspjela sam precizno analizirati masne i te ih razložiti u pojedinačne masne kiseline.

Hirneise: Kakav utjecaj imaju ove masne kiseline?

Budwig: One stvaraju suprotni električni pol prema pozitivno nabijenom proteinu u staničnoj jezgri. One se nalaze u staničnoj membrani i već su zadugo poznate kao lipidi (masne tvari). U slučaju nastanka tumora nije bilo poznato zastoje dijeljenje stanica prisutno



Slika 1. - Normalno dijeljenje stanice (mitoza)

Na kraju razdoblja izme u dvije mitoze tj. krajem me ufaze (si. a) pripremaju se stani ni procesi dijeljenja kroz izgradnju odre enih nukleinskih kiselina i proteina.

Tada slijedi profaza (si. b i c), u kojoj se može prepoznati da se svaki kromosom dijeli uzduž na dvije polovice (kromatide).

Tijekom metafaze (si. d) dolazi do izgradnje diobenog vretena.

Kada je vreteno izgra eno, kromatide se nalaze izme u dva pola vretena i tamo se vrsto povezuju sa centromerama.

U anafazi (si. e) odvajaju se centromere, tako da svaka kromatida posjeduje svoju centromeru.

Mitoza završava sa zadnjom fazom, nazvanom telofaza (si. f) u kojoj kromatide postaju samostalni kromosomi u jezgrama stanica-k eri.

Iz svake stanice tako postanu dvije stanice-k eri, s diploidnim (2n), stalnim brojem kromosoma kroz sve generacije stanica.

u tako velikim koli inama. Ovakvo se krivo shva anje u medicini još i danas slijedi; tumor je shva an kao preveliki rast a to je neto no. Godine 1956. objavila sam daje kod tumora prisutno brojno direktno dijeljenje jezgre bez stvaranja diobenog vretena, tj. da je po ela amitoza (vidi proces mitoze, normalne diobe stanice - slika 1.).

U slu aju stvaranja tumora ne dolazi do cijepanja zdravih stanica, te to dovodi do njihovog nestajanja. Kad list otpadne sa stabla na njemu se stvori pokožica, te ako nedostaje elektri no nabijena masna kiselina, tada se prekida normalna životna funkcija procesa rasta.

Bogatstvo elektrona u nezasi enim masno ama

Hirseise: Kako se masne kiseline nabijaju elektronima?

Budwig: Znameniti fizi ar Kenneth Ford¹⁰ rekao je 1966. da je osnovna funkcija razmjene elektrona s fotonima sun eve energije toliko intenzivna da se dobiva dojam kako elektri na energija, sadržana u elektronima npr. ulja sjemenki, još uvijek prepoznaje odnos prema svojim prednicima u fotonima sun eve energije. Ovo je fizikalno to no dokazano. A ova apsorpcija solarne energije u sjemenki prilago ena je ve u zelenom listu na neku odre enu valnu duljinu. U znanosti, tj. u kvantnoj fizici to se naziva kvantosomima. Sun evo zra enje, koje je valno gibanje, sastavljeno je do kvantova energije (fotona).

To zna i da ak ne upijaju druge zrake. A ako je neko drugo zra enje takvo da utje e na ljudske funkcije (kao kod radioaktivnog zra enja), na osnovnu funkciju izme u masno a i proteina za apsorpciju kisika, onda radijacija iz pepela atomske bombe djeluje tako radikalno na ovu bipolarnost (koja mora opstati me usobnim djelovanjem kako bi se nastavili životni procesi) da biva prekidana, a životne funkcije bivaju uništene. U fizikalnim procesima postoje proizvodi koji u životnom procesu ometaju (tj. razdvajaju) bipolarnost, a od kojih bi se trebali zaštititi; ti su proizvodi dugo vremena nazivani radikalima.

Ako sad normalne životne procese izložimo ovim zrakama - bez obzira radi li se o sjemenci ili ovjeku - tada e uplitanje u životne

funkcije biti tako radikalno da e u ovim eksperimentima kvantne biologije s pogrešnim zrakama i štakori i miševi skakati uokolo dok ne padnu mrtvi. Izraz radikalna potje e iz fizike, a kasnije je korišten za prikrivanje visoko zagrijanih ulja koja ne želimo pojedina no imenovati, ali koja djeluju na isti na in. Osnovna reakcija potrošnje kisika i dobivanja energije iz hrane provo ena je interakcijom pozitivno nabijenog proteina koji sadrži sumpor s jedne strane i elektronima (negativno) visoko nabijenih fotona koji su podobni u smislu solarnih kvantova sadržanih u ulju razli itih sjemenki s druge strane. Ova se bipolarnost razlikuje u kakvo i, te je neizostavna za funkciju masnih kiselina, koje su prepoznate da su od životne važnosti. Ostale masne kiseline koje imaju kra i lanac, npr. s 4,6 ili 8 ugljikovih atoma, tako er se koriste u nekim drugim uvjetima životnog procesa.

Ovdje se me utim misli samo na dugolan ane masne kiseline koje se smatraju esencijalnim (one koje imaju 18 atoma ugljika u ugljikovodi nom lancu), i imaju ve u energiju elektrona (u dvostrukim kovalentnim vezama između atoma ugljika). Znanstveno je potvr eno da elektronska energija, npr. u masnim kiselinama lanenog ulja, biva toliko velika da se ta energija podiže iznad teške mase lanca, te se kre e kao elektronski oblak. Treba krenuti od postavke da teška tvar, pozitivno nabijena, vu e na dolje, a elektroni podižu uvis. Zbog te bipolarnosti ovjek može biti ponosan, jer zbog takve bipolarnosti može uskladištiti više solarnih fotona nego bilo koji drugi oblik života kao stoje to dokazao kvantnom biologijom profesor **Dessauer**¹¹ 1954. godine. Ti elektroni posebno u mozgu imaju ovako jako poja ano djelovanje.

Hirneise: Što je elektronski oblak?

Budwig: Kad je pove anje elektronske energije sve ja e kroz apsorpciju fotona u elektronskom spoju masno a, to je sila elektrona sve ja a u bipolarnosti između gravitacije i elektrona, tako da se oni kre u od masne kiseline (koja tako er sadrži ugljikove veze a koji su teška tvar) preko ugljikovog lanca s elektronima.

Hirneise: Koji je zna aj ovog oblaka?

Budwig: Niti jedan živi organizam nema toliko energije za pohranu elektrona i fotona kao što ima ovjek.

Ova elektronska energija, energija elektronskog supstrata ovjeka, smještena je posebno u vitalnim, višestruko nezasi enim masnim kiselinama, tako da ako pojedinac obiluje tim masno ama, tada je njegov organizam snažan. Od davnina je bilo ispravno utvr eno kako su neke masne kiseline vitalna hrana. ovjek bez njih ne bi mogao živjeti.

Npr. kemi ari mjere jodne vrijednosti kiseline te kažu da ulja imaju odre enu jodnu vrijednost i da su ta ulja nezasi ena. Ako ulja, bez obzira da li je to ulje suncokreta ili lana tretiramo pregrijanom parom, tada ova ulja mogu dati pozitivnu jodnu vrijednost, ali to nisu vitalne masne s 18 ugljika u lancu nego ine unakrsnu mrežu s masnim kiselinama, te su visoko štetne za metabolizam masno a, a u kombinaciji s proteinima djeluju kao radikali (op. prev. - tzv. trans-masne kiseline).

Ponavljam ovo stoga stoje to vrlo bitno: otkrila sam estice u uljima što su tretirana parom, koje doista imaju pozitivnu jodnu vrijednost ali su za ovjeka visoko toksi ne.

Štetnost trans-masnih i korisnost cis-masnih kiselina

Hirneise: Kad lije ite bolesnike vi pokušavate izbjegavati ovaj toksin?

Budwig: U mojoj terapiji prehranom odlučno isključujem takve masne e. No otkri e odbijanja ovih otrovnih ulja ve je priznato na nacionalnoj osnovi i to ve od 1971. U industrijskoj proizvodnji masno a i ulja do danas se ništa nije promijenilo jer ovi proizvodi donose milijarde dolara, a industriji nitko ne bi dao sredstva kako bi se uvelo nešto novo. A to je i razumljivo. Zagovornici kemoterapije postavljaju druga ije pitanje. Naša se kemoterapija bazira na uništenju tumora, a poznato je da kemoterapija uništava mnoge žive stanice, pa i cijelu osobu. Sve što ometa rast je fatalno, jer je rast kao osnovna

funkcija dio životnog procesa u ovjeku. Ne može se postići ni nešto dobro primjenom loših sredstava.

Hirneise: Možete li nam reći nešto više o nezasićenim masnim kiselinama i njihovim mrežastim vezama?

Budwig: Trenutno zaboravite sve što sam do sada rekla. U maslacu se lanac masne kiseline sastoji od 4 ugljikova atoma, u masti kokosa, kozjoj, ovoj masti masne kiseline se sastoje od lanca sa 6, 8, 10 ili 12 ugljikovih atoma. Vitalne nezasićene masne kiseline zapravo započinju od lanca s 18 ugljikovih atoma. U maslinovom ulju najveći udio ima oleinska kiselina sastavljena od 18 atoma ugljika i u kojoj postoji samo jedna nezasićena veza (kod devetog atoma ugljika od kraja lanca, te zato spada u omega-9 masne kiseline). Osoba kojoj nedostaju esencijalne masne i ne može apsorbirati oleinsku kiselinu. Na taj način reklamiranje maslinovog ulja uopće ne koristi.

Zasićene masne kiseline pretežu kod krajevih lanaca ugljikovodika kao što je maslačna kiselina.

Također kokosovo i palmino ulje sadrže pretežno zasićene masne kiseline, i takve masne i u organizmu lakše sagorijevaju ako su prisutne i esencijalne masne kiseline.

Masne kiseline s 18 lanaca (ugljikovih atoma) su najvažnije masne kiseline, a postoje masne kiseline koje imaju i do 30 lanaca (ugljikovih atoma).

Masne kiseline s 18 lanaca koje su prisutne u ulju suncokreta i lanenom ulju s višom razinom nezasićenosti, za ljudski su organizam važnije, naročito za rad mozga.

Ugljikovi atomi su teška tvar čak i u masnim kiselinama. Slikovito prikazano, ako se dvije osobe uhvate međusobno s dvije ruke, one se vrše i drže nego da se drže samo jednom rukom. Isto se dešava s ugljikom. Masna kiselina sadržana u maslinovom ulju ne smatra se vitalnom masnom kiselinom; ona može sagorijeti u organizmu samo ako su prisutne također i esencijalne masne kiseline. Smatra se da je linolna kiselina vitalna jer sadrži mnogo elektrona. Posebice je visoka

razina energije kod linolne kiseline u dvjema dvostrukim vezama između atoma ugljika. Ova energija se kreće i nije fiksirana kao što je to slučaj s kemijskim spojevima kao što je npr. kuhinjska sol.

Ova energija koja se kreće između elektrona i pozitivno nabijenog proteina sa sulfhidrilnom grupom je izmjenični proces spajanja u elektromagnetskom polju. A to je vrlo značajno. Možda poznajete Michelangelovu sliku kad Bog stvara Adama (dva prsta koji se približavaju jedan drugome ali se ne dodiruju). To je kvantna fizika, prsti se ne dodiruju. Fizičari koje poznajem, Max Planck, ili **Albert Einstein**¹², ili profesor Dessauer, svi predstavljaju stav da je Bog stvorio ovjeku na svoju sliku. Stoga u zajedništvu ljudskih bića postoji također veza bez neposrednog međusobnog dodira. Ljudi koji smatraju da vjeruju samo u ono što mogu dodirnuti nisu u pravu.

Bipolarnost s jednom dvostrukom vezom u maslinovom ulju slabija je nego u ulju sjemenke suncokreta u kojem su dvije dvostruke veze. Smatra se da je ova dvostruko dupla veza za ovjeku od životne važnosti. Međutim ako jednaka dužina lanca od 18 ugljika ima tri nezasićene veze tada je električna energija jaka kao magnet, u ovisnosti o položaju dvostruke veze. Ako su pak dvostruke veze bliže jedna drugoj, energija će biti veća. Sva električna energija koja je u kretanju proizvodi struju koja teče i širi magnetsko polje. Ovi elektroni također imaju magnetsko polje. Može se to shvatiti ako gledamo npr. kroz prozor dok kiši. Kad se jedna kap spušta ona privlači i drugu te postaje veštom kapi. Isti princip vrijedi i za elektrone u gibanju.

Ova elektronska energija je negativno nabijena. Pozitivno nabijena sulfhidrilna grupa iz proteina spaja se s elektronima iz nezasićene veze masne kiseline te ovdje između u svoje sumporne spojeve.

Ovako nastaju lipoproteini (op. izd. - tvari koji su spoj masno a objelan evina). Životni proces podržan je u interakciji između pozitivno i negativno nabijenih čestica. U tom procesu nema fiksne veze i to je naš životni element. Ako u ovom slučaju dođe do radikalnog loma posredstvom masnih kiselina koje više ne otpuštaju energiju elektrona nego su unakrsno povezane kao mreža, tada bipolarnost u toj mreži više ne djeluje aktivno. Ovo je smrtonosni efekt radikala

jer umjesto lanca s elektronskim oblakom oni se prepli u mrežu bez elektronskog oblaka, tj. s nezasi enim vezama i bez bipolarnosti. Ja sam ubrzo otkrila da masna kiselina s trostrukom nezasi enom vezom, koju nazivamo linolenskom kiselinom, a koju nitko nije prije mene izolirao, ima 18 lanaka i da ne nosi uvijek nezasi enu vezu na istome mjestu (op. izd. - naprimjer alfa-linolenska i gama-linolenska kiselina).

Takve masne kiseline imaju tako jaku elektronsku energiju u usporedbi s težom tvari u 18 lananom masnokiselinskom lancu, daje biološki ova energija mnogo veća nego što je to slučaj s arahidonskom kiselinom s 20 lanaka. Najveća nakupina elektrona nalazi se u kombinaciji linolno-linolenskih masnih kiselina u lanenom ulju. Linolenska kiselina kao konjugirana (u interakciji sa susjednim dvostrukim vezama odvojenim jednostrukom vezom u molekuli) masna kiselina, u inkovitija je sama za sebe, a još u inkovitija u interakciji s linolnom kiselinom kakva je prisutna u lancu lanenog ulja kao esencijalna kiselina za apsorpciju kisika.

Ovo sam u svojim eksperimentima relativno lako dokazala. Željela bih naglasiti sljedeće: kombinacija dvostruko nezasi ene linolne kiseline s trostrukom nezasi enom linolenskom kiselinom posebno je dobro kombinirana u lanenim sjemenkama. Naravno kakvo je lanenog sjemena vrlo je različita. Prirodno se crveno cvatelo i laneno sjeme i plavo cvatelo i laneno sjeme vrlo razlikuju; postoji također i razlika ovisno o tome je li sjeme ubrano u hladnom Sibiru ili vreloj Africi.

Hirneise: Je li to energija koja lije i karcinom?

Budwig: Da, ova energija je pokretna i lako se otpušta. Upravo ova energija lije i karcinom ili čak sprječava njegovo nastajanje. Ako postoji ovaj životni element tada se nikakav tumor neće pojaviti. Ovaj je životni element odlučujući i faktor u imunološkom sustavu. Današnjih se dana mnogo govori o imunološkoj zaštiti. Esencijalne masne kiseline jedini su u inkoviti imunološki faktor. Uzmimo npr.

pacijenticu s tumorom dojke. Osobno ja ženu ne uzimam u zračenje pomoću lasera neposredno na mjesto tumora nego u natapati okolno tkivo masno, a i proteinima putem prehrane, primjenjivati u svoja ulja, npr. ELDI ulja (op. izd. - u ovom trenutku ne postoje na hrvatskom tržištu) za vanjsku primjenu, a zračenje u zdravo tkivo laserom.

Drugi slučaj: npr. došlo mi je dijete sa sarkomom kosti. Dijete je opetovano naglašavalo da ga je u vrtu netko gurnuo pa je palo na oštar kamen. Od tada je imalo ovu nedaju. Liječnici tvrde da je to glupost, pad na oštar kamen ne uzrokuje sarkom. Ali ja kažem ako je djetetov imunološki sustav slab, pa dijete bude povrijeđeno onda takva povreda može biti okidač.

Hirneise: Ali ne e li svi ljudi koji jedu ova pregrijana ulja oboljeti od karcinoma?

Budwig: Vrlo je važno osobu shvatiti kao cjelinu koja se sastoji od tijela, duše i duha. Međutim faktor koji je prvenstveno u inkoviti, u hipu se može promijeniti. Danas sam još uvijek uvjeren da se žena, koja se u lošem braku mora stalno suzdržavati, a muž je stalno bocka, ne može pomoći i lanenim uljem. U ljudskom organizmu sva tri elementa igraju jednako bitnu ulogu. Evo jednog primjera: u studenom je ovdje vrlo hladno. Pretpostavimo da više ljudi mora noći provesti na otvorenom. Jedan će se nakon toga okupati u kadi vruće vode, i sve će biti u redu. Drugi će dobiti limfogranulom, a treći i upalu pluća. Tj. oni se neće jednako razboljeti. Životne situacije igraju ovdje vrlo važnu ulogu.

Pogledajmo sada jedan drugi slučaj. Imam pacijenticu s plućnim metastazama. S njom je došao i njezin liječnik iz Ulma. Prvo sam joj savjetovala da promijeni način prehrane te da koristi obloge s ELDI uljima, koji će brže otopiti metastaze. Pacijentica je poitalvom tijelu masirana uljem, ali naravno u određivanju dijete i okoline treba uzeti u obzir cijelu osobu. Ova je pacijentica znala da je otpisana. Ja sam joj odredila način prehrane u stupnjevima. Sada ona živi u Ulmu te unatoč tome protivljenju prakticira jogu.

U ovakvom slučaju protivim se jogi te sam preporučila autogeni trening tako da se njezino tijelo smiri, uravnoteži i umiri. Joga i sport općenito su veoma korisni, ali se ponekad pacijent njima ne bi smio baviti. Vrlo je važno bolesnika voditi, no nema postupaka koji bi svima jednako odgovarali. Pacijent mora i sam osjetiti što mu koristi. Sama joga ne može nadomjestiti osnovu zdrave prehrane.

Proces liječenja osobe oboljele od raka

Hirneise: Zna li to da općenito ne preporučujete tjelesne aktivnosti?

Budwig: To no, ovo mora biti individualno primjenjivano. Nikad ne bih dozvolila da se pacijent koji boluje od karcinoma bavi jogingom, vozi bicikl ili prakticira jogu. Njegovo se tijelo mora odmarati. U tome sam sklonija Zen filozofiji. Ta se filozofija zasniva veoma na faktoru: neka bude (što biti mora). Nemojte biti neaktivni, radije budite aktivni. Savjetujem da pacijent bude aktivan, neka ne leži u krevetu a da drugi oko njega trude. To je pravilo. Pacijent mora i raditi. S druge strane, nažalost, iskusi sam što zna i kad se članovi obitelji prema svemu odnose negativno, kad se hrana priprema bez ljubavi i obitelj općenito odbija suradnju. A tjelesne aktivnosti moraju biti individualno prilagođene.

Hirneise: Smatrate li da se veliki tumor mora operirati?

Budwig: O tome ne mogu donijeti općeniti sud. U potpunosti odbijam zračenje i kemoterapiju; tako odbijam hormonalno liječenje za karcinom abdomena. A operaciju treba vrlo individualno procijeniti. Ovo se odnosi i na tumore crijeva. Nisam pobornik brzog stvaranja umjetnog anusa. Sveprisutna tehnokracija ne čini uvijek dobro ljudima.

Hirneise: Kako ste stekli licencu za liječenje alternativnim metodama?

Budwig: Stekla sam uvid u područje prirodnih znanosti kao visoko kvalificirani stručnjak za masnoće i lijekove na vrlo odgovornom mjestu. Zatim sam pokušala istraživati značenje višestruko nezasićenih

masnoća a i štetu koju uzrokuju poznate denaturirane masnoće. No to ne mora biti u vezi s liječenjem ili bavljenjem. Međutim kako je rastao broj bolesnika koji su tražili moju pomoć, tako je rastao i broj napadaja iz liječenja ni koga miljea koji su smatrali da moji prehrambeni savjeti zadiru u njihovo pravo. Do 1968. ovi napadi od strane liječnika bili su neuspješni. Godine 1968. shvatila sam da je korištenje laserskog zračenja jedino moguće ako postoji mogućnost rezonancije u biološkom području baziranom na mojim kvantnim otkrićima. U SAD-u je tada bilo objavljeno da mora biti dokazana sposobnost apsorpcije kisika u živom supstratu.

U svezi s time sam, egzaktnim spektroskopskim mjerenjima, pomoću apsorpcije svjetla u različitim uljima stvorila tzv. ELDI ulja (elektronski diferencirana ulja). To mi je omogućilo da isto tako prebacim metabolizam na pozitivnu stranu korištenjem rubinskog lasera koji sam ja odabrala. Uspjeh je bio iznenađujuć i čak i za mene. Ova ELDI ulja za vanjsku primjenu imaju vrlo povoljan povratni učinak na metabolizam bolesnika. S mojim znanjem graničnu situaciju, a u svezi s mojom praksom alternativne medicine, rekoh sama sebi, ako sada primijenim laserske zrake, to ono što upotpunjuje liječenje bolesnika. Stoga sam dobila dodatnu dozvolu za primjenu ovih saznanja kao nemedicinski praktičar.

Hirneise: Ali vi ste također studirali i medicinu.

Budwig: Istina, 1955. i sljedeće godine studirala sam također i medicinu sveobuhvatno s anatomijom i svime što uz to ide. Kroz bolest gospode Martius (supruga poznatog **profesora Martiusa**¹³ iz Göttingena) - a ne otkrivam nikakvu nedozvoljenu tajnu, jer je to bilo objavljeno u svim glasilima - bila sam pozvana u Göttingen kao savjetnik te sam mogla primijeniti svoju terapiju u nekoliko klinika. Ovo je imalo zapaženog uspjeha što sam i dokumentirala u svojoj knjizi "Smrt tumora, II. svezak" (Der Tode des Tumors Bd. II). No tada sam došla do kraja primjene mojih istraživanja kad su se u ovo pitanje uplele industrijske grupacije kao i profesori.

Budu i da su ljudi koji su bili protivni mome radu, govorili da nisam studirala medicinu, upisala sam medicinu u Gottingenu. Sje am se jedne ve eri kad sam u Gottingenu radila kasno u no , kako mi je došla jedna žena ijem je djetetu radi tumora (sarkoma) trebalo amputirati ruku. Ja sam joj rekla što treba raditi, te se amputacija uskoro više nije spominjala i dijete se ubrzo oporavilo.

Budu i da sam tada još studirala medicinu bila sam pozvana pred op inski sud radi peticije kojom se tražilo da mi bude zabranjeno daljnje studiranje. Bila sam optužena da hodam po kirurškoj klinici i da odatle izvla im pacijente. Tada sam rekla: nikad nisam bila na kirurgiji, ja uop e ne znam gdje je to, te sam objasnila da je ta majka potražila mene a ne ja nju.

Pitala sam se što dalje. Zar da ne pomognem djetetu? Dokazano sam uspješno pomogla djetetu (dokumentirano u knjizi Smrt tumora sv. II.), a peticijom se tražilo da mi se zabrani daljnje studiranje medicine. Ali predsjednik suda i savjetnik za sveu ilište, dr. Henze, odbio je to rekavši: "Ne bojte se ni ega. U mojoj jurisdikciji ništa vam se ne e dogoditi. Ako ne ega i bude, bit e skandala u znanstvenim krugovima".

Unato tome zaklju ila sam da u se svojim protivnicima bolje suprotstaviti kao diplomirani znanstvenik nego kao student. I danas vjerujem da je ta odluka bila ispravna.

Hirneise: Gdje ste imali prilike prezentirati svoje stavove? Na kongresima ili prezentacijama?

Budwig: Vrlo zna ajna prezentacija održana je 1964. u hotelu Hilton u Chicagu na poziv Ameri kog društva kemi ara za ulja (American Oil Chemists Society). Ranije smo profesor Kaufman i ja objavili potvrdu mojih nalaza koji se odnose na zna aj višestruko nezasi enih masno a za vitalne funkcije ljudskog organizma. Doktor Kaufmann je htio biti siguran te je naru io citokrom obojen žutozeleno u ampulama od tvrtke Mack iz Illertissena. Smatra se da je to preliminarni stadij hemoglobina, krvni pigment koji bolesnici s karcinomom ne proizvode u dovoljnoj mjeri.

Dao mi je žutozeleni citokrom na papiru i rekao: "Dotaknite ga pa da vidimo ho e li pocrvenjeti". Ja sam ga dotaknula i on je pocrvenio, pa me je profesor Kaufmann pitao: "Imate li crvene boje na prstima?" Ja sam se nasmijala i rekla: "Ne, profesore, i vi to možete u initi. I vi ga dotaknite". Tada je pocrvenilo te sam rekla: "Sada znam da ste i vi po eli jesti laneno ulje." Publika je ustala na noge i po ela pljeskati. Ovo je bilo objavljeno u mojoj knjizi "Kozmi ke sile protiv karcinoma" (Kosmische Krafte gegen Krebs). Još je jedna zna ajna prezentacija bila u Tokiju gdje sam bila prva žena kojoj je bilo dozvoljeno govoriti na kongresu. Te je ve eri nekoliko žena došlo da me zamoli da govorim o ulozi žena u svijetu jer je tisak posvetio veliku pozornost injenici što sam bila prva žena kojoj je bilo dozvoljeno govoriti na konferenciji.

S ovog razloga više nisam bila impresionirana što njema ki lije -nici, koji malo znaju o pravoj znanosti, kritiziraju moj rad samo kao filozofiju a ne znanost, a to traje još i danas. Me utim imam dojam da u javnosti postaje trend priznavanja važnosti prirodnih osnova za vitalne funkcije ljudskog organizma; taj je trend postao tako er vrlo jak ak i u Njema koj te mu se ista lije ni ka doktrina tako er mora prikloniti. **Dr. Roehm**¹⁴, Nijemac koji se odselio u SAD, tamo je meni u prilog objavio lanak pod naslovom: "Tko smo mi, lije nici?" (Who are we, doctors?). U tom lanku isti e da je ispod lije ni kog dostojanstva isklju ivati prirodne osnovice životnih funkcija, a što je u Njema koj još uvijek vrlo uvriježeno. Osim toga, na savjet prijatelja iz Innsbrucka ja sam sav svoj rad sakupila navrlo organizirani na in (više od 85 znanstvenih lanaka i predavanja na znanstvenim kongresima).

Hirneise: Postaje li stanica maligna ako ne dobiva dovoljno kisika?

Budwig: U vašem je pitanju jedna greška, jer vaše pitanje svodi ljudsko bi e na oblik stanice, a to nije mogu e. U ljudskom organizmu limfni sustav igra veliku ulogu za metabolizam masno a. Ako se govori o holisti kom stavu ne biste se trebali usredoto iti na stanicu nego se vratiti na moj prethodni primjer - kad je dijete u vrti u palo na oštri kamen. Tada je bilo zna ajno koje su imunološke sile bile aktivne u tijelu a koje nisu.

Vidite, došao je k meni liječnik sa svojim 12-godišnjim djetetom. Kako sam već rekla, prvo saslušam bolesnika, a to se odnosi tako i na djecu. Dječak je bio sretan što može govoriti te reče: "Evo, nešto u vam ispričati. Otvjek koji sjedi ovdje nasuprot, moj je otac. Ali žena koja sjedi do njega nije moja majka, to je njegova tajnica a moja majka ne živi s nama. Kad je majka s nama muesli su ukusni. Ali kad ova žena pripremi muesle oni su nejestivi."

Otac se zacrvnjeo. Vidite i takve su stvari vrlo značajne. Ne možete bolest svesti samo na stanice. Kad ljudi saznaju da su otpisani alopatskim načinom liječenja* tada ih pitam jesu li katolici ili luterani te često pacijenti nastave priču da su uznemireni činjenicom što već mnogo vremena nisu bili na ispovjedi. Tada im ja kažem da se vrata za 4 tjedna, ali da u međuvremenu odu na ispovijed i da se povjere svećeniku. Ja sam luteranka i uzimam cijelu osobu vrlo ozbiljno.

Prehrana i način života kao preventiva

Hirneise: Što preporučujete kad ljudi ne žele jesti svježi kravljji sir iz ideoloških razloga ili jednostavno zato stoga ne vole?

Budwig: Jedan vrlo poznati profesor iz Švedske, ravnatelj sanatorija za biološku terapiju koji dobro poznaje moje metode nazvao me jer su ga pozvali da liječi i **predsjednika Billa Clintona**¹⁵ te je saznao da nažalost predsjednik Clinton ne jede svježi sir. Nisam mu ništa savjetovala ali vam mogu reći i sljedeće: nikad nisam imala pacijenta koji nije mogao jesti svježi sir u mojoj uljno-proteinskoj prehrani.

Hirneise: Što preporučujete ljudima da rade (i jedu) kako bi uopće spriječili ili da obole od karcinoma?

Budwig: Od ulja samo laneno ulje. Odbijam meso iz dužina. Svježina

* grčki *alios* = suprotno i *pathos* = patnja; riječ alopacija označava službenu medicinu koja koristi toksine i lijekove što oslabljuju tijelo za razliku od homeopatije (grčki *homeo* = slično) koja koristi sastojke slične uzroku bolesti, ali u razrijeđenom, prirodnom obliku, bez otrova)

ribaje u redu, ali ništa smrznuto. Kruh biste trebali peći i sami. Oleolul (vidi upute na 93. stranici) je naprimjer nešto što traje dulje nego laneno ulje i možete ga mazati na kruh ili dodati povrću. Ivo ne sokove biste trebali pripremati sami. Krumpir i sir su dozvoljeni.

Elektromagnetska okolina u kojoj živimo također je vrlo važna. A nitkanine nisu beznačajne. Odbijam sintetiku jer ona oduzima mnogo snage.

Ne volim moderne spužvaste madrace jer vam oduzimaju previše energije dok spavate. Drvo je također vrlo važno u konstrukciji kuće kao i tepisi od prirodnih vlakana kako bi zračenja ostala što je moguće više biološka. Drago i poludrago kamenje je također vrlo značajno jer ima dobro biološko zračenje, te njeime utječe na okolinu. O povoljnom utjecaju dragog i poludragog kamena mogle bi se napisati knjige. Okolina i životni uvjeti moraju biti što više biološki. Način života, npr. redovito spavanje vrlo je značajno. Mnogi bolesnici s karcinomom liježu vrlo kasno i dugo spavaju sljedeće jutro. A na živčanim namirnicama deklaracije nerijetko dovode u zabludu.

Postoje na stotine faktora koje bi trebalo uzimati u obzir. Nikako ne bih tvrdila da liječim oboljele od tumora svojom uljno-proteinskom prehranom, ali s druge strane stalno dobivam potvrde od stručnjaka koji potvrđuju moje metode te su tako u kirurškoj klinici u Helsinkiju potvrdili uspjeh iznad 90% koristeći i moja otkrića u slučaju kad je alopacija doživjela neuspjeh. Potvrdio je to i profesor Halme.

Rad s pacijentima

Hirneise: Kako radite s pacijentima?

Budwig: Kad mi se najavi pacijent, obično predvidim dvosatni razgovor, obično između 15 i 17 sati. Prvo pustim da pacijent sam govori o svojim tegobama, liječenju, dijagnozama za koje zna, o dotadašnjem liječenju, koje terapijske mjere su bile poduzimane i si. Iz njegovih podataka saznajem o njegovoj okolini, radnom mjestu, o

vrsti poslova koje obavlja, o njegovim životnim uvjetima npr. o bračnu, prehrani itd.

Nakon prvih pola sata iznosim svoj stav u odnosu na društvenopolitičku situaciju. Razlazem da u Njemačkoj liječnici ni kom udruženju postoji trend povezan s izvjesnim pritiskom na liječnike kako ne bi smjeli koristiti prirodne metode liječenja. Doktor medicine Lockle godinama se odupirao tom pritisku, a javna diskusija o tome nastavila se u službenom pravnom glasilu "Novi pravni list tjeđnik" (Neue Juristische Wochenschrift) od 1962. i trajala je mnogo godina sve pod geslom: terapija karcinoma kao pravna stvar.

Nakon toga ukratko izlađem što bih ja u inozemstvu u ovom određenom slučaju te oko 16 sati pacijentu i njegovoj obitelji dajem vremena da odluče hoće li slijediti put koji sam zacrtala: punim zamahom ili uopće ne. Djelomično liječenje, u kombinaciji s mojim uputama, i s liječnicima koji imaju prestružno stajalište protiv prirodnog liječenja, nije moguće. Sve do godine 1977. ono je u liječnici kim krugovima bilo zabranjeno, te nije bilo moguće ni s moje strane. Tek je te 1977. Savezna liječnička komora (Bundesärztekammer) izmijenila Zakon o liječnicima (Bundesärzteordnung) tako da je liječnicima dozvoljeno koristiti prirodne metode liječenja. Ako pacijent tada odluči koristiti moj savjet onda počinjem radom korak po korak. Počinjem s prehranom, a moja se primjena dokumentira.

Od 1968. obilato sam koristila ELDI ulja za vanjsku primjenu za trljanje cijelog tijela, a za ciljana područja koristila sam uljne obloge ili zavoje. Tamo gdje je bilo potrebno, koristila sam ELDI ulja i rektalno (upotrebom klistira). Kod mojih konzultacija jednako je značajno ono što zabranjujem kao i ono što propisujem. Proizvodi koje preporučujem proizvedeni su u skladu s mojim otkrićima i mojim aktivnostima kao izumitelja kako bi bila osigurana trajnost ovih prirodnih proizvoda bez korištenja antioksidansa ili konzervansa. Ova pronalazaka aktivnost obuhvaća zakonito ono što ja u skladu sa svojim otkrićima isključujem, a to je prošireni kompleks industrijski prepariranih masnoća koje su vrlo štetne za vitalne funkcije. Ovu grupu prehrambenih artikala dosljedno isključujem. Naravno u ovom

slučaju ekonomska strategija, ali i edukacija liječnika pod udarom su mojih savjeta te nisu uvijek u suglasju s onime što ja savjetujem svojim pacijentima.

Pacijenti koji dolaze k meni moraju ponovno dolaziti u razmacima od 3 - 4 tjedna. Cijena prve posjete je 1.000 DM (op. izd. - danas oko 500 €) a isti je za drugi i treći posjet. Poslije toga je besplatno iako oni dolaze redovito k meni i po 10 godina. Mogu me tako i nazivati svakodnevno od 18-20 sati ili tražiti informacije putem faksa.

Hirneise: Imate li pacijenata koji se nikad ne vrate?

Budwig: U zadnje vrijeme broj pacijenata koji traže moje savjete i preliminarne informacije u porastu je, te ne mogu dati deciderani odgovor. Oni žele saznati što više, te nastaviti liječenje kod svojih liječnika. Pod ovim preduvjetima jasno je da mi se ne obraćaju najsiromašniji. Kroz dvije godine savjete sam davala besplatno starijima i siromašnjima ali to nije dovelo do nekih značajnijih rezultata jer je zdravstveni sustav u Njemačkoj vrlo složen. Ako pacijent naglasi da je sreom ekonomski i intelektualno neovisan onda i ja tražim kompenzaciju za svoje djelovanje.

Kad nakon ozbiljno bolesnih ljudi dođu u npr. članovi parlamenta ili političari iz Bonna koji se nalaze oti u oti s pitanjem hoće li se podvrgnuti kemoterapiji, ali žele da ih i dalje liječi njihov profesor koji me utim želi primijeniti i moje pronalazke, tada dolazi do komplikacija jer u svojoj praksi i razmišljanju taj doktor nije sposoban pravilno procijeniti na inu moje terapije koji uzima osobu kao cjelinu.

Iznijet u jedan primjer. Pacijent iz Kanade s tumorom hipofize trebao se liječiti kemoterapijom. S mojom terapijom došlo je do brzog oporavka. Kad je bilo više pritiska od strane klinike da se i nadalje podvrgava uobičajenim propisanim postupcima pacijent je rekao: "Dr. Budwig ima drugačiju filozofiju. Ja u ostati na njenom putu". Ovo ovisi o njegovoj sposobnosti odlučivanja i njegovoj neovisnosti o profesorima. Nerijetko profesori inzistiraju na superiornosti svoga znanja na uštrb pacijenta.

Hirneise: Ima mnogo pitanja o bitnim elementima u tragovima, kiselolužnatoj ravnoteži, slobodnim radikalima i vitaminima o kojima se danas govori. Koji su vaši stavovi u tim diskusijama?

Budwig: U tome naglašavam da su vitamini koji su poznati ve-
setlje ima, vrlo značajni kao što je značajna i kiselolužnata ravnoteža kao i elementi u tragovima kao što su selen, germanij i ostali. Godine 1951. nastojanju da se pronađe faktor koji bi bio sposoban da ponovo stimulira smanjenu ravnotežu kisika u biološkom okruženju, pokušavalo se koristiti navedene proizvode. No to nije bilo moguće u svim slučajevima. Niti elementi u tragovima, niti vitamini nisu uspjeli ponovo uspostaviti funkciju dišnih enzima.

Ima i drugi faktor o kojem bih naročito rado govorila.

U 1952. nakon objavljivanja mog znanstvenog rada, jedan je znanstvenik prepoznao značaj višestruko nezasićenih masnoća. Došao je u Njemačku iz SAD i vratio se onamo. Kako bi zaštitio velike kompanije on je ove tvari jednostavno nazvao radikalima, jer oni radikalno uestvuju u enzimskoj funkciji dišnih enzima, što ni liječnici ni javnost ne razumiju.

Ovaj tzv. "znanstvenik" bio je u velikoj mjeri odgovoran za krivi trend tako da su stotine drugih znanstvenika svim pogrđnim izrazima napali moja kvantna biološka otkrića, samo su jednu tvar isključili ili iz spominjanja, zanijekali, a to su pseudo masnoće, masnoće koje nisu masnoće (trans masnoće). Jedan znanstvenik iz SAD-a, profesor prirodnih znanosti, iznio je: "Naša je društvena zajednica žrtvovana na oltaru pseudoznanosti jer ne želi priznati što se ljudima nudi kao jestiva masnoća. Ne možemo zaobići ovo pitanje".

Masnoće su tvari koje upravljaju svim životnim pojavama, koje reguliraju sve vitalne funkcije, rast i apsorpciju sunčevih zraka. Vitamini, elementi u tragovima itd, ne pomažu bolesniku ako su mu naškodile konzumirane krive masnoće. Ako osobi želimo pomoći, moramo ovdje otkriti razloge nastale štete. Nakon moje prezentacije mnogi su me liječnici pitali: "Što je sa svime onime što smo dosad naučili? Je li to sve sada beskorisno?" Moj odgovor je bio: "Svatko čini ono što može".

Liječnici se hladnom vodom ili pregrijanim kupkama, psihologijom ili posredstvom psihijatarata, sve to može biti od koristi. Ali to nikako ne pomaže osobi kojoj je u korijenu poremećena vitalna funkcija, to jest nemogućnost potrošnje kisika i sunčeve energije. Ovo se oštećenje osnovnih vitalnih funkcija mora riješiti. Ovisnost o ravnoteži kiselolužina o kojoj se danas toliko govori, bitno je uspostavljena samo onda kad višestruko nezasićene masnoće budu uspostavljene kao prirodna osnovica vitalnih funkcija u krvi i limfi ljudskog organizma, kroz prirodnu opskrbu uljima prirodnih sjemenki pomoću višestruko nezasićenih masnoća. Sve su ostale funkcije važne i ostaju bitne, ali osnovnu smetnju treba ukloniti.

Hirneise: Koje pacijente prihvatite, a koje ne biste prihvatili?

Budwig: Ja imam vrlo jasnu razliku u tome koje pacijente preuzeti, a koje u kategoriji odbiti. Ako k meni dođe pacijent koji boluje od karcinoma i koji je pun metastaza, ako su mu zahvaćena jetra i ako je njegovo opće stanje njegov liječnik definirao kao neizlječivo, mene to ne smeta, ja ću prihvatiti takvog pacijenta. Ovakve pacijente preuzimam samo ako sam uvjerena da, na osnovi informacija koje su mi poznate, imam šanse da svojim znanjem i naivnom liječenju mogu nešto postići. No poznajem svoja ograničenja u slučaju pacijenta s umjetnim anusom, kojeg sam liječila kroz više od 10 godina.

Promatrala sam nerijetko slučajeve kad se stolica vraćala u područje želuca, te su bile potrebne brojne operacije. S time se ne slažem i ne mogu biti odgovorna za to kod svakog pacijenta. Zato kategoriji odbijam pacijente kojima je ugrađen umjetni anus. Također odbijam pacijentice s karcinomom dojke kojima je ruka vrlo otežana zadržavanjem vode. Bolje je prejaka jer su se tumorske mase sakupile iza lopatica i ne kosti.

U takvom slučaju ne prihvaćam pacijenta. Ja vrlo pomno proučavam prag. Npr. imala sam dosta dobar uspjeh u liječenju tumora mozga. Naglašavam da su više od polovine pacijenata koji bi došli k meni bili liječnici ili članovi njihovih obitelji. Moji znanstveni uspjesi, također

zaslugom prijevoda mojih knjiga, poznati su na svim kontinentima, te pacijenti dolaze iz svih krajeva svijeta. Sada (1998. godine) liječe im pacijente s Havaja, SAD-a, Afrike, Novog Zelanda, Filipina, Hong-Konga, Kanade i drugih zemalja. Napori dobrih liječnika koji mi pomažu u prodoru imaju uporišta u cijelom svijetu naročito među iseljenim Nijemcima. Kod mnogih liječnika koji su iselili u SAD opažam da shvaćaju nepovoljne pritiske kojima sam izložena. Od njih primam mnoge potvrde za svoj rad. Npr. jedan od onkologa koji je u SAD-u mnogo uinio da se u javnosti potvrdi moj stav bio je dr. Roehm na Floridi.

Hirneise: Kako bolesnici bivaju krivo vođeni?

Budwig: Većinom je na ovo pitanje već bilo prethodno odgovoreno. Za vrijeme svojih studija liječnici dobivaju vrlo usku edukaciju koja se ne zasniva na pravoj znanosti i u tom segmentu je kapital odlučujući faktor. Prethodno spominjanje elemenata u tragovima i vitamina i soli koji su vrlo značajni, nepotrebno iritiraju pacijente. Oni dolaze k meni punih ruku vitamina koji im uopće ne pomažu, a koji su im bili propisani na osnovi zavodljivih reklama. Ljudima koji boluju od karcinoma ne može se pomoći na ovaj način, u pravilu.

Društvene okolnosti u liječenju raka

Hirneise: Kako mislite nadvladati poteškoće kad vidite da liječnici nisu skloni mijenjati svoje stavove?

Budwig: Ovdje ustanove za zdravstveno osiguranje igraju odlučujuću ulogu, ali bih rekla da liječnici (ne svi) koji žele laki novac, nisu spremni uiti, te slijede smjernice propisane u ustanovama zdravstvenog osiguranja. Ali to je slučaj svih vremena, i sve su profesije uvijek imale svoje dobre i loše predstavnike. Nadajmo se da će se broj onih koji koriste moja saznanja, istovremeno uz visoku odgovornost, povećati.

U ovom smislu smatram nove pravce u SAD vrlo značajnima. Taj smjer nazivaju "treći valom". Saznala sam o tome od mojih

pacijenata, a i od učitelja. U "trećem valu" smatra se da izabrani predstavnici, naročito u njemačkom parlamentu, više nisu skloni, nemaju vremena a ni mogu nosti slijediti nove tokove informacija koje pristižu sa specijaliziranih područja kao što je npr. internet. Sad se na političare apelira ne samo da slušaju svoje predstavnike ili njihove stručnjake za informacije nego da i pravu elitu dopune znanjem i odgovornošću. Znam npr. da **gospođa Clinton**¹⁶ u SAD-u također zastupa ovaj stav. Ona je npr. pomogla da neki moji pacijenti budu primljeni kod ministra zdravstva. Uvjerena sam da je jedna nova elita s pravim znanjem i pravom odgovornošću, s novim spoznajama, ovdje pozvana da podrži pravi napredak medicine na svim kontinentima na najvišoj mogućoj razini. Ovo u prvom redu obuhvaća prevenciju. Slažem se s onim što je **Jutta Limbach**¹⁷, predsjednica saveznog ustavnog suda objavila: "Mi ne želimo ostati radionica za popravak loših postupaka. Zadaća političara je da zaštite znanost, te podrže one koji predstavljaju pravi napredak čak i unatoč moćnim i velikim konzorcijima."

Hirneise: Što biste poručili političarima?

Budwig: Kad bih razgovarala s političarom koji je iskreno spreman ispraviti velike nepravilnosti u dodjeljivanju donacija političarima, tada bih mu rekla da se mora prekinuti politički utjecaj velikih kompanija kroz financijsko podupiranje kampanje. Zamislite samo količinu donacija i kako one utječu na političke promjene 1983. godine. Sadašnjoj (1998. godine) zdravstvenoj politici treba pristupiti na drugačiji način. U drugim zemljama vlast bolje podupire prirodno usmjerenje. Jedan od primjera je Sveučilište u Melbournu. To je sveučilište zasnovano na novim principima: svi studenti medicine moraju svakog semestra pohađati kolegije iz kemije i biokemije, a u diskusijama na kolegijima moraju učestvovati i njihovi predavači.

Ljudi koji boluju od karcinoma moraju imati slobodu da sami odaberu terapiju koju žele. Pacijentima treba pružiti mogućnost da im osiguravajuće kompanije - uz poštovanje svojih obveza - financiraju primjenu prirodne terapije, a sve u interesu pacijenta.

Hirneise: Kako to da nema ve eg broja prirodoslovnih znanstvenika koji bi podržali vaše stavove?

Budwig: Sa znanstvenicima je isto kao i sa svima ostalima, i sama Biblija kaže neka svatko traži vlastiti put. A s druge strane ima vrlo malo ljudi koji bi dali baš sve za svoje pronalaskе. Ako opaze da je trend usmjeren u tom pravcu, tada žele biti dijelom tog trenda. To je danas dokazano u publikacijama o višestruko nezasi enim masnim kiselinama i njihovom zna enju. Napisi o višestruko nezasi enim masnim kiselinama ili dobrim biljnim uljima i njihovom zna enju za vitalne funkcije sve su brojniji. Me utim još nema spomena o tome što bi sprje avalo ovaj prirodni preduvjet. Dr. Williams, lije nik s Filipina koji je objavio vrlo zna ajnu podršku mome radu kaže npr. na internetu da sam ja nažalost sa svojim publikacijama priskrbila neprijateljstvo kompanije Unilever - jedne od najve ih proizvo a a masno a. Dr. Williams kaže da su ove pogrešne masno e sadržane u ve ini prehrambenih proizvoda koje svakodnevno konzumiramo kao što su kola i, keksi i gotova jela itd. A ima i klinika u kojima se naše laneno ulje daje u kapsulama. Ravnatelji ovih klinika su ak i nobelovci. Dok oni s jedne strane priznaju važnost lanenog ulja u prehrani, s druge strane dozvoljavaju da pogrešno konzumiranje drugih masno a pro e nezapaženo.

Izlaganje u Frankfurtu

održano dana 23.09.1998.

Poštovani sudionici, zahvaljujem vam na dolasku. Direktor ameri ke organizacije "Ljudi protiv raka" (People Against Cancer) gospodin Frank Wiewel upravo je objavio program ve erašnjih izlaganja. Ve eras ete uti istinite stvari glede bolesti koja se zove rak. Obvezujem se da u se držati tog programa.

Dobro poznati kvantni fizi ar Max Planck, koji je bio smatran jednim od najboljih teoreti ara me u fizi arima, jednom je rekao: "Kada netko misli daje otkrio nešto novo, a da ne može kao znanstvenik to i izraziti kako bi svatko razumio, tada on ništa novoga nije niti otkrio." Ustrajem u mišljenju da sam otkrila nešto novo u podru ju lije enja raka, što može imati velike posljedice u budu nosti. U kvantnoj fizici elektroni i sun eva energija me usobno djeluju u prirodnom tijeku stvari i to je krucijalno po ovom pitanju. Željela bih svima prisutnima pojasniti ovo pitanje na takav na in da mi povjerujete nakon mojih pola sata izlaganja.

Jedan mi je fizi ar rekao: "Razumijem samo jednu stvar u vezi duge nakon kiše, a to je da ona uvijek nestane kada ih želim dotaknuti." I to je to no. Ali je sama zamisao nekorektna. ak i fizi ari ne mogu zadržati dugu i prirodu. Svatko, i lije nik i bolesnik koji želi ozdraviti, svi smo mi dio prirode. Moramo poštovati tu injenicu. Tako su i najve i fizi ar i kvantni biolog došli do zaklju ka da smo stvoreni od Boga po njegovoj slici, baš kako je Michelangelo to prikazao svojim prikazom Adama.

Zapravo, ne postoji udotvoran lijek protiv raka. Dok god osoba živi, ona mora disati, oko ega se svi slažemo. I u ovoj to ki je veliki

znanstvenik Otto Warburg, opsežnim i mukotrpnim radom dokazao, da bilo koji dio tkiva u živom organizmu gdje se može razviti tumor, da je to tkivo označeno inženicom da ne može više apsorbirati kisik. S tim saznanjima, imala sam sreće i blagoslova što sam radila u Saveznom uredu za zdravlje, na zadacima odobravanja i nadgledanja medikamentata 1950. i 1951. godine. **Tada sam** zapazila da fotoni sunčeve svjetlosti međusobno djeluju s elektronima iz esencijalnih ulja (dobivenih iz sjemenja i ta je interakcija nužno potrebna kako bi stanica mogla apsorbirati kisik. To je nepobitno dokazano.

Znanstvenici koji su 1951. godine tražili odlučujući imbenik koji osposobljava ponovno djelovanje respiratornih enzima, znali su da postoji tvar žuto-zelene boje naziva citokrom. Ta dominantna tvar u krvi tumorom oboljelog uvijek mora postati ponovo crvena, kako bi došlo do izlječenja.

Danas liječnici govore kako pigmenti koji tvore krv, ne funkcioniraju ispravno u pacijentima s tumorima koji imaju i rak krvi - leukemiju. To je to i zbog toga u navesti eksperiment odlučujuće značaja. Profesor Kaufmann iz Munstera, tamošnji direktor Farmaceutskog instituta, Saveznog instituta za istraživanje masnoća i Državnog kemijskog istraživačkog centra gdje sam i ja radila, organizirao je eksperiment. To je bilo prije nego što smo objavili znanstveni rad "Istraživanje krvnih lipida, problem tumora i istraživanje masnoća" (Untersuchung der Blutlipide: Geschwulstproblem und Fettforschung). Uzeo je malu količinu citokroma, sasuo ga na komad papira i rekao mi: "Pokaži mi da će postati crven". Ja sam ga dotakla i citokrom je pocrvenio. Pogledao je moje ruke i upitao: "Da li imaš crvene boje na svojim rukama?" Odgovorila sam da nemam, i da on može to isto napraviti svojim rukama. I on je dotaknuo papir koji je tako er pocrvenio. Tada sam rekla: "Znam da ste i vi započeli dodavati laneno ulje vašem jogurtu". To je bio dokaz ispravnosti mog dotadašnjeg rada: problem krvi na želucu i istraživanja masnoća. Nedostatak kisika u tkivu tumora bio je riješen. |

Poznati fizičar profesor Werner Heisenberg objašnjavao je u svojoj knjizi kako naravno i to u Njemačkoj pristalice stare škole s okoštanim

na ino razmišljanje uvijek odbijaju potpuno prihvatiti nove stvari. Oni uvijek žele pomoću sile zaogrnuti nove stvari njihovim zastarjelim ino razmišljanjem. A to naprosto ne funkcionira! I dandanas to osjećam nakon 40 godina. Profesor Heisenberg nastavlja: "Ako isprjeavanjem novog promišljanja, ne može se zaustaviti proboj u znanosti, zato što laici, javnost, iako nisu stručnjaci kvantne fizike ili medicine, imaju osjećaj za istinu".

Uvjeren sam da će mnogi slušatelji shvatiti, u svojoj toj različitosti koja se mora uzeti u razmatranje, da postoji osnovni faktor za ozdravljenje bolesnih ljudi. Bolesna osoba mora biti sposobna ponovno apsorbirati kisik. Ona **mora** biti sposobna ponovo disati. A mnogi su imbenici važni ovdje. Ako dobro pogledamo staničnu strukturu, protein u jezgri stanice pozitivno je električki nabijen. A elektroni na rubu stanice, što osciliraju u oblaku elektrona, predstavljaju negativni električki naboj.

Energija neometano oscilira u središtu stanice unutar elektromagnetskog polja, iji se elektroni potaknuti fotonima stalno pobuđuju, te na taj način iznova obnavljaju životni proces. Sada kada imam 90 godina, imam utisak da je taj proces samom sebi dovoljan. On se odvija vrlo sporo, ali s velikom izvjesnošću. Unapriječenje rasta uz pomoć elektrona koji su pomoću Sunca pohranjeni u uljima sjemenki je vrlo važno u prevladavanju blokade tumora. Tu samozaštitu tumora staromodni znanstvenici neispravno napadaju s medikamentima koji su namijenjeni da isprjeavaju rast tumora. Ti lijekovi za isprjeavanje rasta tumora koje mi danas upotrebljavamo, a nazivamo kemoterapijom, pogrešni su. Tako er i zračenje pomoću rendgenskih zraka koja imaju isti u inak isprjeavanje rasta tumorskih stanica, tako er su pogrešna za primjenu. Dakle ako želimo primijeniti to elementarno znanje, moramo uzeti i druge imbenike u razmatranje, one imbenike koji se ti u ispravnom disanju i obnove elektromagnetskog polja u metabolizmu ljudskog organizma. To su faktori kao što su okolina, mogućnost spavanja, sve u svemu to je ono koliko možemo dobiti životne energije iz vanjskih izvora.

To je samo po sebi o igledno. Dobro pi e, dobra hrana. Tako da sve ono što zapo inje s "antibiološkim" svojstvima je vrlo sumnjivo. ita- la sam danas u novinama da su se dogodila nova otkri a u ishrani za funkcionalnu dijetu. Uvjerena sam da industrija zasigurno zna kako je odavno dokazano da se višestruko nezasi ene masne kiseline, a koje se dobijaju iz sjemenja, ne mogu sinteti ki proizvesti, ako želimo da služe ispravnoj primjeni. Isto tako ne može se proizvesti ni vitamin C ili vitamin E. Zato velike industrijske korporacije moraju dobro promišljati o tome, a ega su ve odavno svjesne.

Godine 1968. kada su informacije o tome publicirane u SAD-u, s ukazivanjem da se ne mogu tumorski pacijenti lije iti laserskim zra- kama, jer je šteta od paljenja prevelika i pacijenti su umirali unutar nekoliko dana, mislila sam o tome i podsje ala se kako u Saveznom institutu za istraživanje masti imamo analiti ke metode za mjerenje apsorpcije svjetla u uljima. Prema matemati kim izra unima valnih duljina pomiješala sam ulja zajedno i stavila tu mješavinu pod svjetlo rubinskog lasera koji mi je dao gospodin **Peter von Siemens**¹⁸ na raspolaganje. I Siemens mi je rekao: "Kako to da koristite ovaj laser? To je jedini laser koji zrcali svjetlost Mjeseca." A ja sam koristila taj laserski ure aj zbog povezanosti s uljima, a za koje sam izra unala da e apsorpcijske vrpce biti u istom valnom rasponu. Ta su se ulja po- kazala kao vrlo uspješna za lije enje tumorskih pacijenata od daleke 1968. godine. S nama je u ovoj prostoriji i osoba ija je supruga koris- tila moju terapiju. Ne u spominjati imena, ali u re i da je ta osoba iz Frankfurta. Njegova je žena bila smrtno bolesna te joj je ak bio ugra en umjetni kralješak. Rana nije zarastala pravilno, a sada je na najboljem mogu em putu k ozdravljenju. Uvjeravam vas da ak i sada imam pacijente, od kojih su mnogi iz Amerike. Pacijentice koje imaju tumore na obje dojke. One su koristile ulja izvana kao uljne pakunge. Pacijentima objašnjavam pravilnu prehranu što mogu opširnije, o svemu što je konvencionalna i prirodna medicina ostvarila (hladna voda, tople kupke), kroz antropozofiju (op. izd. - spiritualna znanost koja se nadgledanjem "duše" služi znanstvenim metodama), psiholo- giju, a ak su i madraci od konjske dlake vrlo važni.

Mnogo toga se može koristiti da služi svrsi. Ali ništa od toga ne e pomo i ako osoba ne može više disati. A pacijenti koji do u k meni su brojni. Svakog tjedna primim na tisu e pisama, i ne mogu svima odgovoriti. Ja dajem najbolje od sebe i ja želim dati najbolje od sebe, i smatram da angažmanom u ovom otkri u, kao malom doprinosu promjeni medicine kao obaveze, koji sam prihvatila ispred Boga i ljudi s potpunom predanoš u i sa svom marljivoš u. To je moj doprinos ovom ve ernjem skupu.

Izlaganje u Stuttgartu

Prilog diskusiji dana 24.9.1998.

Uvaženi sudionici, na početku htjela bih izraziti svoju zahvalnost gospodinu Wiewelu koji je došao ovamo sa znanstvenog Olimpa, mjesta gdje se okupljaju ljudi koji shvaćaju da znanost mora biti u suglasju sa zakonima prirode. Posebno sam bila impresionirana kad ste svi vi koji ste bili pod tim utjecajem podigli ruke. A želim vas uvjeriti da je taj događaj veeras kao i onaj jučer održan u Frankfurtu biti u skladu s pravilima koja je naveo g. Wiewel. Mi vam samo želimo reći istinu, a i ja se obvezujem da ću to učiniti.

Ali čak ako nam se osnova moderne kvantne fizike u prvih mjesecima može činiti zbunjujućom, uvjeravam vas, budete li pomno slušali ovih 10 do 15 minuta koje su mi ponudile, uvidjet ćete da duga iznad istraživanja karcinoma, terapije karcinoma i njegove prevencije može biti dosegnuta, a to je stvarnost koju svi vi možete odmah primijeniti. Bilo je liječnika koji su rekli: "Nikako ne mogu propisati laneno ulje ako ne znam kako ono djeluje". Mišljenja sam da nijedan liječnik ne može točno odrediti kako djeluje voda i kako sjeme raste u zemlji. Do dana današnjeg nijedan liječnik nije analizirao utjecaj Sunca i vode. Ali evo, ovdje su činjenice.

U pustinji se smatra gorim od umorstva ako netko tko živi u oazi ne kaže žednome gdje ima vode. Onaj tko živi u oazi, onaj tko ima vode i Sunca na raspolaganju i uživa u prirodi obvezan je i odgovoran kao ljudsko biće čak i pred Bogom dijeliti ovu životnu tvar sa svim ljudima kako bi se probudili i mogli shvatiti. Doista, ne morate čekati da vam taj liječnik (srećom to nije slučaj sa svima) koji kaže: "Ne mogu propisati laneno ulje" ili onaj koji kaže: "Ja ne razumijem

dugu te ju ne mogu koristiti" dođe u pomoć. Ako bolje razmislite, svi smo mi dio prirode. Kvantni fizičar Werner Heisenberg već je dokazao - a poznavala sam ga osobno vrlo dobro - da se metodama stare i okoštale škole nikako ne mogu nametnuti naši novi pogledi, to jednostavno nije moguće. Mi se moramo otvoriti. Jasna otkrića kvantne fizike, interakcija elektrona i solarnih fotona od osnovne je važnosti za svaku životnu funkciju.

Skromni doprinos koji sam uspjela dati u tom smjeru bio je da su višestruko nezasićene masne kiseline (za koje prije mog rada nije bilo dokaza), u svojim prirodnim grupacijama toliko bogate životno važnim elektronima da pružaju nevjerovatnu količinu energije u međudjelovanju sa Suncem. Ovo sam uistinu dokazala u službi u Državnom zavodu za zdravstvo na najvišem položaju odgovornom za lijekove i masne kiseline 1952. Godine 1955. iz Saveznog ministarstva za hranu (Bundesministerium für Ernährung) javili su mi daje šest mesunarodnih stručnjaka potvrdilo moja otkrića, te daje industrija margarina izjavila da su spfemni izmijeniti na in na koji prerađuju ulja.

Rekli su da nije potrebno nikakvo ozakonjenje. U mojoj knjizi "Smrt tumora, sv. II" (Der Tod des Tumors) možete o tome čitati. Mi još uvijek čekamo ove promjene u industriji, a ono što kaže g. Wiewel stoji: ljudi koji boluju od karcinoma preko medija dobivaju pogrešne informacije. Dala sam organizatorima ovog događanja presliku članka koji se jučer pojavio u lokalnom listu "Švarcvaldski vjesnik" (Schwarzwalder Bote) koji najavljuje da će industrija lijekova od sada proizvoditi proizvode za funkcionalnu prehranu. No oni to ne mogu učiniti. Prvo, već je odavno znanstveno dokazano da se vitalni fotoelementi pohranjeni u ulju sjemenki (u masnim kiselinama) ne mogu proizvesti industrijski na in na koji danas poznati na in. A to se isto odnosi na vitamine.

Prirodni vitamini C, A, B i E jesu doista važni vitamini. Međutim oni ne mogu regulirati smanjenu sposobnost apsorpcije kisika u respiratornom enzimu. Ovo sam dokazala u svom radu dodavanjem

višestruko nezasi enih masnih kiselina. U me uvremenu sam dalje nadogra ivala nova saznanja na ovim otkri ima, te sam tako razvila svoju prehrambenu terapiju.

Kad je u Stockholmu objavljeno da postoje drugi na ini, ne želim ih poimeni no nabrajati, opet je bio problem trajnosti industrijskih proizvoda. U New Yorku su bili objavljeni prikazi koji su govorili da se oboljele od karcinoma ne može lije iti laserom zbog prevelikih opekline. Iste sam godine razvila ulje koje je usmjeravalo apsorpciju laserskog zra enja. Lije enjem usmjerenim prema limfnim žilama, te usmjerenim prema metabolizmu masno a može se eliminirati tumor ak i u mozgu, a to je ve stotinama puta dokazano. Kad je netko nedavno u Heidelbergu objavio novo otkri e: laserske zrake protiv tumora mozga kroz rupicu probušenu u lubanji, tada je na takvom tuma enju zasnovana terapija neistinita i ne asna, te po pacijenta štetna.

Sama primjena prehrambene terapije, uklju uju i ulja za vanjsku primjenu, uvelike dovodi do eliminacije tumora jer normalni proces rasta utje e svojom dinami kom snagom na imunološki sustav ljudskog organizma. Naravno ovdje postoje ograni enja kada ljudski organizam ne reagira. esto mi je bilo postavljano pitanje: "Je li sve što smo dosada kao lije nici nau ili beskorisno?" odgovor je ne! Možeš koristiti vru u vodu, hladnu vodu, homeopatiju ili psihologiju: sve je korisno, ali ništa ne koristi ako ljudska stanica ne može dobro disati zbog masno a kojima je na neprirodan na in postignuta dugotrajnost (kako bi proizvodi s tim masno ama mogli dulje stajati na policama du ana), tj. zbog onikh koje sprje avaju upijanje kisika. Ne bih htjela prije i granicu dopuštenog mi vremena, ali vas želim ohrabriti da sami djelujete. Vrlo sam zahvalna znanstvenicima koji su došli u Njema ku podržati naša nastojanja.

Zahvaljujem novoj znanstvenoj eliti koja vjeruje u istinu, koja nas ovdje posjetila i koja nas ohrabruje u traženju prave pomo i neovisno o onima koji bi vodu dijelili samo na kapaljku i od toga pravili profit. Ne zaboravite na vlastito pravo na život. Na svijetu ima

dovoljno ljudi koji se bore za istinu. Vi koji ste bolesni i koji tražite pomo izbjegavajte kaos i zablude. Potražite pomo u prirodnom, ono se nalazi na dohvat. Kao što golubica u kljunu nosi maslinovu g r a n u, ona pokazuje Božju milost ljudima pod dugom. Želim vam svako dobro! <

Objavu pisma dr. Johanne Budwig što slijedi, zatražio je Frank Wiewel, predsjednik društva "Ljudi protiv raka" (People Against Cancer) iz SAD-a kao odgovor na jedno izvješće objavljeno na Internetu.

Biološka prevencija karcinoma kroz snagu rasta uljnih sjemenki

"Uspješno nekonvencionalno liječenje karcinoma" naslov je serije prezentacija koje je otvorio Frank Wiewel, predsjednik udruge "Ljudi protiv raka" iz SAD-a, a koje je publika prihvatila kao vjerodostojne. Tumačenje da kemoterapija, koja se danas primjenjuje, nije ni zakonita ni znanstveno potvrđena, niti potvrđena kao uspješna u liječenju metastaza, prihvaćena su kao vjerodostojna. Tema koju sam odabrala bila je: "Duga nad istraživanjima o karcinomu - liječenje i prevencija karcinoma".

Jasno je da je moja knjiga "KREBS - Das Problem und die Lösung" ("CANCER - The Problem and The Solution") biti prihvaćena. Ostali govornici također su potvrdili da je značaj masnoća bitan faktor u liječenju karcinoma. Broj bioloških terapija sve više raste kao što je npr. pisalo u časopisu iz Australije. U članku **David Horrobina** "Klinička primjena masnih kiselina i laneno ulje koje se uzima u obliku kapsula" opširno je obrazložena ova tema. Brojni pacijenti iz SAD-a dolaze kod mene razgovarati u biološku terapiju karcinoma.

Srž problema slijedeći: imala sam uspjeha 1952.g. radeći zajedno s profesorom Kaufmannom - upraviteljem Saveznog instituta za istraživanje masnoća (Bundesinstitut für Fettforschung) - kad je bilo objavljeno da je u izvješću prvih dokaza o masnoćama i masnim kiselinama bila korištena papirna kromatografija (vidi znanstveni članak "Nova analiza masnoća" - Neue Wege der Fettanalyse). Naime, do 1950. godine u mom radu u Saveznom zavodu za zdravstvo nije bilo načina za detekciju masnoća. Godine 1952. zajedno smo objavili članak "O biologiji masnoća: papirna kromatografija krvnih lipida, problem sira na želucu i istraživanje masnoća" (Zur Biologie

der Fette, Die papierchromatographie der Blutlipide, Geschwulstprobleme und Fettforschung).

Otkrila sam da manjak kisika može biti nadoknađen linolnom kiselinom u idealnoj kombinaciji s linolenskom kiselinom. Prema mišljenju Otta Warburga manjak kisika smatra se uzrokom karcinoma u tumornom tkivu.

Na taj sam način otkrila drugi par samooksidirajućeg sustava stanice koji je bio tražen kroz više od sto godina. Ubrzo je slijedila publikacija o tzv. polioljima. Toksičnost koju smo dokazali - također i u tumornom tkivu - potvrdili su i stručnjaci kao i Savezno ministarstvo prehrane.

Svaka biljna terapija karcinoma koja ne nudi tumačenje iz ovog konteksta, mora propasti. Ulje lanenih sjemenki koje se konzumira u kapsulama (bez proteinskog nosioca) ne može osigurati radikalno liječenje tumora. Jestive masnoće, u kojima je na industrijski način sprječena oksidacija kako bi mogle dugotrajno biti uskladištavane također ometaju samooksidirajuće apsorpciju kisika u živom tkivu. Vitaminski aditivi A, B, C, D i E također ne pružaju nikakvu pomoć ako su respiratorni enzimi onemogućeni antioksidansima. Vitamini slijede vlastite zakone za održavanje sklada među njima samima.

Pogrešna primjena informacija koje se odnose na funkciju vitamina kao dio biološke terapije karcinoma obično dolaze od onih koji ne shvaćaju srž problema. Danas svaka "biološka terapija karcinoma" mora obuhvatiti i tu srž problema. Uvijek je potrebna ova životna snaga bogata elektronima koji se stvaraju u uljnim sjemenkama iz energije sunca koje upravlja svim procesima rasta. Pseudo ulja, npr. poliolja koja su proizvedena za dugotrajno uskladištavanje, ometaju proces liječenja.

Karcinom je bolest cijelog tijela. U terapiji treba cjelokupnom životnom procesu pružiti pomoć liječenja kako bi se izliječila kancerogena bolest.

Uljno-proteinska prehrana koju sam razvila ima moć da kroz imunološku obranu razbije i eliminira tumor i metastaze. Kako bi se

aktivirao taj proces razvila sam tako er i ulja za vanjsku primjenu - ELDI ulja. Ovo je bio dio mojeg znanstvenog doprinosa kojim sam dala sustav elektrona masnih kiselina u lanenom ulju, koje je onda u inkovito u proizvodima koji se mogu staviti na tržište.

Moja su otkri a bila priznata od strane triju ministara, te sam bila nagra ena potvrdom koja je donijela i ekonomsku zadovoljštinu. Ovo naro ito obuhva a proizvodnju Linomela (mješavina lanenog sjemenja, opis na strani 90.), te ELDI ulja koja su konzervirana na prirodni na in i koja sadržavaju elektronski sustav koji aktivira respiratornu funkciju stanice - a koja su tako er aktivna za stvaranje hemoglobina za hematopoezu (stvaranje krvnih stanica i plo ica).

Ovaj privilegij koji ima i zakonsku potporu, obuhva a tako er lije- enje bolesnika, te igra "pionirsku ulogu u iznalaženju novih puteva u istraživanju karcinoma". Ovaj privilegij jasno obuhva a zaštitu od onih na koje su ove inovativne aktivnosti nepovoljno djelovale. Terapije koje na neprijateljski na in inhibiraju rast tumora i jestive masno e koje inhibiraju respiratornu funkciju bolesnoj osobi uzrokuju bolove. ELDI ulja (engl. Electron Differentiation Oils) koje sam proizvela dje- luju u suprotnom smjeru. Institucije za suzbijanje boli u SAD doku- mentiraju: "Ovo što je ova žena postigla s ELDI uljima nitko od nas ne može posti i korištenjem sredstava za suzbijanje boli". Jedno me sveu ilište proglasilo po asnim lanom svojeg savjetodavnog vije a.

Ove aktivnosti pogodile su one koji su iz krutih struktura, oni koji su se borili protiv novih, inovativnih aktivnosti, a te se aktivnosti moraju sada testirati vrlo pomno i savjesno.

(Ljudi u nevolji zapazaju i osjeaju gdje vlada istina.

Pisma

Na sljede im stranicama mo i ete pro itati neka pisma mojih paci- jenata koja potvr uju uspjeh uljno-proteinske prehrane, ali ona tako- er pokazuju da su profesori Njema ke udruge za pomo oboljelima od karcinoma (Deutsche Krebshilfe) kao i politi ari bili toga svjesni ve desetlje ima. Osim toga ukazujem na svoju knjigu: "Smrt tumora, II svezak", koji prikazuje mnoge detaljne izvještaje od pacijenata i lije nika od kojih su neki popra eni i grafi kim materijalima.

Sva se originalna pisma (bez iznimke) nalaze kod izdava a njema - kog izdanja.

EUROPSKA LIJE NI KA FEDERACIJA

U zemljama njema kog govornog podru ja

U zajednici sa

SVJETSKOM FEDERACIJOM LIJE NIKA KOJI POŠTUJU LJUDSKI ŽIVOT

Glavni tajnik:

Ph. Schepens MD Derruyalaan, 76-B 8400 Oostende (Belgija)

Radni ured za Saveznu Republiku Njema ku

PO box 1123, R6merstr.20, 7900 Ulm/Donau

Tel: +49 731 /30449

1. Ravnatelj: Dr. Siegfried Ernst, Ulm

2. Ravnatelj Dr. Georg Gotz, Augsburg-Stadtbergen

Gospodi Johanni Budwig

Freudenstadt-Dietersweiler

Ref: Tuma enje predstavke financijskim institucijama

Stavovi o metodama lije enja dr. Budwig

Dana 21. ožujka 1978. operirao me je profesor Christian Herfarth (koji je sada glavni kirurg na Kirurškoj klinici Sveu ilišta u Heidelbergu), a imao sam veliki karcinom želuca koji se bio proširio i na debelo crijevo, te koji je bio na gornjoj granici operabilnosti. Budu i da sam odbio daljnje lije enje citostaticima, nakon opširnog razgovora s doktoricom Johannom Budwig odlu io sam se podvr i njenom tretmanu s uljno-proteinskom dijetom i primjenom ELDI ulja.

To je rezultiralo u postupnom, ali stalnom poboljšanju op eg zdravstvenog stanja, osobito u odnosu na imunološko stanje organizma u borbi s virusnim infekcijama. Daljnje kontrole u srpnju 1983. u Sveu ilišnoj klinici u Ulmu na odjelu interne medicine od strane dr. PfeifTera pokazali su da uop e nema pojave karcinomatoze, tako da se sada nakon pet godina može re i da je rak potpuno izlije en.

Kao lije nik i znanstvenik uvjeren sam daje prelazak na uljno-proteinsku prehranu doktorice Budwig uz odgovaraju i tretman s ELDI uljima odigrao klju nu ulogu.

Dr. medicine Siegfired Ernst

Dipl. inž. Fritz Kirchner
Lilienstr. 25
6600 Saarbrücken 1

27. svibnja 1983.

Sad je od siječnja 1983. i moju suprugu uspješno liječila dr. Budwig.

Prema sudskoj odluci da bolesnici s karcinomom imaju pravo potražiti alternativni način liječenja, te da osiguravajuća društva moraju snositi troškove, podnosim vam u prilogu listu troškova koje smo do sada imali. Molim da mi se svota od ...DM nadoknadi u roku od 6 tjedana. Nadam se da ćemo moći izbjeći i sudski spor naročito zbog toga što je moja supruga, koja je bila vrlo ozbiljno bolesna, sada mnogo bolje uz terapiju dr. Budwig.

Pozdravi,

Fritz Kirchner

INTER zdravstveno osiguranje AG.
Saarferstr. 14
6600 Saarbrücken 1

Ref. polica br:

Liječenje moje supruge Marie Kirchner

Poštovana gospodo!

U jesen 1982. prilikom pregleda limfnih čvorova moje supruge bile su otkrivene metastaze. Daljnjim pretragama otkrivene su daljnje metastaze u mljekovodu dojke kao i na jajovodima. Liječnici su mi rekli da je bolest moje supruge neizlječiva. Obaviješten sam da bi se pomoću u citostatika proces mogao usporiti, ali uz znatne dodatne nuspojave.

Supruga i ja odbili smo taj način liječenja.

U potrazi za alternativnim načinima liječenja karcinoma otkrili smo terapiju prema dr. Budwig. Jedna je žena iz Saarlouisa, koja je bolovala od sarkoma bila liječena na taj način, te je nakon deset godina bila potpuno zdrava.

Jurg Hiilf
Hursumerstr. 7.
2000 Hamburg 20

Hamburg, 11. ožujka. 1993.

Za: Op u mjesnu bolnicu Hamburg
Keiser-Wilhelmstr. 93
2000 Hamburg 36

Poštovana gospodo!

Prema vašim dokumentima, u rujnu 1980. bio mi je dijagnosticiran adenoidni cistični karcinom suznog kanala u predjelu lijevog oka.

Unatoč sveobuhvatnoj operaciji kojom prilikom mi je izvađeno lijevo oko, od rujna 1982. stanje se pogoršalo. Nedaća je otklonjena kao i prvi put, a izveo ju je Dr. M. na odjelu za oralno maksilofacijalnu kirurgiju bolnice u Ochsenzollu.

Postojala je opasnost od širenja karcinoma i na drugo oko. U takvim okolnostima odlučio sam se za već potvrđenu metodu dr. Johanne Budwig. Njena je metoda znanstveno dokazana, objavljena u medicinskim časopisima, te predstavljena na kongresima u Njemačkoj i inozemstvu.

Menije osobno pomogla njena uljno-proteinska prehrana i primjena ELDI ulja:

- a) rana je neobično brzo zacijelila
- b) vid u preostalom oku poboljšao se, nosim naočale s dioptrijom smanjenom s -5.8 na -4.6
- c) nakon prve operacije otpala mi je kosa iznad čela, i to iznad linije rasta. Sada mi je kosa ponovno narasla.
- d) moj se krvni tlak normalizirao u vrlo kratkom vremenu te je sada optimalan.
- e) nakon kratkog vremena mogao sam se vratiti na posao te se osjećam dobro, tjelesno i duševno.
- f) migrene od kojih sam patio prije druge operacije pojavljuju se vrlo rijetko, a prolaze bez lijekova.
- g) infekcija jednog zuba koja je uzrokovala silne bolove prošla je bez intervencije zubara.
- h) budući da moja obitelj strogo slijedi uljno-proteinsku prehranu kronična opstipacija moje supruge nestala je kao i vegetativna distonija koju su liječnici godinama bezuspješno liječili. Slična iskustva mogu biti opažena i kod moje djece.

Ovakav rezultat liječenja ne bi bio moguć bez stalnog angažmana doktorice Budwig.

Ovdje molim da mi se nadoknade troškovi koje sam imao tijekom ovog liječenja.

Prema nedavno razjašnjenom pravnom položaju o ekujem isplatu na svoj bankovni račun za troškove do 15. kolovoza 1983. navedene u prilogu.

Pozdravi,

Jiirg Hiilf

Prilozi: Troškovnik

Potvrde za pojedine vrste troškova

Westphalia

Poštovana dr. Budwig

Sretna sam što mogu udovoljiti vašoj molbi, te vam poslati povijest moje bolesti kako biste je mogli koristiti prema želji i potrebi. Početkom 1993. primijetila sam kvržicu na vrhu jezika. Budući da mi je liječnik rekao da je to potpuno bezazleno, a budući da me je to vrlo smetalo, dala sam je otkloniti u Klinici za uho, nos i grlo; a zahvat je obavio profesor A. I za vrijeme operacije primijetila sam da nešto nije u redu. Te je večeri moj jezik otekao do trostruke veličine, te postao gotovo crn. Osjećala sam jake bolove te sam morala ostanuti u klinici tri dana radi opasnosti od sekundarnog krvarenja. U klinici su me uvjerovali da je kvržica bila potpuno bezopasna.

Nakon otprilike tjedan dana bolnica me je telefonski obavijestila da imam karcinom pljuvačnice žlijezde. U diskusiji koja je uslijedila saznala sam da je profesor imao prilično poteškoće s operacijom. Grudica nije bila ograničena nego se rak proširio na cijelo područje jezika. Bila je propisana druga operacija, a da nisam bila pitana za pristanak. Ovaj put uz potpunu anesteziju jer je trebalo zahvatiti veću područje. Odbila sam i vratila se kući u potpunom šoku.

Nazvala sam doktoricu Budwig koja mi je divno pomogla nekoliko godina ranije te smo se dogovorile za sastanak idućeg tjedna. Nakon tog sastanka bila sam vrlo pribrana i dobro raspoložena. U međuvremenu nazvao me naš obiteljski liječnik te me pozvao na razgovor u svoju ordinaciju. S pretpostavkom da me želi ohrabriti te da će me podržati u mojoj odluci otišla sam kod njemu. Bez ikakvih ljudskih osjećaja on mi je grubo rastumačio da me samo operacija (uklanjanje dijela jezika) može spasiti ako to uopće bude moguće. Zatim je sve vrlo detaljno rastumačio što mi sve neće pomoći i kako će se karcinom dalje širiti po cijelom tijelu.

Istovremeno je htio da se sastanem s pacijenticom kojoj je nedavno uklonjen jezik i kojoj je sada dobro. Nije mi dao da govorim. Rekao je da je to jedina mogućnost koja će me na neko (ali kratko) vrijeme održati. Nakon toga neće liječnici biti nemoćni jer je ovakav tip karcinoma potpuno neizlječiv. I nadalje, da je operacija jedina stvar koja bi mi donekle mogla produžiti život.

Ja sam odbila operaciju. Tada je liječnik zaboravio na lijepo ponašanje, te je bio vrlo grub i osoran. Psovao me te rekao da neću u nikad preživjeti ako odmah ne odem u kliniku na operaciju. Rekoh: ne, na što se izderao: "Pa dobro, onda umrite! Ni Bog ni molitve vam ne mogu pomoći". Svo to vrijeme nije mi rekao ni riječi i ohrabrenja. Otišla sam iz ordinacije potpuno smušena. Izgubila sam svaku nadu u ozdravljenje. Ovaj mi je doktor srušio tlo pod nogama. Potpuno smoždenu suprug me odveo kod doktorice Budwig. Ona me umirila i ulila novu nadu kroz svoj jedinstven pristup i duh.

Kod kuće sam odmah započela s uljno-proteinskom prehranom doktorice Budwig prema detaljnim uputama. Mogla sam ju nazvati kad god mi je trebao razgovor i podrška. Ipak, nakon nekoliko dana svi su mi argumenti obiteljskog liječnika opet pošli u glavi, te nisam mogla misliti ni na što drugo. Imala sam grozno noćno more; uskoro svake noći. Moj suprug je jedva bio u stanju da me umiri nakon takvih snova. Moj je strah rastao do nezamislivih razmjera. I u snu sam umirala pod najgroznijim uvjetima. Uskoro uopće nisam mogla biti sama. Izgubila sam interes bilo za što, nisam mogla ni jesti. Uvijek sam mislila: "Ionako više nema smisla, i tako ću uskoro umrijeti." To su bile dvije najgora godine mog života. Taj me liječnik osudio na smrt i toga se zatvorenog kruga nikako nisam mogla osloboditi.

Ne mogu se više sjetiti koliko sam često nazivala doktoricu Budwig ili išla kod nje u Dietersweiler. Strah me potpuno paralizirao. Vjerujem da ni svojoj obitelji ni doktorici Budwig nisam mogla predstaviti svoje očajno stanje. Kad sam razgovarala s doktoricom Budwig osjećala sam se bolje ali ubrzo nakon toga staro se stanje vraćalo. Ali sa strpljenjem pravog anđela, s puno razumijevanja, pomogla mi je prebroditi ta strašna stanja.

Da sam tada umrla (dugo sam vremena bila potpuno uvjerena da e to biti tako) ne bi to bilo radi mog karcinoma (ta bila sam u najboljim rukama), nego bi to bilo radi neodgovornosti onog doktora. Nakon dvije godine neumornog ohrabrivanja doktorice Budwig te injenice da sam još uvijek živa no ne su se more prorijedile i pani na anksioznost se polako istopila. Više nisam bila u panici i nisam se više okretala i gledala na suprotnu stranu kad bih srela onog doktora.

Prisiljavala sam se da pored njega pro em vrlo smireno. I odjednom sam opazila da on izbjegava mene (vjerovatno mu je bilo neugodno da se ništa od njegovih prijatni nije obistinilo). Preživjela sam bolest zahvaljuju i doktorici Budwig. Danas sam opet sretna i uravnotežena osoba. Uljno-proteinska prehrana je za mene naprosto ukusna (ak i mome suprugu) i ja se strogo držim svih naputaka. Neizmjereno sam zahvalna da me Bog uputio na doktoricu Budwig. Kako bi grozan bio život bez jezika da sam uop e preživjela.

Molim vas obratite se doktorici Budwig ako imate pitanja u vezi s mojim slu ajem.

A. Sch., (Vestfalija)

Dr. G. A. Skorupka
Hartenfelsweg 5
5000 Koln

30. srpnja 1983.

Poštovana doktorice Budwig!

Sada kad je prošlo pet tjedana od kada sam se našla s Vama prvi put, rado bih Vam poslala kratki opis tijeka bolesti moga supruga.

Nakon štojemoj suprug mjesecima patiood jakih smetnji (kašljanje, izbacivanja krvi, otežano disanje), 9. lipnja 1983. imao je jaki napadaj gušenja. Odmah je bio odveden na hitni prijam Sveu ilišne klinike u Kolnu gdje mu je dijagnosticiran karcinom bronhija. Lije nici su mu i uz zra enje i kemoterapiju predvidjeli vrlo malo života.

Tada (17. lipnja 1983.) sam se obratila Vama za pomo . Na Vaš sam savjet odmah idu i dan odvela supruga iz bolnice. Njegovo je stanje tada još uvijek bilo prili no loše (kašalj, izbacivanje krvi, otežano disanje). Odmah smo po eli s primjenom uljno-proteinske prehrane uz vanjsku primjenu ELDI ulja. Odmah je prestao uzimati druge lijekove koji su mu ranije bili propisani u bolnici (više od dvanaest vrsta lijekova). Zdravstveno stanje moga supruga se odmah vidno poboljšalo. Otežano disanje od kojeg je patio do zadnjeg dana u bolnici potpuno je nestalo. Nakon 5 tjedana uljno-proteinske prehrane postajao je sve ja i, karakteristike bolesti polako su po ele uzmicati do stanja gotovo normalnog.

Uz najdublje poštovanje i iskreno hvala!

Dorothea Skorupka

Werner Schwarz

Savezni ministar za hranu, poljoprivredu i šumarstvo

Bonn, 5. listopada 1961.

Saveznom Ministru unutarnjih poslova

Dr. Gerhard Schroder

Poštovani kolega!

Obraćam Vam se u svezi pisma koje Vam je uputila dr. Johanna Budwig iz Bad Zwischenaua od 26. rujna ove godine, a od kojeg i ja imam kopiju. Poznajem doktoricu Budwig od kad je prije nekoliko godina imala prezentaciju poljoprivrednom odjelu naše stranke o problemu pravilne ishrane u sprjezi s pojavom karcinoma koja nas je sve tada vrlo zadivila.

Naravno ja ne mogu procijeniti medicinske teorije i stavove doktorice Budwig. No ipak sam mišljenja da je ovako ozbiljno pitanje kao što je borba protiv raka dovoljno opravdanje da se ništa ne ostavi neiskušanima, te ako bude potrebno na u sredstva za potporu istraživanjima koja se razilaze s mišljenjima dosada poznatima i priznatima. Stoga bi mi bilo vrlo drago kad biste Vi mogli iznaći načina da se nekako udovolji molbi doktorice Budwig.

Bio bih Vam zahvalan kad biste mi poručili ili bi li se i kako mogla naći i tražena pomoć.

Uz pozdrave,

Werner Schwarz

Gospodi dr. Johanni Budwig

Helgelstr. 3

D-72250 Freudenstadt (Dietersweiler)

Wadenswill, 28. srpnja 1999.

Poštovana doktorice Budwig,

Drago mi je što Vas mogu izvijestiti o svom sadašnjem stanju, otprilike deset godina nakon moje prve konzultacije s Vama.

Stanje mog bolesnog desnog oka koje se tada iz tjedna u tjedan pogoršavalo, stabiliziralo se u pozitivnom smislu vrlo brzo nakon početnog tretmana u skladu s Vašim savjetom. Nalazi CT-a tada su ukazivali na zadebljanje vidnog živca za oko 30% s različitom razvojnog dijagnozom glioma, neurinoma ili meningioma. Bila je tada predviđena operacija.

Sada i nadalje koristim ovo oko kao funkcionalni organ. Ostao je dio tegoba, ali nema traga bolesti koju sam tada imao. Budući da sam slijedio vaše savjete osjećam se mnogo sposobniji, mogu obavljati sve što treba, te ne trebam liječenje i ne odlazim na pretrage ili terapiju.

Razumijete moju radost i veliku zahvalnost za savjete koje ste mi dali.

Iskreno vam želim sve najbolje.

Uz pozdrave,

R.I. iz Švicarske

Johann Barend Krebs
428 East IInd Street
North Vancouver BC
Canada, V7L 2H2

8. srpnja 1999.

Poštovana doktorice Budwig,

Imam za Vas odlične novosti. Ono što sam dugo vremena osjećao, i u osnovi i sam znao, sada su i liječnici dr. Florence Yakura MD iz Burnabya, Britanska Kolumbija, te oftalmolog dr. James Thompson potvrdili. Više se ne može detektirati nikakav tumor, a optički živac na koji je tumor vršio pritisak samostalno se obnovio. Osim toga moja se životna energija vratila, te se sada u dobi od 55 godina osjećam kao 20 godina mlađi. Ovo nam čini neizmjereno veselje, te izražavamo zahvalnost stvoritelju svega života, a posebno Vama. Vrlo se divimo Vašem radu i hrabrosti da idete vlastitim putem, a protiv postojećih i utvrđenih medicinskih puteva. Osobno sam Vam vrlo zahvalan.

Prijatelji, znanci i kolege na sveučilištu na kojem radim nerijetko komentiraju kako zdravo izgledam, a kad čuju moju priču često kažu da je pravo čudo što sam opet zdrav. Tada im kažem da to uopće nije čudo, da je to ista biologija. Čudo je to što sam saznao za dr. Budwig (preko njenih prijatelja), jer ste jedna od malobrojnih osoba na svijetu koja razumije faktore u tijelu koji igraju ulogu oko tumora, raka i njihovog liječenja.

Vjerovatno ćete se sjetiti da sam imao tumor (adenom) hipofize, te da sam prvi put bio operiran 1982. No godine 1993. tumor je ponovno bio dijagnosticiran i od tada sam tražio prirodni način lije-

čenja ovog tumora. Budući da je tumor još uvijek bio malen imao sam vremena, pa sam odgodio ponovnu operaciju kako bih iskušao druge metode. U prosincu 1996. nisam više razlikovao boje, nisam opažao crvenu boju i bila je potrebna operacija. Ali bio sam spreman za operaciju koncem kolovoza jer više nisam mogao čekati, a nije na vidiku bilo nikakvih prirodnih načina liječenja. Moj mi je liječnik redovito prikazivao stanje, te rekao da više ne smijem čekati jer sam već predugo čekao. Više gotovo uopće nisam vidio. Unatoč tome, opet sam odlučio odgoditi operaciju, iskušao još jednu obećavajuću terapiju, ali se tumor nije istopio i tada sam u listopadu 1997. uoči odlaska za Vas. S Vama sam proveo četiri dana i naučio što mi je činiti. Dva tjedna kasnije počeo sam se osjećati bolje, tri tjedna poslije osjetio sam da mi se poboljšava stanje lica, a šest mjeseci kasnije osjetio sam da je tumor vjerovatno nestao. Sada su to i liječnici potvrdili. Hvala Vam još jednom. Bog vas blagoslovio.

S mnogo topline i poštovanja,

Johann Barend Krebs

Dr. J. Augstein,
Buro Augstein
Postfach 426
3000 Hannover
Zapadna Njemačka

Ministar pravosuđa
Gospodin dr. Heinz Eyrich
Hornweg 1
7868 Todtnau-Todtnauberg

31. siječnja 1985.

Poštovani dr. Augstein,

Sa zadovoljstvom sam primio Vaše pismo od 25.11.1983. Obavili ste vrlo veliki i zaslužni posao kroz godine kroz koje ste bili odvjetnik doktorice Budwig. Uvjeran sam da je dr. Budwig jedna od rijetkih svjetskih znanstvenica usporediva s Einsteinom, Maxom Planckom, Louisom de Broglieom te Nielsom Bohrom ili čak **Ignacom Semmelweisom**²⁰.

Rad dr. Budwig na području istraživanja i liječenja karcinoma neobično je značajan. Uobičajeni na ini liječenja karcinoma nakon 5 godina donosio je 16% izlječenja dok je to kod dr. Budwig čak 90%.

Ovo je dobar primjer vjere u autoritete koji nisu skloni priznati običnu istinu. Odbori za dodjelu Nobelove nagrade također podupiru ovaj način vjere u autoritete. Odbor koji čini 50 članova a koji su svi profesori Karolinškog instituta, uglavnom se sastoji od predstavnika ortodoksne medicine, a oni teško shvaćaju dajedino prirodne metode i tijekom liječenja dr. Budwig dovode do ozdravljenja od karcinoma. Još u jednom pokušati nominirati dr. Budwig za Nobelovu nagradu.

Srdačno vaš.

Prof. Brkki Halme, Senator h.c.

Poštovani dr. Eyrich!

Pišem Vam nakon što me je dr. Budwig zamolila da Vas izvijestim o njenim istraživanjima i postignutim rezultatima u liječenju. Ja sam profesor biologije koji istražuje rak zadnjih 30 godina. Poznajem gospođu Budwig od trećeg svjetskog kongresa održanog u Rimu 1971.g., a kasnije sam se nastavio dopisivati s njom. Također sam predložio dr. Budwig i napisao tekst nominacije Odboru za dodjelu Nobelove nagrade u Stockholmu na polju medicine za tekućinu u goštinu. U tom tekstu sam istaknuo dvije stvari:

1. prepoznavanje raka u ljudskom tijelu pomoću u papirne kromatografije
2. izlječenje raka pomoću linolne i linolenske kiseline

Papirna kromatografija je kroz 30 godina dokazala kako se rak u bilo kojem dijelu ljudskog tijela može otkriti i to u ranoj fazi, dok je drugim metodama to nemoguće postići. Postoji veliki broj dokaza što potvrđuju u inak linolne kiseline, a koja se može naći i poglavito u lanenom ulju. Iako do sada nisu obavljene dvostruko slijepe medicinske studije, postoji izrazito veliki broj izlječenja pacijenata (postotak izlječenja varira od 80 - 90%). Bilo bi nehumano da se zanemari ovako veliki postotak izlječenja osoba i da se ne iskoristi ovakva mogućnost za buduća izlječenja.

Moje je mišljenje da je rad dr. Budwig veoma značajan jer otvara nove mogućnosti za svakogodišnjih 5 milijuna oboljelih od raka u cijelom svijetu.

Brkki Halme, Senator h.c.

Min-Rat Dr Hensen u
Saveznom ministarstvu za poljoprivredu, šumarstvo i hranu
III B 4- 3833.24-376/54

Bonn, 25. lipnja 1955.

Dr. Budwig
Münster / Vestfalija
Wienerstr. 33

Ref.: Polimerizirano riblje ulje

Poštovana dr. Budwig,

Srpnja 1955. zatražio sam od Instituta za istraživanje virusa i eksperimentalne medicine u Sielbecku kod Eutina da ispituju mogućnost korištenja polimerizirane masnoće za primjenu u ljudskoj prehrani. Izvješće Instituta bilo je pozitivno, ali uz maksimalni oprez u odnosu na polimerizirano ulje za ljudsku prehranu. Daljnji eksperimenti koje sam vršio u Njemačkom institutu za istraživanje u području masnoća u Münsteru uvrstili su me u stavu i naveli da preporučim maksimalnu rezervu kod korištenja polimeriziranih masnoća u njemačkoj industriji ribljih proizvoda i proizvodnji margarina. Nakon podnošenja rezultata testova zajedno sa Saveznim ministarstvom unutarnjih poslova razmišljalo se o zabrani proizvoda koji koriste polimerizirana ulja. Budući da se ovakva zabrana mogla odnositi samo na Njemačku, održali smo u rujnu 1953. pregovore sa znanstvenicima iz Norveške jer je Norveška bila vrlo zainteresirana da na njemačko tržište plasira riblje prerađevine u kojima su korištena polimerizirana ulja.

Na ovom savjetovanju bili su prisutni s **norveške strane**:

prof. dr. R. Nikolaysen, Oslo, Sveučilišni institut za nutricionistička istraživanja

prof. dr. O. Tøgersen, Oslo, Sveučilišni institut za patologiju, Rikshospitalet,

dr. kemije H. Nilsen-Moe, Oslo, Laboratorij Hermetics, Stavanger;

a s njemačke strane:

prof. **dr.** Karber, Berlin-Dahlem, Institut Max von Pettenkofera Njemačkog Saveznog zavoda za zdravstvo,

prof. **dr.** K. Lang, Mainz, iz Sveučilišnog fiziološko-kemijskog instituta,

dr. H. Frahm, Kiel, Waigmannstr., Bakteriološki institut Saveznog instituta za istraživanja u mljekarstvu

dr. H. Werner, Hamburg, Centar za istraživanja lijekova i hrane u Upravi za javno zdravstvo.

U diskusiji norveški stručnjaci nisu mogli raspršiti zabrinutost njemačke strane. Iako je opetovano bilo traženo, norveška strana nije poslala uzorke ulja koja je koristila. Nakon tih razgovora Savezni istraživački centar za ribarstvo u Hamburgu potvrdio je da uvezeni konzervirani riblji proizvodi više ne sadrže polimerizirana ulja.

Predsjednik Saveznog zavoda za zdravstvo poručio mi je u prosincu prošle godine da se čini da od diskusije u Hamburgu održane 8. rujna 1953. više nema posebnog interesa za pitanja polimeriziranih ulja.

Tako da je šteta koja bi po zdravlje mogla nastati konzumiranjem polimeriziranih ulja koje ste se pribojavali, otklonjena i s još jedne strane, a koja se kroz slijed događaja koji je u međuvremenu uslijedio, smatra riješenom. Ovdje vam zahvaljujem na pomoći u ovom pitanju.

Poslao sam kopiju ovog pisma dr. Hedwigi Jochmus, članici Bundestaga (Njemačkog parlamenta)

Uz srdačne pozdrave

dr. h. Hensen, v.r.

Dr. Mittmann
Odjel za istraživanje raka
Sjeverna Rajna - Vestfalija
Odjel za statistiku
(22c) Bonn-Venusberg
Klinika za kožne bolesti

25. rujna 1957.

Prof. dr. L. Erhard
Savezni ministar za ekonomiju Bonn-Venusberg
Schleichstr. 8

Ref: Nastavak korespondencije od 14. rujna 1957.

Poštovani gospodine ministre,
dvije kopije kojima je popraćeno pismo od 14.9.1957. predstavljaju dvije od tri publikacije dok je treća u tisku. Budući da će proteći još neko vrijeme dok se ne pojavi i treći rad, uzimam si slobodu da vam pošaljem kopiju rukopisa.

Rezultati postignuti kroz statističke metode u te tri publikacije poklapaju se s rezultatima drugih istraživača koji ne rade statistički, naročito dr. Otto Warburg i dr. Johanna Budwig. Na doktoricu Budwig, koja radi na kemijskim istraživanjima, uputio me prof. H. Martius (iz Göttingena) iako on kao predsjednik Njemačkog Središnjeg odbora za prevenciju i istraživanja na polju karcinoma, službeno ne može zauzeti pozitivan stav prema rezultatima dr. Budwig. Usput rečeno, sada su rezultati dr. Budwig potvrdeni od strane NYROP-a iz Kopenhagena te Sinclaira iz Oxforda.

Uz srdačan pozdrav,

dr. Mittmann, v.r.

Fritz Zeller
Miinsterplatz 45
79 Ulm / Donau

Ministarstvu zdravstva
Ministrici Antje Huber
24. siječnja 1981.

Poštovana gospođo ministrico,

Jučer, 23. lipnja 1981. u Südwest Presse pojavio se članak pod naslovom: "Premalo uspjeha u borbi protiv karcinoma". U ovom članku se kaže da ste na prvoj sjednici Bundestaga ove godine u izvješću o karcinomu rekli: "Ne možemo priznati da je u području istraživanja karcinoma postignut neki uspjeh - neki preokret u borbi protiv raka još nije na vidiku". Nažalost to je istina i prema statistikama u Njemačkoj svake godine od raka umire oko 150.000 ljudi. Molim Vas da uzmete u obzir moj medicinski slučaj:

Išao sam na pretrage za rak barem jednom godišnje i rezultat je uvijek bio negativan. Ali radi sigurnosti krajem 1979. otišao sam na pregled jednom sveučilišnom profesorom, te je kao rezultat uslijedila brza operacija prostate u sveučilišnoj klinici, te je uklonjen kancerogeni tumor prostate.

Slijedila je druga operacija kad su uklonjeni testisi, te izvršen scintigram kostiju s rezultatom: "Višestruke metastaze u cijelom aksijalnom skeletu".

Nakon ovih operacija i pregleda moj je liječnik pozvao moju suprugu jer mi nije neposredno htio reći istinu vidjevši moje loše stanje, te joj je tada rekao da mi više nema pomoći, davši mi samo još dvije godine života.

Zatim sam slučajno, nakon izlaska iz bolnice, došao kod biologinje, homeopata, koja je već prije mene pomogla stotinama oboljelih od karcinoma, a koje su liječnici već bili otpisali. Kroz strogu dijetu koju mi je ona propisala po čemu sam se osjetio bolje već na samom

po etku, a sada nakon dvije godine izvršen je drugi scintigram na istom sveu ilištu i - udo nad udima - rezultat je bio toliko poboljšan da se metastaze nisu mogle sa sigurnoš u utvrditi.

U zadnje vrijeme ukazivao sam na ovu metodu lije enja udruženju Njema ka pomo za rak (Deutsche Krebshilfe), te tražio da oni prou e ovaj izvanredan uspjeh. Nakon nekog vremena dobio sam njihov odgovor da oni "financiraju samo one istraživa ke projekte koji ne e izigrati znanstvenu potvrdu". Na to odgovaram: cijelo podru je istraživanja karcinoma ide dobro utrtim stazama, a u živom je sje anju uvijek bilo tako da jednom utvr eni pronalasci i principi znanosti bivaju branjeni i zašti ivani svim, pa i nov anim sredstvima pred onim ljudima koji imaju suprotna mišljenja i koji takva utvr ena otkri a smatraju lošima, te se protiv takvih utvr enih otkri a moraju boriti i izboriti.

A ja i mnogi koji su patili zahvalni smo na izlje enju takvim znanstvenicima koji imaju suprotna mišljenja. Desetlje ima u kojima su se vršila istraživanja na prvim crtama biologije, kemije, fizike i medicine ovi su znanstvenici ulazili u trag karcinomu i otkrivali uzroke karcinoma te došli do zaklju ka da je rakproWejTUTriajno^aJ^nrio^e i biti uspješno lije en promjenom ishrane. Otkri a dr. Budwig su neugodna za alopatiju, te se lije nici bore protiv toga, a protivi se tome i industrija margarina. Namjera im je sprije iti ovu znanstvenicu pod svaku cijenu.

Molim vas slijedite ove informacije iz mojeg izvješ a, te nakon pomnog pregleda dokumenata neka to bude prijelomni trenutak u borbi protiv raka. Ime i adresa znanstvenice je:

Dr. Johanna Budwig, 72550 Dieterswieler-Freudenstadt,
Tel: 07441-7667 Fax: 07441-85125

Ona ima doktorat filozofskog fakulteta kao i fakulteta prirodnih znanosti, te državne ispite iz fizike i farmacije.

Bio bih zahvalan kad bi se kroz njenu inicijativu krenulo u traženje i drugih puteva u borbi protiv ove opake bolesti.

S poštovanjem

Fritz Zeller

Grad Stuttgart

Radiološka klinika Katarinske bolnice

Ravnatelj: dr. med. W. Hellriegel

Dr. Johanna Budwig

7291 Lauterbad - Freudenstadt

Poštovana doktorice Budwig,

Nedavno ste lije ili jednu od mojih pacijentica, g u Harriet, ro enu 4. prosinca 1931.g. Ona je imala maligni melanom na lijevoj bedrenoj kosti koji je kirurški bio uklonjen svibnja 1969. u Ohio-u.

Rujna 1970. pojavila se metastaza u limfnom voru na lijevoj sljepoo nici koja se povukla nakon zra enja, ali se nakon toga, u sije nju 1971. pojavila metastaza u limfnom voru na lijevoj strani vrata koji je tako er degenerirao zra enjem. U ožujku 1971. došlo je do op eg pogoršanja i op eg metastaziranja kože. Pojavile su se višestruke metastaze na njenom torzu.

Nakon lije enja vašim postupkom sve su metastaze na limfnim vorovima i koži nestale. Štoviše svi nalazi krvi su se normalizirali. Nikad nisam naišao na takve rezultate u slu ajevima malignog melanoma. Neobi no bih vam bio zahvalan kad biste mi rekli kakvu ste terapiju primijenili.

Budu i da imam više pacijenata s istom dijagnozom i jednako lošim stanjem rado bih vam poslao svoje pacijente kako bi im odgovili izvjestan kraj života.

S druge strane ja sam naravno spreman primijeniti ovu terapiju kad biste mi približili vaše metode.

Bio bih vrlo zahvalan na svakoj poruci s vaše strane.

Do tada bilježim se s poštovanjem,

Dr. medicine W. Hellriegel

Klaus Hiller
Viši kriminalni ravnatelj
Kaiserstr. 6
77963 Schwanau

27.09.1997.

Poštovana Dr. Budwig,

Vaš 90-ti rođendan prilika je da vam moja supruga i ja najiskrenije
estitamo i zaželimo i nadalje dobro zdravlje, ali je također i prilika
da vam još jednom zahvalimo na velikim naporima u liječenju
moje supruge.

Najvjerojatnije ćete se sjetiti stanja moje supruge kad smo potražili
vašu pomoć prije više od 13 godina.

Radi karcinoma grkljana cijeli je grkljan bio uklonjen. Metastaze
su bile otkrivene u limfnim čvorovima i štitnjači. A što je bilo najgore,
metastaze su se vrlo brzo širile i proširile u okolno meko tkivo i ve
su bile nekrotične.

Liječnik koji ju je liječio u klinici u Erlangenu, dr. Steiner bio je
tada mišljenja da će uz zračenje koje je smatrao neophodnim, mojoj
supruzi svejedno ostati manje od jedne godine života.

Detalji tijeka bolesti nalaze se u priloženome dokumentu.

Tada smo se opredijelili za biološki način liječenja koji ste Vi raz-
vili, te nismo išli na zračenje i prestali sa svim drugim načinima lije-
čenja. Ta je odluka spasila moju suprugu od gotovo sigurne smrti.
Zahvaljujemo vam na tome.

Na kraju bih rado naglasio da smo se preselili iz Stuttgarta u pod-
ručje Freiburga. Moja nova adresa je na vrhu papira. Također prilaz-
em službenu uredsku adresu.

Uz najbolje želje

Klaus Hiller

Dr. Johanna Budwig

Moja najznačajnija znanstvena otkrića, te moje spoznaje koje se na njima zasnivaju

Nova saznanja i zaključci:

1. Moja saznanja iz 1949. godine: mora biti moguće izvesti sigurne
dokaze u kemiji masnoća. **Boldingh**²¹ je to pismeno zatražio. Ja
sam osjetljivu i specifičnu kemiju masnoća uspješno dokazala.
2. Dugo vremena istraživana i neophodna reakcija odvajanja
različitih masnih kiselina, npr. izmeću oleinske kiseline i linolne
kiseline, bila je uspješna.
3. Papirna kromatografija masnoća koju sam razvila s profesorom
Kaufmannom (1949. - 1951.) silno se proširila svijetom kroz
publikacije na kongresima, u časopisu "Ulje i sapun" (Oil &
Soap) zajedno s nekoliko profesora i doktoranada s kojima se
ova metoda proširila. Postigla sam kontrolu nad atmosferom
u zatvorenom sustavu korištenjem sustava plinova koji djeluju
antioksidantno. Bojenjem je postignuto odvajanje masnoća i
masnih kiselina. Proučavana su dogajanja u plavom svijetlu,
crvenom svijetlu te fluorescentnim bojama. Promatrala sam npr.
elektrono ponašanje nezasićenih masnih kiselina s njihovim
"haloom" korištenjem rodaminskog crvenila.

4. Poticaj da odmah započnem ispitivati masnoće u krvi dobila sam kroz rad Nonnenbrucha, nepostojanje dokaza za masnoće u krvi bilo je u medicini od značajnog utjecaja (1951).
5. Upotreba papirne kromatografije, te ispitivanje lipida u krvi (objavljeno 1952.) odmah je izazvalo buru. Dotaknuto je pitanje karcinoma. Masnoće za koje je kemijskim procesima postignuta nekvarljivost, a što uključuje sve trans-masne kiseline, tvari su koje inhibiraju metabolizam krutih tvari.
6. Otpori koji su postojali u godini prije objavljivanja gore navedenih istraživanja (ožujak 1952) omogućili su mi da provedem vrlo temeljito istraživanje kako bih dokazala značaj ovih otkrića.

7. Dokazano je (ono što sam i objavila):

- a) linolna kiselina ili masne kiseline u lanenim sjemenkama donose drugi par u autooksidacijskom sustavu žive stanice za kojim je tragala posebna grana znanosti.
- b) doprinos fizikalne kemije **Bernda Eisterta**²² dodatno me je prosvjetlio u otkrivanju sinergizma sulfhidrilne skupine proteina s Pi-elektronima* višestruko nezasićenih masnih kiselina i njihovog značaja za stvaranje lipoproteina, posebno u vodikovog mosta između masnoće i proteina, koji predstavlja jedini put za brz i usmjeren prijenos elektrona u biološkom sustavu. Na ovoj je osnovi upotreba laserskog zračenja pacijenata koji boluju od karcinoma prvi put bilo uspješno.

* Ovdje se pod pojmom Pi-elektrona misli na elektrone u atomu ugljika koji sudjeluju u slaboj Pi-vezi koja postoji između dva susjedna ugljikova atoma. Osim Pi-veze u takvom dvostrukom kovalentnom spoju (-HC=CH-) postoji i jaka Sigma-veza, koja je manje reaktivna. Zasićenjem dvostruke veze (prilikom neke reakcije), dvostruka veza puca, ostaje jednostruka veza tj. Sigma-veza (npr. pretvaranjem alkena u alkane)

- c) takav elektron, koji je pobuđen fotonom sunčeve svjetlosti npr. u fotosintezi biljaka (u dodiru svjetlosti i tvari), - također pokazuje da mogu biti otrgnuti od materije u sustavu pokretnog elektronskog oblaka. Takvi Pi-elektroni višestruko nezasićenih masnih kiselina sadrže rezonantnu snagu Sunca koja je potrebna ljudskom organizmu za vitalne funkcije kao što su: disanje, rast, dijeljenje stanica, izlučivanje, gradnja i razgradnja stanica. Nema živog bića kojega je funkcija mozga toliko sposobna i toliko ovisna o upijanju, zadržavanju i reaktiviranju sunčeve energije kao što je uvijek (vidi 'fotoefekt' prema Einsteinu i teoriji relativnosti). Sve su uvijekovke životne funkcije ovisne o tome. Preokret u istraživanju na polju karcinoma i potvrbeni uspjeh liječenja karcinoma samo su jedan od vidova mnogo šireg pojma.

Pronalasci s područja teorijske fizike:

- Godine 1900. je Max Planck definirao "Planckovu konstantu" (oznaku se s h i iznosi $6,6260693 \times 10^{-34}$ J-s), univerzalnu prirodnu konstantu koja određuje kvante svih zračenja i topline.
- Albert Einstein otkrio je i dokazao kvantnu teoriju svjetlosti: 'foton, kvant svjetla uvijek je praćen elektromagnetskim poljem. Ovo je polje presudno za sve razmjene. Einstein je to dokazao fotoefektom: kad npr. zračenje metalnu ploču dolazi do izmjene energije u skladu s frekvencijom dolazne energije, tj. u skladu s kvalitetom, a ne s količinom zračenja. Prema toj kvantnoj teoriji svjetlosti, prostor i vrijeme dovedeni su u suodnos dok elektroni i naboj i entropija to nisu.
- Godine 1924. **princ Louis de Broglie**²³ matematički je dokazao da sva tvar ima valna svojstva - dokazao je valove tvari i dokazao da je foton ujedno i val i estica. On je ovu komplementarnost uspješno primijenio na foton i elektron i stvorio valnu mehaniku.

- 4. Niels Bohr**²⁴ je opisao dvojnost vodikova elektrona s njegovom skokovitom izmjenom kvanta izme u energijskih razina.
- 5. Kenneth William Ford (1926. -)**, nuklearni fizičar, koji je dao oduševljavajući opis nevjerojatne uloge fotona sunčevog svjetla, gdje elektron nije "potpuno beživotni predmet". Stanje velikog reda "s bojom i unutarnjom aktivnosti" lajmotiv je koji također upravlja našim svijetom, od teorije relativnosti (A. Einstein), prema kvantnoj mehanici (L. de Broglie), sve do svijeta elementarnih čestica što ih je dokazao K. Ford. Ova su tri istraživača također istakla ovo stanje u svezi s Postankom, koji održava red kroz "nježnu tvar polja valova" nad kaosom vjerojatnosti.
- 6. Samo zračenje umjetnih radioizotopa (K. Ford) s njihovim pozitronima sposobno je poništiti utjecaj fotona i elektrona. A ovo pospješuje entropiju i smrt.**
- 7. Friedrich Dessauer**²⁵ proučavao je zračenje, te je u djelu "Kvantna biologija" (1954.) opisao koliki je za 100 godina značaj "pravih zraka" za skladištenje energije. Uloga "velike molekule" za njega ostaje značajnom ali nepoznatom.

Moja vlastita otkrića:

Predivna uloga fotona sunčeve energije, koja je također sadržana u našoj hrani, posljedica je rezonantne apsorpcije sunčeve energije. Slabašna valna polja fotona neophodna su za svaku razmjenu energije u vitalnim funkcijama 100 godina. Razmjena izme u svjetlosti i materije u fotonima, te odgovorajućim elektronima najhitnija je komponenta u vitalnim funkcijama ljudskog organizma za sve rezerve energije i prilagodbu u skladu sa zakonitostima relativiteta. To je također srž naša za sprječavanje bolesti.

Ovdje vodik kao najlakši atom, izme u energije i tvari, u vodikovom mostu, u lipoproteinima, mostu izme u masnoća i proteina, igra presudnu ulogu kao protuentropijski faktor, kao pospješivač života; sposobnost vodika da upija kvantnu energiju, provodi je i otpušta neophodna je u tom procesu.

Protiv ovog životnog procesa djeluje zračenje sintetički proizvedenih radioizotopa koje se koristi u službenoj alopatskoj medicini. Ono uništava postojeća spremišta energije, uništava slaba ali postojana magnetska polja, vrtnju elektrona, koja je neophodna za prijenos energije u ljudskom organizmu.

Uspjelo mi je u praksi, kroz dvadesetgodišnji rad, dokazati do koje je mjere bila nanesena šteta bolesnicima s karcinomom, koji su bili liječeni zračenjem i koje im je u potpunosti smanjilo životne funkcije. Uspjelo mi je dokazati kako su mogli biti izliječeni da im je bio nadoknađen potrebnim sustavom solarnih elektrona.

Tamo gdje kvantovi vladaju u skladu s ultralakim fotonom, gdje pilot val biva valno dvojnošću u valno čestica sunčeva svjetla, tamo je i za bolesnike s karcinomom pobijeden inicijalni kaos. Upravljački elementi za sve vitalne funkcije u 100 godina i njegovoj posebnosti nalaze se u valnom polju solarne energije.

Značajne osnove za teorijsku fiziku i povezanu kvantnu biologiju nalaze se u knjigama:

K. W. Ford: Svijet elementarnih čestica
(The World of Elementary Particles, **1963.**)

T. Thunberg²⁶: Biološki značaj sulfhidrilne skupine
(The Biological Significance of the Sulfhydryl Group, **1911.**) i postupak Torstena Thunberga u priručniku B. Flaschentragera, sv. **I. (1951).**

- I. Bang²⁷:** Kemija i biokemija lipoida
(Chemistry and Biochemistry of Lipoids, 1911).
- O. Warburg: O metabolizmu tumora
(On the Metabolism of Tumors, 1926.)
- L. de Broglie: Svjetlost i materija
(Light and Matter, 1949.)
Fizika i mikrofizika
(Physics and Microphysics, 1950.)
- A. Einstein: Kvantni zakoni emisije i apsorpcije svjetlosti,
i znaenje polja u kretanju svjetlosti
(Quantum law of Emission and Absorption
of light, and on the meaning of the field in the
movement of light)
- F. Dessauer: Pitanje kvantne biologije
(Quantum Biologie Issue, 1954.)

Uloga esencijalnih masnih kiselina u životnim funkcijama ljudskog organizma

Uvod: Sadašnje stanje u terapiji tumora

Ako pomno promotrimo incidenciju karcinoma uvidjetemo da mora postojati neka ovisnost o prehrani. Ali gotovo da nitko nije ukazao na potpuno određena polazišta koja bi mogla pomoći na putu protiv te bolesti.

Međutim, povećani naponi u traženju pomoći korištenjem reklama kako bi se u toj borbi protiv karcinoma postigao uspjeh, a s druge strane povećanje broja oboljelih od ove bolesti u svakom slučaju bjelodane činjenice. Popis kancerogenih tvari raste iz godine u godinu. Istraživanja u potrazi za lijekom sve su intenzivnija i traju i danas. Bjelodana je činjenica da je cilj terapije svake vrste karcinoma sprječavanje rasta stanica. To je bitni faktor u svakoj karcinogenezi, ali i neuspjeh svake terapije jer ljudski organizam nije sposoban na prilagodbu. U sljedećim opaskama bitno prikazani novi pristupi koji se pokazuju uspješni.

Ovdje ću dati sažetke novih ideja što su potkrijepljeni dokazima uspješne terapije tumora, a koje predstavljaju potpunu suprotnost svega onoga što se prije pokušavalo. Moj je cilj poticati zdravi proces rasta kod stanica, naročito kod stanica raka.

Ovaj je tekst (poglavlje što ću citirati) bio predložen Karolinškom kirurško-medicinskom institutu u Stokholmu (Carolinska Medico Kirurgiska Institut - Stockholm) na engleskom jeziku. Dr. Johanna Budwig je nominirana za Nobelovu nagradu za medicinu od strane predstavnika liječničke zajednice Njemačke i drugih zemalja.

Višestruko nezasi ene masne kiseline bit e prikazane kao tvari koje kroz svoju aktivnost ubrzavaju dijeljenje stanica - tako er i stanica raka, i tako uzrokuju samouništenje tumora. Prestanak diferencijacije stanica se stimulira, tj. zapo inje, kad apsorpcija kisika padne ispod kriti ne vrijednosti. Ovdje je u procesu regeneracije odlu uju i faktor zahtjev za kisikom i tvarima koje mogu oksidirati.

Ovo je trenutak kad esencijalne masne kiseline bivaju odlu uju ima - kako sam ve pokazala 1951/752. - za ponovno uspostavljanje sklada u redukcijsko-oksidacijskom (redoks) sustavu naro ito za apsorpciju kisika u citokromnom sustavu. Zatim daljnjim lije enjem rane, u procesu regeneracije u kojem je razmnožavanje stanica ubrzano, ovaj proces ostaje svejedno pod kontrolom vrhunski ure enog sustava samog tijela. Neovisni, neograni eni rast time je onemogu en.

Kao zaklju ak: u višestruko nezasi enim masnim kiselinama nalazim tvar koja je sposobna utjecati na nezrelo dijeljenje, naro ito stanica karcinoma, bez neželjenog efekta štetnog utjecaja na zdrave stanice kao ni na vitalne funkcije. Ova tvar uspostavlja sklad u poremeenom organizmu.

Moje je uvjerenje da ovaj predloženi na in istraživanja daje najkra i put za lije enje i izlje enje od karcinoma. Ovo je najpre a potreba i put do prakti nih rezultata. To je tako er najpre a potreba kako bi se potvrdila istraživanja na tom polju. Znanstveni i humanitarni razlozi zahtijevaju ispravljanje dosadašnjih tokova.

1). Novi smjerovi u analiziranju masno a

Otvorila sam nove puteve analize masno a kroz razvoj papirne kromatografije masno a (1950). To je zna ilo da su po prvi put masno e, masne kiseline i lipoproteini mogli biti otkriveni neposredno i u vrlo malim koli inama, te tako prou avani i okarakterizirani kroz mikroanalizu. Npr. korištenjem kobaltnog izotopa Co60 uspjelo mi je dobiti prvo razdvajanje ulja, linolne i linolenske kiseline, a pomo u radioaktivniog joda dobiti prvi neposredni jodni broj (op. izd. - što

je ve i jodni broj, više ima nezasi enih veza u masno i). Originalne studije na ovom polju objavljene su u asopisu "Masno e i sapuni" (Oil & Soap). Drugi opisi nalaze se u knjizi "Fotoelementi života" (Fotoelemente des Lebens, 1979.) te u djelu "Sindrom masno a" (Das Fettsyndrom, 1959.) kao i u djelu: "Osnovna funkcija disanja u odnosu na autooksidiraju a hranjiva" (Die elementare Funktion der Atmung in ihrer Beziehung zu autoxydablen Nahrungsstoffen).

Prisutnost i štetni utjecaj polimeriziranih masno a višestruko nezasi enih masnih kiselina u poli-uljima dokazana su i potvr ena u pokusima na životinjama (1951.). O ovome postoji publikacija i korespondencija s Ministarstvom za hranu (1952.).

2.) Nova biološka otkri a koja se odnose na višestruko nezasi ene masne kiseline bogate Pi-elektronima u lipidima

Otkrila sam i po prvi put dokazala zna aj cis-linolne kiseline u funkciji dišnih enzima. Linolna kiselina kao partner sulfhidrilne skupine u stvaranju lipoproteina otkrivena je i dokazana te je razmatran njen osnovni zna aj i utjecaj na svaku vitalnu funkciju (1952.). U tom kontekstu prou avala sam elektromotornu funkciju Pi-elektrona višestruko nezasi ene linolne kiseline u membrani lipida i mikrostrukturi protoplazme, za funkciju živaca, za izlu ivanje, za mitozu, kao i za propadanje stanica.

Torsten Thunberg je napisao 1951. u priru niku B. Flaschentragera: "Vrhunac problema medicine je: "na i veliku nepoznanicu", tj drugi par sulfhidrilne skupine u autooksidiraju em sustavu stanice. Linolna kiselina je dokazana kako je ona ta "velika nepoznanica".

U pokušaju da ponovno potakne oksidaciju koju sprje ava stvaranje tumora, Otto Warburg je pretpostavio da masne kiseline u tom procesu igraju znatnu ulogu. Njegovi pokušaji da to postigne pomo u masla ne kiseline ili kiseline kokosove masno e nije uspio. On to nije htio interpretirati kao "ne ekivani" obrat. Ja ovdje koristim vi-

šestruko nezasi enu cis-linolnu kiselinu bogatu Pi-elektronima kao najhitniji imbenik. Time se proces oksidacije normalizira.

Ovo se odnosi na lipidnu membranu stanice. Potvrđeno je i fotografski snimljeno (1953.) za lipidnu membranu eritrocita. Ovo je pojava koja nedostaje kod oboljenja od karcinoma: lipidna membrana i njen elektromotorni uinak.

Ivar **Bang** koji je mnogo radio na značajnu ulogu lipoidne membrane (1911.) pretpostavio je da neka masna kiselina u ovom slučaju igra značajnu ulogu. Tu se radi o autooksidaciji, osjetljivosti na svjetlo. Zaključio je da "to nije oleinska kiselina". Dok je Ivar Bang smatrao da je cjelovitost lipidne membrane presudna za sve vitalne funkcije, on kombinira ovu pojavu etiološki s pojavom i savladavanjem karcinoma (1911.). Ono što je ovdje nedostajalo bila je metoda potvrđivanja linolne kiseline.

Hans von Euler²⁸ u Stockholmu je 1949. godine naveo daje "odvajanje masno e" zajedničko svojstvo svih tipova tumora gdje se normalno ne nalazi u lipoidnom obliku. Npr. funkcija višestruko nezasi enih kiselina kao partner sulfhidrilne skupine također savladava to odvajanje masno e u krvi!

A. I. Virtanen²⁹ iz Helsinkija složio se s mojim komentarom iz Basela 1952.g. Izjavio je kako je opazio da je povećano nakupljanje masno e u stanici jedan od kriterija za neaktivnost funkcije lipida. To ometajuće djelovanje je uočeno u svim istraživanjima koja se tiču lipida i lipoproteina, samo što metoda otkrivanja višestruko nezasi enih kiselina do 1951. godine nije postojala.

Moja primjena nove analitičke metode ispitivanja lipida u krvi u početnom stadiju iz kapi krvi na papiru rezultirala je - između ostalog - u značajnoj metodi otkrivanja karcinoma kao i stvaranja tumora u inicijalnoj fazi, koji radiološki nisu još mogli biti otkriveni (u svezi s time vidi članak objavljen 1952. u "Oil & Soap" kao i na slici u "Fat Syndrome" 1959, Tabela II, si. c, d i e.).

Pokusi na ovom citokromnom repu koji je pozitivan na karcinom preko gama udjela linolne kiseline, bili su pravo otkriće. Jedan mikrogram linolne kiseline dodan na kap krvi inhibira kriterije koji su tipični za karcinom. Do dana današnjega ovi na ini potvrđivanja karcinoma još su sigurniji i jednostavniji nego radiološke potvrde.

Godine 1953. poduzela sam lokalizaciju ovih otkrića u tek izvađenoj krvi sa dvofaznim kontrastnim mikroskopom! Ovo je bilo poduzeto na zdravim osobama i na bolesnim osobama koje su poželje primjenjivati uljno-proteinsku prehranu.

Sažetak rezultata:

Sparivanje sulfhidrilne skupine za sve tvari koje ulaze u stanicu sa cis-linolnom kiselinom, vjerovatno kombiniranom s linolenskom kiselinom koja je bogatija elektronima, tvari su od višestrukog fiziološkog značaja za sve vitalne funkcije.

Nestabilni vodik sulfhidrilne skupine, u zajednici sa sustavom bogatim Pi-elektronima cis-linolne kiseline ili cis-linolenske kiseline, ili druge višestruko nezasi ene kiseline stvara preduvjet za vodikov most lipoproteina s visokom razinom energije koja je neophodna za sve razmjene elektrona u živom supstratu.

Bohrovi uvjeti za frekvenciju svjetlosnih kvantova, fotona, u apsorpciji ili emisiji, vrijede u tom vodiku, kako bi se energija Pi-elektrona prenijela objelanevinama.

Ove tvari velikog fiziološkog značaja, autooksidirajuće su, osjetljive na svjetlost, prikupljaju i provode fotone, imaju veliki afinitet prema kisiku i veliku elektromagnetsku silu u odnosu na apsorpciju sunčeve energije; moraju stalno biti opskrbljivane i biti stalno funkcionalne kroz nezasi ene masno e s njihovim Pi-elektronima koji se nalaze u hrani. Ova funkcija višestruko nezasi enih masno e, masnih kiselina, lecitina, uključuju i lipide sa svojstvom brzog širenja s velikom površinskom aktivnosti, proučavana je pomoću papirne kromato-

grafije, zatim i na tek izva enoj krvi pod dvofaznim kontrastnim mikroskopom, npr. na lipidnoj membrani eritrocita, (ja sam bila prva osoba koja je to primijenila na krvi). Sloj lipida od višestruko nezasi enih masnih kiselina je zna ajan u odnosu na dopunjavanje lipida na živoj ljudskoj koži.

3.) Funkcija Pi-elektrona masnih kiselina u skladu s biologijom elektrona

Crpila sam iz biologije elektrona kako bih proširila novo ste eni uvid u zna aj višestruko nezasi enih masnih kiselina za biologiju lipidne membrane, metabolizam masno e za disanje, stvaranje proteina i mitozu, za proces rasta. Dieni (Pi-elektroni) djeluju kao baze u širem smislu rije i.

Ovako otkrivena mogu nost kontroliranja redukcijsko-oksidacijskog potencijala omogu uje da se metabolizam višestruko nezasi enih masno a dovede u kombinaciju s biološko-imunološkim procesom limfnog sustava. Ovo utje e na imunobiološki proces za sve obrane od bolesti, za izlu ivanje a naro ito za funkciju membrane bubrega, jetre, prostate, želuca i guštera e, a kontrolira i seksualne funkcije (vidi "Das Fettsyndrome", 1959.).

U skladu s biologijom elektrona **cis** oblik masnih kiselina uvijek je bogatiji elektronima. S druge strane u inak **trans** oblika podržava tendenciju manjka energije, djeluje protiv pove ane razine energije oblaka Pi-elektrona poliena. Ovo se odnosi na polimerizate masno a, koji se koriste kao emulgatori.

Polienski spoj djeluje kao oscilator za energiju elektrona. Ovo djeluje na cijeli oblak Pi-elektrona, na intenzitet apsorpcije preferiraju i ve e valne dužine svjetlosti.

Rad Nielsa Bohra koji se odnosi na energetski nivo vodikovih elektrona zna ajan je za funkciju vodikovog mosta te lipoproteina iz više-

struko nezasi enih masnih kiselina i sulfhidrilne skupine. U razmjeni kvantova energije u biološkom sustavu, vodikov se most smatra jedinim mjestom brze i usmjerene razmjene energije u biološkom sustavu. U ovakvom kontekstu mogu nost kontroliranja, pove avanja ove elektromotorne sile kroz Pi-elektrone nezasi enih masnih kiselina i lipida, od presudnog je zna aja kao anti-entropijski faktor za sve procese vitalnih funkcija naro ito za lipide u svim stani nim membranama.

Pove anje elektromotorne sile lipoproteina, Pi-elektrona u lipidnoj membrani, može se procijeniti ne samo prema broju Pi-elektrona. Ono se može procijeniti i relativno, npr. prema dužini polienskog lanca. Tako tri dvostruke nezasi ene veze linolenske kiseline (oktodekadske) mnogo su u inkovitije nego etiri dvostruke veze polienskog spoja s 20 ili 26 lanaka. U ovom procesu me utim druge srodne tvari kao karotin, vitamin E s jedne strane, i tvari koje služe za konzerviranje s druge strane moraju tako er biti uzete u razmatranje. Visoko stimuliraju e stanje poliena tako er utje e na afinitet protona, na tendenciju stvaranja Pi-kompleksa npr. s metalima. Aktiviranje energije Pi-elektronskog oblaka od odlučuju je utjecaja na energiju rezonancije.

Ova rezonancija, interakcija kvantova kad sile razmjene utje u ne samo na razli ite mogu nosti unutar sustava, na Pi-elektronski oblak, na vodikov most, obuhva a funkciju membrane u prenošenju tvari i prenošenju energije. Na ove rezonancijske procese može snažno utjecati vanjski utjecaj elektromagnetskog polja koje stvara fotone.

Koliko je meni poznato, ja sam bila prva koja je otkrila i razradila ovu interakciju fotona i Pi-elektrona koja u svojoj funkciji još uvijek priznaje i uvažava naslje e prethodnika: kvante solarne energije. Objavila sam ovaj odnos na me unarodnoj razini u svojoj knjizi: "Laserom protiv karcinoma" (Laserstrahlen gegen Krebs, 1968.) što je tako er dokumentirano u knjizi: "Smrt tumora sv. II, - dokumentacija".

4.) Kvantna biologija Pi-elektronskog oblaka u višestruko nezasi enim sustavima

Novootkrivena ključna funkcija višestruko nezasi enim masno a iz hrane jasno je vidljiva kod ovjeka u membranama ali i kao sastavni dio plazme. Ovo se odnosi na cijelu stvar naročito ako se na nju gleda iz perspektive kvantne biologije. Fizičar **Erwin Schrodinger**¹⁸ tražio je "anti-entropijski faktor" za vitalne funkcije u ljudskom organizmu. Sinergija Pi-elektrona masno a i fotona sunčeve energije omogućuju da ovaj "anti-entropijski faktor" vitalnih funkcija u ljudskom organizmu bude otkriven.

Proučavajući sposobnost tvari da zrači, fizičar Louis de Broglie otkrio je dobar način promišljanja o dualizmu prirode svjetlosti. Izvanredna fizikalna obrada funkcije fotona koje je dokazao fizičar Kenneth W. Ford (vidi: "Svijet elementarnih čestica") istakli su kvantnu elektrodinamiku za djelovanje elektrona i fotona kao fundamentalno djelovanje, kao elementarni događaji svih interakcija u prirodi.

Moj je rad bio prvi koji je specificirao ove "događaje od fundamentalnog značaja" zasnovanom na metabolizmu masno a, Pi-elektrona u zajednici s fotonima energije Sunca.

Elementarna razmatranja Kennetha W. Forda o tome "biti uvijek" ili "biti anti-ovjek" omogućuju nam spoznavanje okvira u kojem bi trebalo razmatrati moj rad na Pi-elektronima višestruko nezasi enim masno a i rezonancije sa solarnom energijom.

Sunčeva svjetlost integrirana u vitalnim funkcijama ljudskog bića putem esencijalnih masno a, lipida, predstavlja takvu osnovnu vitalnu funkciju da poremećaji jasno utječu na ljudski organizam. Dinamika svih funkcija membrana potječe od ovih lipida. Sunčeva svjetlost, esencijalna za vitalne funkcije ljudskog organizma biva privučena, upijana, provučena i uskladištena kao kvantni diskontinuitet uređena snagom sunčevih elektrona, pomoću u Pi-elektronskog sustava kao energija u vitalnim procesima i kao "anti-entropijski faktor".

Foton ne stari. Vrijeme za foton ne teče i zahvaljujući njegovoj brzini, brzini svjetlosti. U interakciji s materijom, tj. živim tkivom, foton u interakciji s Pi-elektronima na visokim energijskim razinama, prenosi energiju neophodnu za ljudski organizam na visoko organiziranu materiju ovjeka. Energija fotona prenosi u oblak Pi-elektrona dio prirode svjetla na živu tvar ljudskog bića. Prema zaključcima Friedricha Dessauera ljudsko biće može spremiti više sunčeve energije nego bilo koji drugi oblik života.

Svjetlost pospješuje evoluciju. Nedostatak fotona u živoj tvari sprječava evoluciju. Taj nedostatak potiče razvoj "anti-ovjeka" (njem. *anti-mensch*, prema **Feynmanu**¹⁹). Kvantna raspodjela ostaje bitna za raspoređivanje energije. Pi-elektroni višestruko nezasi enim masno a kao kvantovi odgovaraju fotonima sunca. Pojave ove osnovne interakcije mogu se prikazati računskim dijagramima. Oni utječu na visoki nivo organiziranosti ljudskog bića. Zapanjujuća uloga fotona, svjetla u osnovnom sustavu ljudskog bića, postaje jasna u okviru ovih promišljanja. Također je jasno kako je opsežna smetnja koja dolazi od jestivih masno a što se nalaze u hrani današnjice (meso, mesne prerade, konzervansi), lom i sprječava funkciju Pi-elektrona u interakciji sa sunčevom energijom.

Napredak prirodnih znanosti ne može zatvoriti oči i pred ovim osnovnim pitanjem stvaranja. Nježna tvar valnih polja, izloženih svjetlosti i sažetih u Pi-elektronima masno a bitna je za vitalne funkcije kao i za prevladavanje stvaranja tumora.

5.) Praktična primjena

Praktična primjena ovih otkrića Pi-elektrona iz masnih kiselina i njihove sinergije s fotonima sunčevog svjetla jednostavna je i uspješna. Ona je uspješna i za bolesnike s karcinomom. Realizacija je tako strukturirana da vitamini koji potiču rast, lecitini i metalni spojevi potpomažu funkciju višestruko nezasi enim masno a u uzajamnom

djelovanju s proteinom koji sadrži sumpor. Trebamo ponajprije koristiti izravno sunčevu svjetlost, ali isto primijeniti i ELDI ulja izvana kako bi se postigla apsorbacija Sunca u području širenja dugih valova. (ELDI ulja su ulja koja sadrže Pi-elektronski oblak linolne kiseline i linolenske kiseline kao i vitamin E u prirodnoj strukturi, eteri na ulja i sulfhidrilnu skupinu). Potrebno je izbjegavati zračenje i tvari koje imaju u inak raštrkavanje na spajanje masnoća i proteina. To su tvari koje djeluju narkotički, a nerijetko su to tvari koje smanjuju bol. Njih se treba kloniti jer ometaju stvaranje energije i funkciju lipoidne membrane. Praktična primjena ulja kako za vanjsku tako i za unutarnju upotrebu doista omogućuje deaktivaciju narkotičkih tvari.

Razmatrani praktični u inak ove uljno-proteinske primjene:

Kod limfogranuloma u inak je vidljiv brzo, do njega relativno sigurno dolazi te je održiv 10 ili čak 20 godina.

Za tumore prostate ili dojke tumor se često otopi ili eliminira u roku od nekoliko tjedana. Pomoć je moguća čak i nakon postupka s citostaticima i kod pojave metastaza.

U inak ove uljno-proteinske metode kod tumora mozga u lateralnoj komori mozga vrlo je iznenađujuće. Obično je odvajanje i eliminacija tumora za pacijenta i obitelj vidljiva kroz područje nos/grlo. Ovo je stanje održivo npr. kod održavanja principa u skladu s prethodnim smjernicama. Ne dolazi do pojave dodatnih tumora ili metastaza.

Kod leukemije u djece uspjeh je brz i jasan. Ovdje je vrlo uočljiv uzrok zasnovan na prehrani. Za starije ljude s leukemijom i tumorom slezene, uspjeh nije tako brz, ali je siguran.

Dovoljno je navesti ovaj primjer: za znanost dovoljno je postići rast kako bi se nadvladao zastoj u svezi s nastankom tumora.

Hans von Euler utvrdio je da strane (vanjske) masnoće značajno zajed-

ni ko svojstvo za sve tipove tumora. Sve štetnosti karcinoma (*cancer noxa*) pokazuju svoju kanceroznu štetnost samo ako se oslobode aju u masnoće, naročito u "loše masnoće". Masnoće bogate Pi-elektronima u zajednici sa sulfhidrilnom skupinom u plazmi i membranama nadvladavaju odvajanje masnoća koje su tijelu strane. One nadvladavaju u inak benzpirena (op. izd. - kancerogenog sastojka dima) i štetnost karcinoma.

6.) Moj put znanstvenog dokazivanja

Godine 1951. kao viši stručnjak za masnoće i medikamente radila sam trajno:

- a) na funkciji "lipotropnih" medikamenata;
- b) na analizi za određivanje masnoća i masnih kiselina.

Opazila sam: u svijetu medicine tip masnoće lipo nije u istraživanjima razmatran na "lipotropnim" tvarima. Godine 1951. moji eksperimenti (vidi: "Sindrom masnoća" - Das Fettsyndrom, tabela I. slika C) dokazali su adheziju sulfhidrilne skupine na dienske masne kiseline i utjecaj sulfhidrilne skupine na topivost masnoća.

Prošla je cijela godina prije nego što sam sa profesorom K. uspjela objaviti ova znanstvena otkrića, teoretski rad potkrijepljen praktičkim dokazima. Otpora je bilo mnogo. I doista, godine 1952. kad sam odbila ponudu profesora K. da ništa ne objavim u zamjenu za novac i štitnje, nisam u potpunosti shvatila mogućnost posljedica. Izgubila sam posao i bilo kakvu mogućnost rada u nekom institutu. No moja je odluka bila ispravna u službi istine u znanosti.

Svojim naporima, u suradnji s klinikama kako bih primijenila otkrića u stvarnom životu, uvijek sam nalazila prijatelje ali i vrlo krute protivnike. Veliki kapital tvrtke Unilever, proizvođača margarina, s vremenom na vrijeme bi se pojavljivao putem sudskih tužbi. S time je po-

vezan i prekid mog studiranja medicine. U tom kontekstu prof. M. u Gottingenu skonao je vlastiti život.

U mojoj vlastitoj praksi dolazim do sljedećih zaključaka. Najveći i utjecaj kapitala industrije Unilever i "strušnjaci" bili su ovdje također opipljivi. "Žudnja za zlatom stvara neizlječivu zbrku u glavama ljudi" ustvrdio je **Las Casas**³² pred **Karlom V.**³³ u svojim nastojanjima da spriječi trgovinu robljem. A danas je isto. Neizlječiva zbrka koristi se u tisku u odnosu na problem masnoća. Oni koji kontroliraju tisak svjesni su da postoji razlika između linolenske kiseline s aktivnim Pi-elektronima u prirodnom obliku i "linolenske kiseline" koja je stabilizirana, deformirana, deaktivirana, kao što je slučaj s linolenskom kiselinom u trans obliku.

Dio je plemenitosti iste znanosti da oni koji je slijede nikad ne zaboravljaju njenu primjenu u korisne svrhe. U znanosti se smatra mudrošću kad se netko odluči da ovu znanost pravilno i praktično primijeni.

7.) Sažetak saznanja o višestruko nezasićenim masnoćama za dinamiku životnih procesa

Presudni granični sloj žive tvari je lipoidna membrana. Stanje njene energije određuje je za elektromotornu silu vitalnih funkcija. Hemolitički i inak rendgenskih zraka na eritrocite zasniva se na promjeni lipoproteinske ljuske. (F. Dessauer).

Do uspostave oštećenog lipidnog sloja na eritrocitima dolazi provođenjem uljno-proteinske prehrane i to je ključni korak za uspostavu lipoidne membrane kao kriterij vitalnih funkcija. Pojava simptoma bolesti i karcinoma nakon rendgenskog zračenja te suprotan u inak Pi-elektrona pokazuju koliki je raspon procesa entropije i anti-entropijskog uinka u kojem ovdje treba promatrati oba; s jedne strane entropija (kaos) i usmrćenje tumorskih (ali i susjednih zdravih) stanica

pomoću u rendgenskih zraka, a s druge strane djelovanje Pi-elektrona kao antena za sunčevu energiju kao životnog elementa, kao fotoelementa života, kao anti-entropijskog imbenika života.

Sve što produbljuje potencijalnu prazninu u ravnoteži energije vitalnih funkcija kroz mutaciju, deaktiviranje ravnomjernog protoka u metabolizmu, ometa također razmjenu elektrona, pospješuje entropiju u životnom procesu i pogoduje nastanku karcinoma.

A sve što povećava ravnotežu energije solarnih Pi-elektrona, podupire kvantni transport, diskontinuirano prema potrebi, puni skladišta energijom, povećava potencijal životne energije, te tako djeluje protiv raka.

U suvremenoj fizici znanje o elektronima proširilo se nevišom brzinom nakon otkrića valnih karakteristika elektrona. Znanost o elektromagnetizmu donijela je veliki napredak u tehnologiji. Sada predstavlja bitan element koji nas, primijenjen na biološke probleme, uči i kako upravljati uzročnicima i prevladati pojavljivanje karcinoma. Relativistička dinamika elektrona može sada biti ugrađena u životne procese ljudskog bića pomoću Pi-elektrona višestruko nezasićenih masnoća, usmjerenih prema suncu iz kvantne perspektive.

Fiziko-kemijska struktura oblaka Pi-elektrona u lipoidnoj membrani, s njihovim djelovanjem na sile elektromotornog polja u metabolizmu, i za apsorpciju fotona za pohranu solarne energije, predstavljaju vrlo značajan preduvjet za vitalne funkcije, potvrđuju da su komentari Ivare Banga dokazano istiniti:

Masnoće su one tvari što upravljaju svim vitalnim funkcijama.

Slijede neke od napomena američkog liječnika dr. Jana Roehma koji je detaljno proučio moju na in liječenje.

"Želio bih da svi moji studenti steknu znanje biokemije i kvantne fizike kako bi bili u stanju shvatiti savršen sastav uljno-proteinske prehrane. Ona je čudesna! Ideja s konzumiranjem šampanjca tako je lako prihvatljiva, te može ljude izvuci iz smrtnog postelje. Klistir od 250 ml ulja još je jedan način produženja života unošenem u tijelo ulja koja su bogata elektronima. ELDI ulja se mogu utrljavati u kožu te na taj način tako lako ulaziti u tijelo.

Oboljeli od tumora ovu bi prehranu trebali primjenjivati oko 5 godina. Nakon tog vremena tumor bi morao nestati u potpunosti. Stanje pacijenata koji su prerano prestali s tom dijetom (jedu i meso i slatkiše) ubrzo se pogoršalo i ti ljudi ne mogu biti spašeni nakon takvog liječenja svog tijela.

Liječenje karcinoma može biti vrlo jednostavno i vrlo uspješno ako znamo kako. Ali industrija kancerogenih tvari ne omogućuje stjecanje takvog znanja. Neka oni koji boluju od raka (uključujući i vas i vaše prijatelje) oprostite tim utjecajnim ljudima što su ovu jednostavnu informaciju skrivali od vas tako dugo."

Osnove mojih prehrambenih savjeta

Kao primjer osnove moje prehrane uljno-proteinske prehrane, željela bih na kraju ove knjige dodati upute za početak. U slijedećoj knjizi "Uljno-proteinska kuharica" bit će konkretnije razdvojene i prilagođene smjernice za bolesnika i za običnog potrošača. Moj savjet proteže na vrijeme i prilike na putovanjima, odmoru i društvenim događajima.

U svezi s promjenom dijete, moji savjeti također obuhvaćaju vanjsku primjenu ELDI ulja, kao i klistir s ELDI uljem.

Ove savjete moraju primjenjivati stručne osobe koje imaju znanja o značenju elektromagnetskog polja u okolini bolesnika.

Prehrambene smjernice uljno-proteinske prehrane

Početna faza (od 1. do 3. prijelazna dana), - ovisno o ozbiljnosti zdravstvenog stanja:

- zobena kaša i **Linomel***, svakog sata
- juha od zobene kaše s Linomelom 3 x dnevno
- 250 g Linomela dnevno s propisanim sokovima
- piti sok od papaje (Fermentgold) vrlo je važno jer je papaja bogata enzimima
- u 10 h - svježe istisnuti sok od mrkve

Svakako uzeti toplo piće barem 3 x dnevno, npr. zeleni ili biljni čaj. Zasladihati samo medom. Ova prijelazna dijeta dobra je i za najteže oboljele pacijente.

Uljno-proteinska prehrana od 2. do 4. dana nadalje:

7:00 h 1 šalica aša rasola (sok kiselog kupusa) ili iscijele sok sirovog
^kupusa

8:00 h Doručak: 1 šalica čaja, npr. zelenog, po mogućnosti s
medom, zatim Linomel muesli:

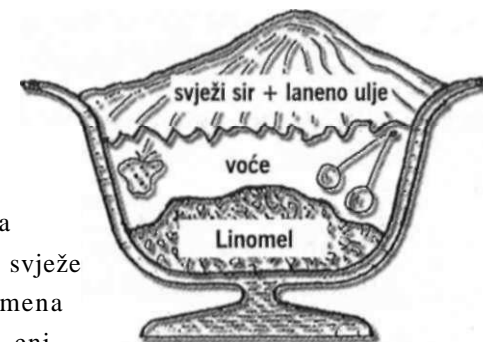
* Linomel je granulirana mješavina lanenog sjemena s medom - može se nabaviti samo u Njemačkoj. Nadomjestak su svježe mljevene lanene sjemenke, a možete i sami napraviti Linomel ako zdrobite laneno sjeme i pomiješate ga sa što prirodnijim medom kojeg možete nabaviti.

Recept za Linomel muesle

Pomiješati 2 žlice Linomela s voćem (prvih dana po etni s ribanom jabukom), zatim sloj namaza svježeg kravljeg sira s lanenim uljem* prema donjim uputama uz dodatak arome. Aromu dodavati u kapima.

Linomel muesli - sastojci:

- 1 čajna žličica meda
- 3 jušne žlice mlijeka (sirovog)
- 3 jušne žlice lanenog ulja
- 100 g svježeg kravljeg sira
- 2 jušne žlice Linomela ili svježe samljevenog lanenog sjemena
- svježe voće i svježe iscijele soki
- orašasto voće (oras, lješnjaci, bademi,...)



10:00-11:00 Svježe iscijele sok od mrkve, rotkve, koprive, s limunom, prema receptu

12:00 h 1 žlica Linomela, 1 šalica šampanjca

* Kombinacija svježeg kravljeg sira (u originalnoj recepturi za Njemačku umjesto sira se koristi skuta - njem. *quark*; svježi sir je skuti najslabiji po svojstvima) i **ulja lanenih** sjemenki je osnovica uljno-proteinske prehrane dr. Budwig. Svježi sir sadrži malo masnoće, ali zato puno bjelancevine, posebice onih za koje je dr. Budwig ustvrdila da sadrže aminokiseline "metionin i cistein. Te dvije aminokiseline imaju u svom sastavu sulfhidrilnu skupinu (atomi sumpora i vodika), te se lako povezuju s masnim kiselinama. Ako ih povežemo s esencijalnim masnim kiselinama, linolnom i linolenskom iz lanenog ulja, tada se one mogu transportirati do svake pojedine stanice putem krvi i sudjelovati u pravilnoj izmjeni kisika i drugih tvari. Tada je stanica zdrava i pravilno funkcionira.

Da dobijete kvalitetnu smjesu svježeg sira i lanenog ulja; dobro ih pomiješajte pomoću vilice u tanjuru ili zdjelici kako bi postala homogena smjesa. Još je bolje izmiksati pomoću miksera ili tzv. multipraktika, ako je smjesa pregusta i teška za miješanje, dodajte malo mlijeka.

12:15 h Predjelo: zdjela salate s majonezom od lanenog ulja, kao salatu možete koristiti: maslačak, grbicu, matovilac, celer, rotkvice, kiseli kupus, hren, papriku, zelenu salatu,...

Za majonezu uzmite: svježi sir, laneno ulje, za inisku sol, po želji senf, ukiseljeno povrće (krastavci, paprika), češnjak, te mnogo začina za iniskog bilja, svježeg ili sušenog (recept se nalazi na stranici 93.)

12:30 h Glavno jelo: povrće kuhano u vodi, zatim začinjeno Oleoluxom (recept na slijedej strani) i začinjenim biljem po mogućnosti umakom od zobne i soje, curry i si. Povrtna juha začinjena s malo Oleoluxa i kvascem evim pahuljicama (obilno začinjena kao bujon)

Kao dodatno jelo:

- heljda, standardni recept (kuhana kao riža)
- heljda prema uputama iz knjige "Uljno-proteinska kuharica" (izdanje tijekom 2007.g.)
- smetana i riža, proso
- pire krumpir od krumpira kuhanog u kori (pomiješan s Oleoluxom i mlijekom)

Desert: krema od svježeg sira s lanenim uljem te s medom, pomiješano svježe povrće, te vanilija i/ili žlica votke, ruma, šljivovice ili trešnjevača.

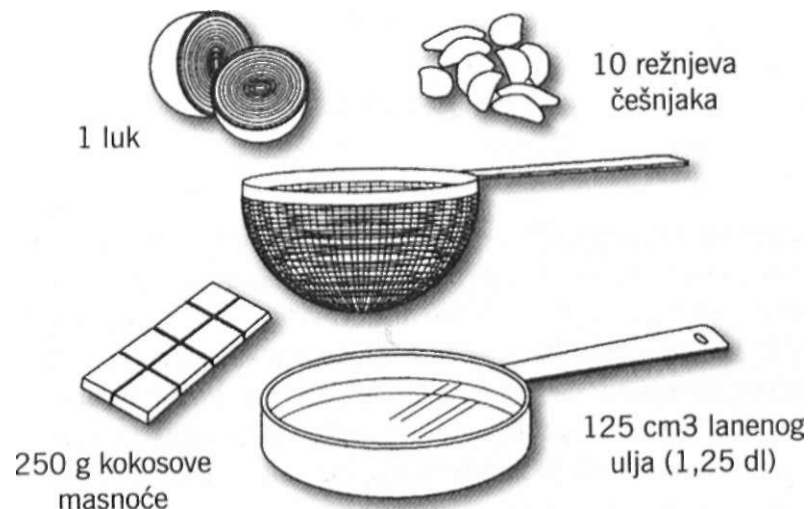
15:00 h Žlica Linomela s čašom šampanjca ili žlica Linomela i čaša soka od grejpa, višanja ili ananasa

15:30 h Žlica Linomela, 1 - 3 čaše istog soka (trešnje, borovnice ili papaje)

18:00 h Juha kuhana od zobene prekrupe i povrtna juha, dobro začinjena, s dodatkom Oleoluxa, dodati žlicu kvasca evih pahuljica

20:30 h Čaša crvenog vina, po mogućnosti s malo meda

Oleolux



Narežite srednje veliku glavicu luka te je lagano popržite na kokosovoj masnoj. Nakon 15 minuta dodajte 10 režnjeva češnjaka te dalje zagrijavajte oko 3 minute. Pričekajte da se ohladi* i procijedite masno u kroz cjedilo i dodajte u 125 ccm lanenog ulja (prethodno ohlađeno 30 minuta u hladnjaku). Držati uvijek u hladnjaku.

Majoneza od lanenog ulja

- 3 žlice lanenog ulja
- 100 g (6 žlica) skute ili svježeg kravljeg sira
- 3 žlice mlijeka

Sve pomiješati, dodati senf, morsku sol, a po želji (zbog okusa) dodati: jabučni ocat, kopar, paprike, limun, i drugo začinsko bilje.

* laneno ulje je termički labilno, ne smije ga se zagrijavati!

Biografija

Dr. Johanna Budwig rodila se u Njemačkoj 30. rujna 1908.g., a umrla je u Freudenstadtu 19. svibnja 2003.g. u dobi od 94 godine. Studirala je farmaceutsku kemiju, ali i fiziku te je i doktorirala u obje grane znanosti 1936., odnosno 1938. godine. Tada je bila znanstveni asistent vodećem autoritetu za kemiju masnoća Hansu Paulu Kaufmannu (1889. - 1971.) na Sveučilištu u Münsteru. Od početka II. svjetskog rata, 1939. godine, bila je voditelj vojne bolnice s 5.000 kreveta.

Nakon rata, godine 1949. vratila se u Münster na zahtjev dr. Kaufmanna u tada osnovani Njemački institut za istraživanje masnoća (Deutsches Institut für Fettforschung). Došla je na mjesto Državnog kemijskog istraživača za lijekove i masnoće. Pošto u tom trenutku nije postojao način testiranja krvi kako bi se istražio metabolizam masnoća, na temelju svog fizikalno-kemijskog znanja ona je bila idealna osoba za pronalaženje takove analitičke metode. U želji da otkriju i inak sulfhidrilnih lijekova na ljudski organizam, upotrijebila je radioaktivne izotope joda i kobalta kod papirne kromatografije, te je uspjela analizirati masnoće u krvi. Do tada, 1951. godine, papirnom se kromatografijom moglo razdvojiti amino kiseline (tvore bjelanjak i ugljikohidrate (šećere)). Svojom otkrićem omogućila svjetskoj znanosti mjerenje vrsta masnoća a do količine jednog mikrograma. Sama je prva shvatila biokemijsku vrijednost masnih kiselina (linolne i linolenske) u respiraciji (biološkoj oksidaciji) žive stanice. Još od polovice 19. stoljeća ona je povezana s bjelanjakom i masnoćom u tom procesu. Dok se kod bjelanjaka lako ustvrdilo da se radi o sulfhidrilnim proteinima (amino kiseline koje sadrže sumpor su: esencijalna - metionin i uvjetno esencijalna - cistein) to se nije moglo utvrditi za drugi dio tog para. Točno određeno

masno u. Otto Warburg (izumitelj tumorskih stanica i dobitnik Nobelove nagrade 1931. g. za ta otkrića u medicini), bezuspješno je tražio "taj tajni drugi dio stanice nog metabolizma koji koristi elektrone u snažnoj stanici oksidaciji" u maslacu i kokosovom ulju, a pokušavao je otkriti i enzim koji prenosi kisik do stanice.

Doktorica Budwig je svojim istraživanjima prva shvatila važnost dvostruke kovalentne veze nezasićenih masnih kiselina gdje se nalazi oblac dvaju pi-elektrona koji su veoma reaktivni. Daljnjim istraživanjem razvila je teoriju o skladištenju sunčeve energije putem fotona u sjemenkama biljaka, a ona su nerafinirana ulja ključna za sve metaboličke procese u ljudskom tijelu. Kao najbolji izvor nezasićenih masnih kiselina, logički je došla do zaključka da su to ulja sjemenkavoljna jer to sjeme u svom sastavu ima najbolji omjer količine linolne i linolenske kiseline (sadrži 15% odnosno 57% udjela u sjemenu). To je omjer 1:4 količine omega-6 i omega-3 masnih kiselina.

Zaključak je da je konačno rješenje za zdravu membranu ljudske stanice kombinacija esencijalnih aminokiselina i esencijalnih masnih kiselina, a koje tijelo ne može samo sintetizirati (zato se i zovu esencijalne), što je zapravo jedino i logično. Ako te esencijalne sastojke ne unosimo u naš organizam onda on trpi.

Pošto je laneno ulje veoma nestabilno na svjetlu i toplini, mora ga se proizvoditi i koristiti u kontroliranim uvjetima, ne smije ga se grijati i mora se držati na tamnom mjestu. Da bi bilo kvalitetno mora ga se napraviti postupkom hladnog prešanja i bez rafiniranja^

Da bi masne kiseline iz lanenog ulja bile topive u krvi koja je pješčito vodenog sastava (a kako bi bile transportirane pomoću u krvi do stanice), masne se kiseline moraju povezati s proteinima (da tvore lipoproteine). Kao nositelj masnih kiselina najpovoljnije su bjelanjak i evine "koje u sebi sadrže sumpor tj. sulfhidrilnu skupinu (-SH). Takva lipoproteinska kombinacija može prolaziti kroz stanicu membranu i time uspješno sudjelovati u metabolizmu stanice, izgradnja stanice membrane i oksidaciji (disanju, respiraciji) ljudske stanice.

Ako se pojedinac hrani pretežno s trans-masnim kiselinama, koje

su proizvod industrijske hidrogenizacije, a kako bi se produljio vijek trajanja proizvoda na policama dužana, tada prije spomenuta pozitivna uloga masnih kiselina pada u vodu. U svojim je istraživanjima dr. Budwig to i potvrdila i upozorila javnost da izbjegavaju njihovu upotrebu u svakodnevnoj prehrani. Pozvala je na upotrebu hrane koja se uzgaja u njihovoj blizini (da ta hrana ne leži dugo na policama dužana) i hladno prešanih ulja. Zbog toga je došla na udar monoklorne prehrambene industrije, te je slijede ih 40 godina vodila pravne bitke koje je uspjela dobiti u svoju korist. Ipak, to ju je iscrpljivalo i onemogućavalo u njenom daljnjem istraživanju i dokazivanju svojih otkrića.

Iako je bila sedam puta nominirana za Nobelovu nagradu, i to od strane visokokvalificiranih predlagača, nikada ju nije i dobila. Možda to ima veze sa staromodnim znanstvenim krugovima koji teško prihvaćaju nove ideje, možda to ima veze s njenim isključenjem iz institutskih istraživačkih procesa koje je uslijedilo negodovanjem industrije koja ionako financira ta ista istraživanja, a možda to ima veze sa svijetom u kojem dominiraju muškarci (ako se prebrojava broj dobitnika Nobelove nagrade od 1901.g. do 2006.g., samo je 33 žena dobilo Nobelovu nagradu od ukupno 768 dobitnika, a u znanosti samo 11 od 508). Kako drugačije tumačiti neuključivanje njenih istraživanja u razmatranje od strane kemijskih autoriteta 20. stoljeća a kao što su Otto Warburg (Nobel za medicinu 1931. - objašnjenje rasta i razmnožavanja tumorske stanice), Albert Szent-Gyorgyi (Nobel za medicinu 1937.g. - objašnjenje uloge C vitamina) i Linus Pauling (Nobel za kemiju 1954.g. - objašnjenje vodikovog mosta u metabolizmu ljudi). Svi su imali prilike proučiti njena istraživanja i zaključke.

To je dokaz kako i dalje živimo u muškom svijetu, što zbog dominacije muškaraca, što zbog manje ambicioznosti žena. Iako je doktorica Budwig bila izuzetno ambiciozna i sposobna žena, nije dobila Nobelovu nagradu za svoja dostignuća. Budućnost će pokazati da su znanost i društvo grubo pogriješili što nisu odali prikladno priznanje za njen pionirski znanstveni rad, a još više što njena otkrića nisu primijenili u praksi (koliko bi života bilo spašeno!).

Kada je pod pritiskom industrije morala napustiti Institut i nastavak istraživanja, bilo je prijatelja koji su joj pomagali u nastavku istraživanja. Tada je započela sa studijem medicine kako bi mogla liječiti ljude svojom uljno-proteinskom prehranom; kako bi stekla formalnu diplomu liječnika.

Počela je studirati medicinu 1955.g. (u dobi od 47 godina!), ali ju nije diplomirala zbog slučaja kada ju je jedna majka oboljelog djeteta od sarkoma zamolila da pomogne u izlječenju. Tada je bila optužena da po bolnici traži pacijente i odvlači ih od ustaljene prakse liječenja. To naravno jednom studentu medicine nije dozvoljeno, te je zbog tog pritiska napustila studij.

Ipak, kasnije je liječila i savjetovala pacijente koji su joj se obraćali za pomoć. Najveći paradoks je u tome što je najviše njenih pacijenata dolazilo iz liječnice struke, onih koji su ju najviše napadali, ali i koji su najbolje poznavali grozote nuspojava na liječenje zapadne medicine: kemoterapije i zračenja.

Gospođa Budwig razvila je i takozvana ELDI ulja (elektronično izdiferencirana ulja) koja su kombinacija lanenog ulja, ulja pšeničnih klica i eteričnih ulja. Ta se ulja primjenjuju utrljavanjem u kožu ili stavljanjem obloga kako bi se poboljšao u inak uljno-proteinske prehrane i pomoglo u liječenju kožnih bolesti. Pokazalo se da takvi pakunzi pomažu i oboljelima od artritisa.

Iako je Otto Warburg dokazao da tumorska stanica ne može živjeti bez svoje hrane - šećera (da li ste ikada čuli da doktor današnjice zabranjuje jedenje šećera - posebno rafiniranog - pacijentu oboljelim od tumora?), iako je lohanna Budwig dokazala da bez prehrane bogate nezasićenim masnim kiselinama, nema ni zdrave stanice membrane, zdravog hemoglobina koji prenosi kisik; ta se otkrića ne koriste u liječenju tumora. Tako i dalje traje eksperiment koji je započeo u 20. stoljeću u na ljudskoj populaciji koju provodi industrija u želji za povećanjem profita. A nije zakazao samo kapitalizam već i znanstvena zajednica koja zatvara oči pred očiglednim rješenjima i koju potpomaže jedna druga industrija, takozvana 'industrija zdravlja' (farmaceutska industrija i industrija medicinske opreme).

Bibliografija

1. Die elementare Funktion der Atmung in ihrer Beziehung zu autoxydablen Nahrungsstoffen (The Elementary Function of Respiration in its Relationship to Autoxydable Foodstuffs), vlastito izdanje 1953.; Freiburg im Brisgau, Hyperion-Verlag, 1956.
2. Krebs - ein Fettproblem, richtige Wahl und Verwendung der Fette, Freiburg im Brisgau, Hyperion-Verlag, 1956.
3. Ol-Eiweiss-Kost, Freiburg im Brisgau, Hyperion-Verlag, 1956., 1965.; Kernen, Sensei Verlag, 2000.
4. Kosmische Krafte gegen Krebs, Elektronen-Biologie, Freiburg im Brisgau, Hyperion-Verlag, 1966.
5. Laserstrahlen gegen Krebs, Resonanz-Phinomene als Anti-Entropie-Faktor des Lebens, Freiburg im Brisgau, Hyperion-Verlag, 1968.
6. Fette als wahre Hilfe gegen Arteriosklerose, Herzinfarkt, Krebs u. a. Drei Vortrage, Freiburg, Hyperion, 1972.
7. Das Fettsyndrom, Freiburg, Hyperion, 1972.
8. Der Tod des Tumors, Der Ausweg, Bd. I - vlastito izdanje 1977.
9. Der Tod des Tumors, Die Dokumentation, Bd. II - vlastito izdanje 1977.
10. Fotoelemente des Lebens, auch zur Uberwindung der Erkrankung an Krebs, Innsbruck, Resch, 1979.
11. Krebs, das Problem und die Losung, Kernen, Sensei-Verlag, 1999.

Kazalo pojmova

afinitet	privla nost, srodstvo elemenata
alopatski na in lije enja	na in lije nja koji pokušava prona i uzro nike bolesti i uništiti ih, ovakav na in lije enja primjenjuje ponajviše zapadna, konvencionalna medicina
anoksija	(potpuna) nestašica kisika u stanici
autooksidabilnost	autooksidacija, samostalno automatsko prihva anje kisika tj. sposobnost davanja elektrona, proizvodnja struje u biološkoj podlozi
baktericidan	onaj koji uništava bakterije
bazalna membrana	vanjska membrana stanice, kroz koju je ulaz i izlaz svih tvari reguliran polupropusnoš u bazalne membrane, a koja u svom sastavu ima lipide
bipolarni moment	moment kad postoji razlika potencijala u molekuli (u zasi enoj je nula, u nezasi enoj molekuli masne kiseline je to ve i što molekula ima više dvostrukih veza)
bipolarnost, bipolaritet	svojstvo dvojnosti polova, tako postoji npr. pozitivan i negativan pol molekule
cis-izomeri	prirodni oblici molekula svih nezasi enih masnih kiselina koji lako otpuštaju Pi-elektrone dvostrukih veza kada su pobu eni fotonima svjetlosti, a nalaze se izme u ugljikovih atoma u molekuli (pogledaj sliku 2b. na 126. stranici)
citokrom	proteini u krvi koji sudjeluju u respiraciji (disanju) stanice, sadrže željezo i crvene su boje

citokrom oksidaza	zadnji (peti) enzimski kompleks za prijenos elektrona kroz respiracijski lanac u mitohondriju, sve do kisika kako bi nastala voda	lipoproteini	spojevi povezanih masno a i proteina
citoplazma	unutrašnja struktura stanice	lipotropni	onaj koji otapa masno e
citostatik	tvar koja ometa rast i funkciju stanice	masni sindrom	odlaganje masti u razna tkiva
clearing-faktor	enzim lipoproteinska lipaza koja odstranjuje hilomikrone	membrana (stani na)	plo asta tvorevina od 2 sloja lipida, u kojem su uklopljene molekule proteina; funkcije membrane su: 1. odvajanje unutarnje mase stanice od okoline; 2. sprje avanje ulaska polarnih molekula u stanicu, tj. molekula s elektri nim nabojem; 3. proteini membrane služe kao crpke, propusti, receptori, provodnici energije, membranski enzimi; 4. selekcija razli itih molekula iz krvi na one koje mogu u i u stanicu i one koje uzaludno pokušavaju u i u stanicu; 5. izbacivanje metaboli kog "sme a" iz stanice
dien	ugljikovodik koji sadrži dvije dvostruke (nezasi ene) veze, npr. linolna kiselina; dieni mogu biti izolirani, kumulirani ili konjugirani		
entropija	funkcija za stanje idealnog nereda, kojem teži sve u svemiru (prema 2. glavnom zakonu fizike)		
epitel	stani ni sloj kože i sluzokože koji sudjeluje u izgradnji žlijezda i unutarnjih organa posebne lipoproteinske estice koje krv ine gustom, obi no su veli ine 75 do 100 nanometara (1 nm = milijunu' dio milimetra), enzim		
hilomikroni	lipoproteinska lipaza ih nakon masnog obroka uklanja iz krvi	mitoza	dioba stanice uz o uvanje diploidnog broja kromosoma kroz sve generacije stanica
	skup na ina lije enja koji se žele odmaknuti od konvencionalne medicine (akupunktura, apiterapija, fitoterapija, homeopatija, iscjelivanje, kromoterapija,...) i koje naglašavaju prirodnost lije enja	nezasi ene masno e	masno e u obliku <u>ulja</u> , <u>ije</u> molekule sadrže jednu, dvije, tri, etiri, pet ili šest dvostrukih veza; Pi-elektroni iz dvostrukih veza vrlo se lako vežu na kisik
holisti ko lije enje		noksa (noxa)	biološki, fizikalni ili kemijski štetni initelji koji mogu izazvati patološke procese ili oboljenja
homeopatski na in lije enja	na in lije enja kojim se djeluje na ja anje organizma kako bi se sam organizam riješio uzro nika bolesti	nutritivan	prehrambeni
kvantosom	najmanja strukturna jedinka svijetle faze fotosinteze	oksidacija	prihvat kisika odnosno predaja elektrona u spajanju s kisikom kao vrlo jakim prihvata em ("kradljivcem") elektrona; gubitak elektrona iz molekule
lipidi	masno e	organele	makromolekularni pogoni u stanici za proizvodnju preko 300.000 razli itih spojeva
lipoidi	mastima sli ne tvari	oscilacija	treperenje, titranje oko neke srednje vrijednosti (u matematici) ili oko uporišta (u fizici)
lipoidna membrana	membrana pojedine stanice, koja upravlja izmjenom korisnih tvari i izbacivanjem metaboli kog "sme a"		

ph-vrijednost	mjera za stupanj kiselosti otopina, mjeri se od 0 do 14; vrijednost od 0 do 7 je kisela, vrijednost 7 je neutralna, a s vrijednostima od 7 do 14 tvari su lužnate
pollen	ugljikovodik koji sadrži više od dvije dvostruke veze
polimerizacija	vezivanje velikog broja molekula u makromolekulu, npr. kod grijanja masno e
protein	bjelan evina
protoliza	proces rastvaranje vodikovog mosta, spoja masno a i proteina
proton	pozitivno nabijena jezgra vodika
redoks sustavi	sustavi u kojima se istovremeno doga a oksidacija i redukcija u nekoj otopini
redukcija	prijem elektrona
sarkom	vrsta zlo udnog tumora što zahva a miši na i vezivna tkiva, kosti ili hrskavicu
sinergija	uve ano djelovanje dvaju ili više initelja iznad zbroja djelovanja svakog initelja zasebno
sulfhidrilna skupina	"ina ica" hidroksilne grupe (-OH), u kojoj je kisik zamijenjen sumporom (-SH), veže se za ugljikovodike; prisutna u aminokiselinama metionim i cistein
trans-izomeri	nastaju iz cis-izomera nezasi enih masnih kiselina grijanjem, ultravioletnim zra enjem (kod izlaganja sun evim zrakama) ili rendgenskim zra enjem (zra enje TV-ekrana i rendgen- aparata), trans-izomeri nisu sposobni otpuštati elektrone u živoj stanici, te svojim me usobnim umrežavanjem na površini stani ne membrane funkcionalno onesposobljuju stani nu membranu (slika 2c. na 126. stranici)
vodikov most	protonski most, vrsta slabe veze izme u Pi- elektrona jedne molekule (masno a) i vodika druge molekule (bjelan evina)

Opisi znanstvenika i osoba spomenutih u knjizi

- (1) Werner Karl Heisenberg (5.12.1901. - 1.02.1976.), njema ki fizi ar, jedan od osniva a kvantne mehanike, postavio je Heisenbergovo na elo neodre enosti - središnji princip moderne fizike; dobitnik Nobelove nagrade za fiziku 1932.g.
- (2) Max Planck (23.04.1858. - 4.10.1947.), njema ki fizi ar, osniva kvantne teorije (izvor energije zra i samo u diskretnim veli inama), otkrio Planckovu konstantu, prou avao je zra enje crnog tijela; dobitnik Nobelove nagrade za fiziku 1918.g.
- (3) Wilhelm Nonnenbruch (6.11.1887. - 1955.), njema ki doktor medicine, internist, posebice se bavio bolestima metabolizma i bolestima bubrega
- (4) Hans Paul Kaufmann (20.10.1889. - 2.10.1971.), njema ki kemi ar, bavio se istraživanjem lipida, osnovao više organizacija i institucija koje su se bavile masno ama
- (5) Bonifaz Flaschentrager, njema ki biokemi ar, doktor medicine i kemije
- (6) Otto Heinrich Warburg (8.10.1883. - 1.08.1970.), njema ki fiziolog i lije nik, istraživao tumorske stanice i zaklju io da je uzrok raka anaerobnost a ne nekontrolirani rast; dobitnik Nobelove nagrade za medicinu 1931.g.
- (7) Hermann Ludwig Ferdinand von Helmholtz (31.08.1821. - 8.09.1894.), njema ki prirodoslovac, jedan od najsvestranijih znanstvenika 19. stolje a, bavio se fiziologijom, fizikom, matematikom, psihologijom, meteorologijom; izumio oftalmoskop i izu avao ljudska osjetila
- (8) Linus Carl Pauling (28.01.1901. - 19.08.1994.), ameri ki kemi ar i biokemi ar, uveo je kvantnu mehaniku u kemiju i molekularnu biologiju, kasnije je popularizirao upotrebu visokih doza C vitamina, dobitnik dviju Nobelovih nagrada za kemiju 1954.g. i za mir 1962.g.
- (9) Albert Szent-Gyorgy (16.09.1893. - 22.10.1986.), ma arski biokemi ar, 1928.g. izolirao askorbinsku kiselinu, a 1932.g. istovremeno kad i Charles Glen King identificirao vitamin C; dobitnik Nobelove nagrade za medicinu 1937.g.

- (10) Kenneth William Ford (1926. -), ameri ki nuklearni fizi ar i profesor, pisac više stru no-populariziraju ih knjiga
- (11) Friedrich Dessauer (19.07.1881. - 16.02.1963.), njema ki fizi ari filozof, u svojem životu najviše prou avao radioaktivnost, bio je i socijalno osjetljiv poduzetnik te publicist
- (12) Albert Einstein (14.03.1879. - 18.04.1955.), njema ko-ameri ki fizi ar, otac Teorije relativnosti, smatra se najzna ajnijom znanstvenom osobom 20. stolje a, objasnio fotoelektri ni efekt za što je dobio Nobelovu nagradu za fiziku 1921.g.
- (13) Heinrich Martius (2.01.1885. - 17.02.1965.), njema ki lije nik ginekolog, bio je i predsjednik Njema kog ginekološkog društva
- (14) Dr. Dan C. Roehm, lije nik s Floride, kardiolog i onkolog
- (15) William Jefferson Clinton (ro en kao William Jefferson Blythe III., 19.08.1946. -), dipl. pravnik, ameri ki politi ar - 42. predsjednik SAD-a u dva mandata od 1993. do 2000., lan Demokratske stranke
- (16) Hillary Rodham Clinton (26.10.1947. -), ameri ka politi arka, senatorica države New York, supruga bivšeg predsjednika SAD-a Billa Clintona
- (17) Jutta Limbach (27.03.1934. -), njema ka pravica i sutkinja, predsjednica Njema kog ustavnog suda (1994. - 2002.), lanica Socijalisti ke demokratske partije Njema ke
- (18) Peter von Siemens (29.01.1911. - 23.05.1986.), njema ki industrijalac, predsjednik Nadzornog odbora tvrtke Siemens AG od 1971. do 1981., unuk Wenera von Siemensa - osniva a kompanije
- (19) David Frederick Horrobin (6.10.1939. - 1.04.2003.), engleski doktor medicine i publicist, istraživa masnih kiselina i zagovornik upotrebe ribljih ulja i ulja ve ernjeg jaglaca
- (20) Ignaz Philipp Semmelweis (1.07.1818. - 13.08.1865.), ma arski lije nik, ravnatelj Be ke bolnice za porode, 1847.g. je zaklju io da nesterilizirani uvjeti (ne iste ruke) uzrokuju visoki postotak umrlih majki, tek poslije nekoliko desetlje a lije nici su prihvatili to otkri e
- (21) Jan Boldingh (3.01.1915. - 4.08.2003.), nizozemski kemi ar, istraživao ulogu nezasi enih masnih kiselina kao prekursora prostaglandina
- (22) Bernd Karl Georg Eistert (9.11.1902. - 22.05.1978.), njema ki kemi ar, bavio se lan anim reakcijama karboksilnih kiselina
- (23) Louis-Victor-Pierre-Raymond, 7. vojvoda de Broglie (15.08.1892. - 19.3.1987.), francuski fizi ar, postavio je 1924.g. hipotezu, koja je kasnije potvr ena, da sva materija, a ne samo svjetlost ima dualnu, valno- esti nu prirodu; dobitnik Nobelove nagrade za fiziku 1929.g.
- (24) Niels Bohr (7.10.1885. - 18.11.1962.), danski fizi ar, dao zna ajan doprinos kvantnoj mehanici, rade i s Ernestom Rutherfordom poboljšao njegov model atoma - Bohrov model; dobitnik Nobelove nagrade za fiziku 1922.g.
- (25) Friedrich Dessauer (19.07.1881. - 16.02.1963.), njema ki fizi ar i filozof, u svojem životu najviše prou avao radioaktivnost
- (26) Torsten Thunberg (1873. - 1952.), švedski profesor fiziologije, razotkrio je istovremeno kad i Otto Warburg respiraciju tkiva, tzv. dehidrogenazu
- (27) Ivar Christian Bang (28.10.1869. - 11.12.1918.), norveški lije nik i fiziolog, osniva moderne klini ke mikrokemije, istraživao nukleinske kiseline, prvi pronašao na in odre ivanja še era u krvi (1907.g.)
- (28) Hans Karl August Simon von Euler-Chelpin (15.02.1873. - 6.11.1964.), švedski kemi ar, istraživao je fermentaciju še era i enzime vrenja, dobitnik Nobelove nagrade za kemiju 1929.g.
- (29) Artturi Ilmari Virtanen (15.01.1895. - 11.11.1973.), finski kemi ar, prou avao mogu nosti konzerviranja sto ne hrane (priprema silaže); dobitnik Nobelove nagrade za kemiju 1945.g.
- (30) Erwin Schrodinger (12.08.1887. - 4.01.1961.), austrijski fizi ar, postavio je Schrodingerovu jednadžbu gibanja elektrona (elektroni se ne kre u po putanjama), dobitnik Nobelove nagrade za fiziku 1933.g.
- (31) Richard Phillips Feynman (11.05.1918. -15.02.1988.), ameri ki fizi ar, proširio teoriju kvantne elektrodinamike, bavio se supravodljivošću; dobitnik Nobelove nagrade za fiziku 1965.g.
- (32) Bartolomej de Las Casas (1484. - 1566.), španjolski sve enik koji je u prvoj polovici 16. stolje a branio prava indijanaca od mu enja, porobljavanja i ubijanja od strane službene španjolske vlasti
- (33) Karlo V. (24.02.1500. - 21.09.1558.), španjolski kralj, unuk Izabele I. Kastiljske i Ferdinanda II. Aragonskog

Recenzije

Zna aj objave 1. hrvatskog izdanja knjige "RAK - problem i rješenje" autorice dr. sc. Johanne Budwig

Od starogr kog lije nika Hipokrata (460.-377. g. pr.n.e.) u eni ljudi pokušavaju proniknuti u tajne takve prehrane, koja štiti ovjeka od bolesti te bitno pripomaže u lije enju i najtežih bolesti: "Hrana neka bude lijek, lijek neka bude hrana!"

Koja hrana može biti lijek i za najtežu bolest ovjeka današnjice? Kako sprije iti nastanak raka? Kako se hraniti nakon spoznaje o postojanju tumora u vlastitom tijelu?

Na ta pitanja je dr. Johanna Budwig, jednozna no odgovorila u svojoj zadnjoj knjizi "RAK - problemi i rješenje", izdanoj 1999. Dr. Budwig izlaže prakti ne upute i recept o upotrebi lanenog ulja kao donositelja fotona Sun evog zra enja tj. iskoristive energije za biokemijske procese u stanicama ljudskog organizma. Nadalje teorijski objašnjava da su Pi-elektroni dvostrukih kemijskih veza me u atomima ugljika u lancu ugljikovih atoma višestruko nezasi enih molekula masnih kiselina (linolne, alfa-linolenske i gama-linolenske kiseline) jedino sposobni upijati fotone Sun evog zra enja, pobuditi se na šetnju kao elektronski oblak po cijeloj lan astoj molekuli i stvarati "vodikove mostove" (manje vrste kemijske veze) s atomima vodika drugih molekula u neposrednoj blizini.

To svojstvo stvaranja "vodikovih mostova" omogu uje molekuli linolne ili linolenske kiseline da se udruži s molekulom aminokiseline u neutralni isprepleteni par molekulskih "zmija" koji se lako probija kroz dvostruki sloj lipidne membrane svake stanice ljudskog organizma. U tom paru, molekula aminokiseline (cisteina ili metionina naj eš e) služi kao vozilo, a molekula masne kiseline kao dragocjeni teret koji donosi energiju na svoje odredište, gdje predaje Pi-elektrone za biokemijske procese u stanici. Istovar Pi-elektrona

s molekula linolne ili linolenske kiseline zbiva se na respiracijskim nakupinama molekulskih prijemnika Pi-elektrona. Te su nakupine smještene na unutrašnjoj membrani mitohondrija ("energetskih centrala" u stanici).

im hvata i Pi-elektrona prihvate Pi-elektrone, odmah ih prosljede enzimima za oksidaciju masnih kiselina i enzimima za proizvodnju važnih biokemijskih tvari kroz ciklus limunske kiseline. Ti se enzimi nalaze odmah ispod površine unutrašnje membrane tj. u matriksu unutrašnje membrane mitohondrija. Dokle god te e redovna opskrba Pi-elektrona pomo u donositelja (molekula linolne ili linolenske kiseline) stanica e normalno funkcionirati. Ponestane li energije Pi-elektrona, stanica e se s vremenom iznutra "kvariti" i kona no preina iti u tumorsku stanicu. To dokazuje doktorica Johanna Budwig u ovoj knjizi.

(Zato ona daje rješenje za preokretanje tumorskih stanica u zdrave stanice: uspostaviti ponovo normalni dotok energije u tumorsku stanicu pomo u Pi-elektrona iz linolne ili linolenske kiseline. I to je sva mudrostlijecenjaraka, dokazanapremamnogobrojnimizlije enim pacijentima od raka prema uljno-proteinskoj prehjani dr Budwig. Ta je prehranaHetaljno opisana na kraju knjige.

Moja jedina primjedba je zabluda doktorice Budwig u nedjelotvornost višestruko nezasi enih masnih kiselina, koje u molekuli imaju lanac ugljikovih atoma iznad 18. Naprimjer, kod kiselina s 20 ugljikovih atoma u eikosapentaenoi noj (EPA) i 22 ugljikova atoma u dokoheksaenoi noj (DHA) masnoj kiselini.

Istraživanja dr Barrya Searsa (knjige "Život u zoni", "Bez starenja u zoni" i "Omega Rx u zoni") govore o presudnoj ulozi EPA i DHA za regeneraciju tzv. glija stanica u mozgu, što je put izlje enja ili poboljšanja kod demencija svake vrste, za poboljšanje pam enja i za ja anje imunološkog sustava sustava.

Mogu to posvjedo iti prema vlastitom primjeru kada sam prije 3 godine po eo gubiti mo pam enja telefonskih brojeva. Ta mo mi se vratila nakon 3 mjeseca uzimanja ribljeg ulja (po 2 velike žlice ribljeg

ulja dnevno). Smanjilo se i ubrzano umaranje nožnih mišića, što sam mjerio prema uspinjanju na 6. ili 9. kat, po dvije stepenice odjednom. Prijašnje pečenje u mišićima nogu na 6. katu jedva se osjetilo na 9. katu nakon 3 mjeseca uzimanja ribljeg ulja.

Zato preporučujem svim osobama iznad 50 godina života istovremeno uzimanje lanenog i ribljeg ulja: po 1 veliku žlicu ribljeg i 1 veliku žlicu lanenog ulja umiješati u svježi kravlji jogurt, ili u jogurt od soje te dodati različit mljevene sjemenke prema ukusu.

Ja to jedem kao dio doručka i dnevno. (Triput skuplje ulje je u kapsulama s omega-3 uljima.) Produžite život i poboljšajte zdravlje s lanenim i ribljim uljem!

prof. kemije Željko Sobotka

Izvanredna znanstvenica - dr. Johanna Budwig

Zdrav uvijek ima stotinu želja. Bolestan samo jednu. Da bude zdrav. Tada se da je dr. Johanna Budwig cijeli život živjela takvu želju. Željku da rezultate svojih istraživanja u ino dostupnim što većem broju oboljelih od najtežih malignih bolesti.

Ova fantastična znanstvenica unaprijedila je znanstvene spoznaje u nekoliko područja temeljnih medicinskih znanosti, a vrijednost njenih dostignuća u rangu je s onima dr. Linusa Paulinga i dr. Otta Warburga. Njena je pak vizija sezala i dalje od same publikacije rezultata istraživanja. Velika joj je želja bila pružiti bolesnicima mogućnost da što prije u osobnom izlječenju koriste rezultate njezinih istraživanja.

Ta je želja bila toliko jaka da ju je dovela u čitav niz sukoba s predstavnicima liječenja malignih bolesti prevladavajućim na ino onog vremena.

Nažalost, iz tih je sukoba jasno vidljiva velika jalovost moderne tehnologije, pa i znanosti. Naime, uz streloviti napredak u nekim područjima znanosti, činjenica je da se u razumijevanju najtežih malignih, a i drugih teških kroničnih bolesti suštinski nismo daleko pomakli. Liječenje ovih bolesti i danas i u najnaprednijim medicinskim centrima predstavlja tek palijativan pristup i otklanjanje trenutnih simptoma. Liječnici koji prakticiraju tu medicinu, međutim, najpoznatiji su govoriti o teškim bolestima i njihovom liječenju.

U svijetu oportune, "razumske" logike imaju pravo. Iza njih su najkvalitetniji danas mogući dokazi provedeni kroz velike prospektivne, multicentrične dugotrajne studije koje je proveo liječenje toliko skupo da su prosječno uvijek nezamislive.

Ali, je li to jedini pristup izlječenju i moramo li slijediti baš taj put ako ga ne osjećamo kao pravi? To je pitanje koje su se zapitali oni koji su se u najbližoj okolini susreli s primjenom rezultata tih studija u praksi i od kojih njihovim najbližima čestito nije bilo bolje. Čak štoviše.

Možda je u tome razlog što su toliki teški bolesnici tako uspješno

nalazili zajednici jeziksdoktoricom Budwig. Bolesnici iznanstvenica bili su na neki način od predstavnika tog vodećeg na ina razmišljanja. Dr. Budwig je bila odabranija jer nije bila spremna ekati rezultate dugotrajnih studija i izložiti se riziku promjena istraživanja pod utjecajem moćnih sponzora, a najteži bolesnici jer su po tiho stavljeni u skupinu onih kojima se ne može pomoći.

Dr. Budwig u srazu s prevladajućim razmišljanjem nije ostvarila mogućnost da primijeni rezultate svojih istraživanja u liječenju teško bolesnih. Bolesnici su zapravo izgubili nadu u uspješno izlječenje.

A ne postoji niti jedan podatak koji bi ukazao da preporuke dr. Budwig mogu štetiti. Stotine pak ljudi svjedoče o uspjehu njezine metode.

Ako znanje i recepti iz ove knjige pomognu makar i jednom od bolesnika, sav trud u pripremi ovog hrvatskog izdanja imao je smisla. Iako iako doslovni prijevod, prema inzistiranju izdavača originala, zvuči i pomalo medicinski nespretno, vjerujem da će oni koji se suočavaju s teškom bolešću, kojima je i namijenjena ova knjiga osjetiti da u ove preporuke mogu vjerovati. Nažalost, moderna znanost ne nalazi načina da ih valjano procijeni i ukloni u svoja pravila.

I na kraju ne možemo se ne zapitati: što bi se dogodilo da se hranimo po preporukama dr. Budwig? Koliko bi bilo manje bolesnika i koliko bolesnika izliječeno?

Zato duboko vjerujem da će i klasična medicina još više otvarati vrata ovakvim, nazovimo ih za sada "alternativnim" postupcima liječenja, jer oni adekvatno provedeni ne dovode u pitanje klasične medicinske postupke.

dr. medicine Miroslav Hanževa ki

Svjetska svjedočanstva u liječenju tumora pomoću u protokola dr. Budwig

Protokol liječenja doktorice Johanne Budwig:

1. uljno-proteinska prehrana
2. upotreba E vitamina
3. sunčanje
4. izbjegavanje stresa
5. izbjegavanje zatrovane okoline

Rak želuca

Prije sedamnaest godina dr. Ernst je obolio od raka stomaka i operacijom mu je bio izvađen veći dio stomaka. Nakon dvije godine dogodila se tumor se ponovo pojavio, te mu je bila ponudena kemoterapija kao jedina mogućnost. Ipak nije bilo puno nade za ozdravljenje, jer je poznato da ako se dogodi ponovna pojava te vrste raka, da pacijent može imati još najviše godinu dana života.

Iz vlastitog iskustva dr. Ernst je znao da mu kemoterapija neće pomoći, već suprotno, da će potpuno uništiti njegov organizam, te je odbio takvo liječenje. Radije je preusmjerio svoje snage prema liječenju dr. Budwig, te je vjerno slijedio njene prehrambene upute. Petnaest godina kasnije dr. Ernst je i dalje živ, i za svoje godine (kasne sedamdesete) u dobrom je zdravlju.

Moždani tumor

Na pregledu Sandy A. pokazalo se kapilarno krvarenje zbog neoperabilnog moždanog tumora. Liječnici su izvijestili Sandy da joj ne mogu pomoći. Na njenu izričitu želju, otpuštena je iz bolnice kući i da umre na miru.

Jedan je prijatelj Sandy donio vijesti o formuli doktorice Budwig. Sandy je dalje rekla: "Od kada sam krenula s režimom dr. Budwig, svakodnevno se smanjivala paraliza oči, ruku i nogu. Nakon kratkog

vremenskog perioda, bila sam sposobna normalno urinirati. Moje se zdravlje poboljšalo tako ubrzano da sam se uskoro mogla vratiti na posao (na skraćeno radno vrijeme). Ubrzo nakon toga ponovo sam ispitana u bolnici Centru za istraživanje tumora gdje je pokazano da su mi se refleksi potpuno vratili. Budwig prehrana mi je spasila život! Deset godina kasnije, detaljno sam ispitana u istom Centru. Moje je zdravlje opisivano u mnogim medicinskim publikacijama i postala sam ono što kažu 'slučaj iz knjige', a sve to zahvaljujući jednostavnoj prehrani dr. Johanne Budwig."

Grupa za pomoć oboljelima od raka i drugih autoimunih bolesti

Zapisa Cheryl du Toit,

voditeljica grupe za liječenje iz južnoafričke Republike:

Svibnja 2005. dostižemo dvije godine od kad smo započeli s pomaganjem oboljelima od raka uz poštivanje Budwig protokola. Neki ljudi iz naše grupe, koji su započeli liječenje kad i moja sestra Lynette (oboljela od tumora na dojci) u lipnju 2003., nastavili s mojim oboljelim ocem u srpnju, bit će u remisiji već dvije godine kako slijede protokol. Sada je u grupi više od 60 ljudi (uključujući i oboljele od AIDS-a s iznenađujućom reakcijom na protokol). Od početka je umrlo 7 osoba, i svih sedam smo izgubili ili zbog toga što se nisu pridržavali protokola dr. Budwig, ili su bili istovremeno i na standardnim načinima liječenja (kemoterapija, radioaktivno zračenje i drugi lijekovi). Interesantno, zar ne? Sedamnaestero ima remisiju od početka unazad 2 godine. U globalu mogu sigurno izjaviti da su se 32 osobe oporavile poštujući i takvu prehranu i način života. Nisu svi pacijenti oboljeli od raka, neki imaju AIDS, artritis, endometriozu (bolest maternice), fibrocističnu bolest dojke, dermatološka oboljenja, dijabetes i menstrualne probleme.

Adenom mozga (stanje 30. studeni 2003.)

Poznajem gospodina iz Kanade koji je bio direktni pacijent doktorice Budwig. Njegovo je stanje tumora u glavi napredovalo (moždani tu-

mor - adenoma). Njegov je vid već bio ugrožen, tako da nije mogao raspoznavati boje.

Otišao je u Njemačku do gospođe Budwig listopada 1997., vratio se u Kanadu i odmah započeo s preporučenim tretmanom koji je striktno slijedio. Već dva tjedna kasnije osjećao se bolje. Tri tjedna kasnije i njegov se vid počeo poboljšavati. Nakon nekoliko mjeseci imao je osjećaj da je tumor nestao. Ubrzo nakon toga podvrgnuo se nezavisnom medicinskom ispitivanju i njegov je osjećaj potvrđen. On je i dalje aktivan u vođenju svog vlastitog posla. I dalje slijedi upute uglavnom proteinske prehrane, ali ne više tako striktno kao prije.

Ljepota Budwig protokola je da je on u inkovitu kod svih vrsta tumora, čak i kod leukemije. Nisam nikad čuo ni za kakve iznimke.

Svjedočanstvo zapisao i objavio na Internetu Cliff Beckwith

Glioblastoma Multiforma IV

Dana 10. veljače 2002. godine dovela sam svog supruga u hitnu službu bolnice zbog jake glavobolje i teškog povraćanja. Mislili smo da se radi o jakoj migreni, ali su testovi pokazali da se radi o moždanom tumoru. Već 12.02. obavljena je operacija i kirurg nam je kasnije rekao da se radi o Glioblastoma Multiforma IV. To je najsmrtonosniji i najbrže napredujući oblik moždanog tumora kojeg možete imati. Kirurg je odstranio svo kancerogeno tkivo koje je uočio. Liječnici kažu da je procjena bila da će Tom živjeti još oko pola godine, ako ne krene na zračenje; a da će vjerojatno živjeti godinu dana ako se podvrgne zračenju. Za dva tjedna Tom je bio na prvom tretmanu zračenja. Nakon 5 dana zračenja, Tom se osjećao užasno, nestala je sva njegova snaga.

Mi smo kršćani i znamo da je potrebno potražiti Božju pomoć da nas vodi za vrijeme krize. Tada smo svakodnevno odlazili u našu župnu crkvu. Nakon toga su nam dolazili prijatelji donoseći i vijesti o alternativnim načinima liječenja pomoću kojih su oboljeli uspješno pobijedili rak. Budući da nam doktori nisu davali nikakvu nadu, odlučili smo se baciti na holističko liječenje i da Tom ne ide više na zračenje. To smo započeli u ožujku.

Nalaz magnetske rezonancije je kod Toma nakon 3 mjeseca bio povoljan, mozak je bio bez znaka tumora, a šupljina gdje mu je izva en tumor, bila je prazna osim tanke linije na dijelu te šupljine. Doktor nije bio siguran da li je ta crta od ožiljka, benigni tip tumora ili povratak Glioblastome.

A nakon 6 mjeseci magnetska rezonancija je pokazala da nema naznaka tumora na mozgu. Doktor je spominjao udo, da nije u svojoj etrnaestogodišnjoj praksi vidio išta sli no.

Tomova je prehrana uključivala:

- 2 žlice svježeg kravljeg sira s 1 žlicom lanenog ulja (dobro izmiješanog) dvaput na dan
- 750 mg (u kapsulama) hrskavice morskog psa triput dnevno
- mala količina ulja boražine i koenzim Q₁₀ kao dodatak
- više od 3 litre vode dnevno
- drastično smanjena konzumacija mesa (bez svinjetine) i šećera
- lagane šetnje
- više od sat vremena provodi na suncu, ako je oblačno samo

da je vani

Sada Tom še e svaki dan 6 kilometara i bavi se dizanjem utega. Mislimo da su umjetna sladila uzrokovala nastanak tumora jer je Tom prije pio dvije litre dijetne Cole dnevno.

Listopad 2006. - Tom je još uvijek bez tumora, hrani se i dalje na holistički način, ne koristi nikakve konvencionalne tretmane.

Kelly Rollcind, www.flaxoflife.com

Rak dojke (maligna invazivna kvržica raka)

Dijagnosticiran mi je rak dojke veličine 1,4 cm 28. rujna 2004. Kirurg mi je rekao da ako se ne obavi lumpektomija (kirurško odstranjenje kvržice) i obavi zračenje unutar mjesec dana (a po mogućnosti potom i kemoterapija), da će se rak proširiti, da će se organi gasiti jedan za drugim, a naposljetku ući i umrijeti. Ja sam ipak odlučila da ne koristim taj uobičajeni pristup jer mi to nije imalo smisla.

Upozoravali su me da alternativnim načinom liječenja rak ne nastati. U studenom sam otkazala operaciju, jer sam u to vrijeme doznala za dr. Budwig. Polovicom prosinca kad sam bila na akupunkturi izmjerena je veličina kvržice 1,2 cm. A 8. siječnja se smanjila na polovicu te veličine! Do travnja se kvržica više nije mogla napipati. Po prvi put u životu i moji nokti su postali lijepi i jaki. Moju se liječnicu, koja se bavi akupunkturou, to tako dojmilo da me je tražila popis knjiga koje sam istražila da bih došla do ovakovih rezultata. Bio je to popis od 30 knjiga. Takav spisak je poželio i vlasnik dućana sa zdravom hranom, kako bi mogao nabaviti proizvode koji pomažu u borbi protiv raka. Sada ta liječnica (iako je zdrava) i njeni bolesni pacijenti također koriste prehranu po preporuci dr. Budwig. Neki njeni pacijenti boluju od artritisa, a neki od tumora štitnjače.

Mi se možemo sami liječiti i pomoći drugima da to i oni čine!

Neenah Payne

Rak pluća

Dijagnosticiran mi je rak pluća četvrtog stupnja u siječnju 2002. U ožujku sam bio na operaciji i odstranjen mi je dio donjeg desnog plućnog režnja. Ali ostalo je još pet žarišta tumora na plućima. Poželio sam uzimati lijek Iressa koji služi za oralno liječenje raka. Liječnici su mi predviđali još tri mjeseca života. U isto vrijeme sam započeo s terapijom dnevnog uzimanja 4 žlice lanenog ulja sa šalicom svježeg kravljeg sira. Sada je prošlo dvije godine, i iako ne mogu isključiti utjecaj lijeka koji i nadalje uzimam, veći dio zasluga za boljitak mog zdravlja dajem kombinaciji lanenog ulja i kravljeg sira. Kad sam bio na službenom putu u Oregonu, nisam mogao nabaviti sir bez laktoze te nisam uzimao tu kombinaciju dva tjedna. Osjetio sam oštre bolove u prsima. Ti su bolovi nestali kad sam nastavio uzimati laneno ulje sa svježim sirom. Uvjeren sam da je to ona prava stvar zbog koje se osjećam predivno i lako zaboravim da imam tumor na plućima. Liječnici i prijatelji također se ne mogu nauditi da imam rak pluća.

Beverly Christensen

Mijelom le ne moždine

Mojem je suprugu dijagnosticiran rak tipa višestruki mijelom u svibnju 2005. i imao je užasni tumor na hrptenoj moždini. Doktori su ga podvrgnuli zračenju i prošao je četiri mjeseca ne doze kemoterapije. Izgubio je mnogo na težini, smanjila mu se mišićna masa, bio je iscrpljen cijeli dan, te je stalno trpio bolove po cijelom tijelu. Sada smo (prosinac 2005.) već dva mjeseca na uljno-proteinskoj prehrani i opažamo promjene na bolje:

1. natekli i bolni limfni čvorovi koje je imao na bedrima i rukama su nestali
2. povećala mu se težina i tamne mrlje na njegovom licu su izbljebile (što je znak smanjenog nivoa toksinosti)
3. ima više energije, a bol se značajno smanjila
4. više ne pati od zatvora stolice
5. osjeća poboljšanje cijelog organizma
6. najnoviji krvni nalazi su vrlo dobri
7. drugi tumor na moždini koji se pojavio za vrijeme kemoterapije također je nestao!

Njegov onkolog ga nagovara da završi još dva mjeseca kemoterapije zbog toga što je sada snažniji pa će njegov organizam lakše izdržati (još uvijek ima tragove mijeloma). Ali ja sam lupila nogom o pod i rekla ne! Na slijedećem pregledu reče mi u onkologu sve o prehrani dr. Budwig i razlozima zašto više ne može ići na kemoterapiju, jer bi pokvario dosadašnji napredak. I ja sam uložila puno napora da cijela obitelj promijeni prehrambene navike: bez šećera, bez mlijeka, bez bijelog brašna, bez mesa, bez prženja na ulju, jedemo integralnu rižu i dr. Pijemo puno svježih sokova: mrkva, repa, špinat i ostalo zelenje. Sada je naša prehrana sastavljena od oko 75% sirovih namirnica.

Svima koji imaju rak poručujem da se drže prehrane dr. Budwig što više mogu jer iskreno vjerujem u sposobnost izlječenja takve prehrane.

Martha Nkurunziza, London

Rak prostate

Godine 2001. moj je suprug obolio od raka prostate, a imao je metastaze sve do kralježnice. Bila sam sretna što sam naišla na internetske stranice Cliffa Beckwitha. Moj je suprug bio otpušten iz bolnice kako bi sudio svoje poslove prije nego što ... kako mu je liječnik rekao. Onim je došao kući i poželio sam pripremiti laneno ulje zajedno sa svježim kravljim sirom i do danas (lipanj 2004.) moj suprug uzima tu kombinaciju. Šest mjeseci nakon dijagnoze otišli smo do doktora koji je bio za uveren što uopće vidi mojeg supruga, a kada ga je pregledao izjavio je da ne može naći ništa lošega. Ispitao je njegovo zdravstveno stanje nadugačko i naširoko, i svi su testovi ispali negativni. Hvala Bogu na lanenom ulju!

Mi baš i ne volimo svježi kravlji sir, ali smo se navikli na njega. Laneno ulje zajedno sa svježim kravljim sirom je spasilo mojeg supruga, i zajedno s ostalim prehrambenim promjenama koje smo poduzeli prema uputama doktorice Budwig. Ne razumijem ljude koji traže pomoć, a onda požele mijenjati upute koje su dobili. Ako ništa nije potrgano, onda to ne treba niti mijenjati, zar ne?

Jeanne Shuford

Još jedno Budwig čudo? - 3. ožujka 2007.

Imam priču zbog koje sam toliko uzbuđena da ju moram podijeliti. Obolio sam od raka jednjaka, jednog od najubojitijih oblika malignog tumora koji postoji. Američko udruženje za rak je objavilo da je u 2006.g. dijagnosticiran taj oblik tumora kod 14.550 Amerikanaca, i da je bilo 13.770 umrlih kao rezultat raka jednjaka. To baš nije ohrabrujuća statistika. Prvi mi je put dijagnosticiran rak krajem 2002. te mi je potom odstranjen cijeli jednjak početkom 2003. g. Naknadni testovi pokazali su da se rak ponovo pojavio u svibnju 2006. Rečeno mi je da uopće nije bitno što ću poduzeti jer da najvjerojatnije imam još 2 ili čak 3 godine života. Prošlog rujna otputovao sam od svojeg doma u Salem, Oregon do Houstona, Teksas na liječenje u M.D. Anderson centar liječenja od raka. Primao sam kroz

6 tjedana kemoterapiju i zračenje do 3. studenog 2006. Pred Božić 2006. sam se podvrgnuo CT pregledu i biopsiji koji su pokazali da je tumor još uvijek prisutan. Tada mi je rečeno da više ne postoji ni jedna mogućnost koja bi dovela do izlječenja. I kirurg je pogledao slike CT-a te je rekao kako je tumorskog tkiva naprosto previše i da se ono više ne može kirurški odstraniti. Mislio sam da je sve gotovo i da ću uskoro umrijeti.

Ponudeno mi je još kemoterapije uz opasku da nema uopće nade za izlječenje. Bio sam ožalošćeno 40-godišnji samohrani otac 13-godišnje kćerke, ali i odlučan da dokažem liječnicima koji su od mene odustali, posebno sam proučavati alternativne metode liječenja od raka. Proveo sam stotine sati čitanju i knjige, pregledavao sam internet, i tražio sve mogućnosti do kojih sam mogao doći. Tako sam došao do prehrane doktorice Budwig, te sam bio spreman prihvatiti znanstvene postavke koje je ona zastupala. Objezbeđeno sam prihvatio naputke njene prehrane te sam početkom siječnja započeo s primjenom. Doslovce sam slijedio upute i koristio znanje koje sam dobijao u Yahoo zdravstvenoj grupi za laneno ulje, ali pošto sam bio na dva-tri koraka od smrti nisam znao da liječenje mi ta prehrana ikako pomoći.

Dana 27. veljače 2007. obavio sam pregledu Salemu, kako bih vidio kako stvari stoje. Po skeniranju sam došao do onkologa 2. ožujka 2007. koji me prati od početka bolesti. Vrativši se u svoju ordinaciju s rezultatima, bacio je moje papire na stol ispred mene i sa smiješkom na licu rekao: "Slike pokazuju da više uopće nemate tumora!" Ja sam samo odgovorio: "Mora da se šaljite." Odgovorio je kako nikako ne može objasniti što se dogodilo, ali rak koji se vidio u prosincu 2006. sada više ne postoji. Objasnio je da postoji mogućnost da negdje još postoji tumor, ali činjenica da se on više ne vidi, je više nego dobra. Upitao sam ga još koje je njegovo mišljenje što se dogodilo, na što je on odgovorio da to uopće nema smisla i da nema nikakvog logičnog objašnjenja. On je bio upoznat da sam samoinicijativno koristio nešto alternativno, ali nikada zapravo nije pokazao interes za to nešto. Na kraju je rekao da što god ja radio, da to i nastavim raditi. Najavio je ponovo skeniranje za 6 mjeseci, ali da moram biti ohrabren razvojem

bolesti. Ja sam potpuno uvjeren da je doslovno poštivanje prehrane i ostalih uputa dr. Budwig (primjena ELDI ulja, utjecaj sunca, izbjegavanje stresa i zagađene okoline), kao i svakodnevne molitve zajedno s pozitivnim stavom, u inilu ozdravljenje moguće. Moram priznati da sam uveliko iznenađen da se to dogodilo u samo 7 tjedana primjene plana dr. Budwig. Uzevši u razmatranje kako je loše stanje bilo u prosincu, i kako su pesimisti ni bili liječnici, bio sam siguran da će liječenje dulje trajati. Zašto onkolog nije htio saznati sve o "alternativnoj" metodi liječenja kojoj sam se podvrgnuo da bih se izliječio od raka? Koga briga!

Ja ću i nadalje primjenjivati upute dr. Budwig i ono što sam naučio u ovoj internetskoj grupi:

<http://health.groups.yahoo.com/group/FlaxSeedOil2>

te otkujem da će daljnji moji CT skenovi ostati isti od tumora. Liječnici mogu nastaviti klimati glavama, ali ja znam tko je za moje izlječenje odgovoran. Zahvaljujem svima u grupi za ponudene savjete. Pomogli ste mi spasiti moj život! Za one koji su još uvijek skeptični u vezi ove prehrane, ja sam živi dokaz da ona funkcionira i kod najtežih slučajeva. Proveo sam Božićne praznike s mislima kako da iskoristim ostatak života, a sada je bjelodano da ću živjeti dulje nego što sam mislio ili što su "stručnjaci" predviđali.

NIKADA NEMOJTE ODUSTATI!

*Kimball Louis
Salem, Oregon, SAD*

Preporuka za knjige i web stranice

- dr. Barry Sears i Bill Lawren: Život u zoni, Algoritam, 1999.
 dr. Barry Sears: Bez starenja u zoni, Algoritam, 2003.
 dr. Barry Sears: Omega Rx u zoni. Algoritam, 2004.
 Gillian MacKeith: Ono si što jedeš, Školska knjiga, 2006.
 Lothar Hirneise: Chemotherapy heals cancer and the world is flat,
 Nexus book, 2006.

6. Svaki dan jedite sirovo voće i povrće (po mogućnosti 5 boja

- <http://health.groups.yahoo.com/group/FlaxSeedOil2/>
http://www.healingcancernaturally.com/budwig_protocol.html
<http://www.houseofsteed.com/sons/budwig.htm>
<http://www.nexus-book.com/html/articles.html>
<http://www.dgk-buoch.de>
<http://www.cancercure.ws/budwig.htm>
<http://www.beckwithfamily.com/indexf.html>
<http://www.mariposasclinic.com/>
<http://www.krebstherapien.de/>
<http://www.peopleagainstcancer.com/>
<http://www.bantransfats.com>

Savjeti na kraju knjige

1. Pijte puno vode (2-3 litre dnevno).
2. Ne pijte zašećerena gazirana pića, niti pića koja sadrže umjetna sladila.
3. Sokove pijte što više svježe iscijeđene ili izmiksane uz mlijeko (frappe).
4. Za zdravi život zaboravite slatkiše, kolače, i drugo.
5. Da biste dobivali dovoljno ugljikohidrata jedite svježe ili sušeno voće, integralni kruh, integralnu rižu, integralnu tjesteninu.
 dnevno), i
7. Za dobivanje dovoljno kvalitetnih masnoća u organizam, jedite koštunjavo voće kao što su orasi, bademi, lješnjaci; ali i sjemenke suncokreta, bundeva i drugo.
8. Jedite svježe ribe, jedino što se u zadnje vrijeme sve više govori o nataloženoj živi i drugim opasnim metalima u mesu ribe. Plava riba sadrži dvije značajne omega-3 masne kiseline koje su bitne za pravilan rad stanica (EPA i DHA). To su ribe: inćun, gavun, srdela, skuša, lokarda, palamida, tuna; a i losos (iako nije plava riba) ima omega-3 masne kiseline.
9. Bivajte na otvorenom, sunčajte se (pripazite se najjačeg Sunca u srpnju i kolovozu), ako ništa drugo sjedite kraj otvorenog prozora. Pogotovo se sunčajte ako ste bolesni.
10. Krećite se, radite fizičke poslove, bavite se sportom, šetajte 30 minuta svaki dan (šetajte sa psom ili bez njega).
11. Spavajte dovoljno (7 - 9 sati).
12. Kao preventivu jedite svježi kravlji sir kupljen na tržnici (ili pakiran iz dućana) i u njega dobro umiješajte jušnu žlicu lanenog ulja (može i mikserom), nakon što otvorite bocu ulja obavezno ju držite u hladnjaku (pazite na rok trajanja!).

Masne kiseline

Masne kiseline su podgrupa karboksilnih kiselina, koje sve imaju u svom sastavu funkcijsku grupu COOH (koja se naziva karboksilna grupa).

Karboksilne kiseline su:

1. kratkolanane zasiene monokarboksilne kiseline (npr. mravlja, octena)
2. srednjelanane zasiene monokarboksilne kiseline (npr. valerijanska)
3. kratkolanane nezasiene monokarboksilne kiseline (akrilna)
4. masne kiseline
5. amino kiseline (sastavnica proteina, osim karboksilne grupe imaju i amino grupu $-H_2N$)
6. keto kiseline (sadrže keto grupu $-CO$, npr. aceton)
7. aromatske karboksilne kiseline (izvedenice benzena i drugih cikličkih aromatskih plinova)
8. dvokarboksilne kiseline
9. trikarboksilne kiseline (npr. limunska)
10. alfa-hidroksilne kiseline (npr. mliječna)

Masne kiseline mogu biti:

1. zasiene masne kiseline
2. nezasiene masne kiseline

Nezasiene masne kiseline mogu biti:

1. mononezasiene
2. višestruko nezasiene

zatim:

1. cis forme
2. trans forme

te:

1. esencijalne kiseline
2. neesencijalne kiseline

ali i:

1. omega-3 kiseline
2. omega-6 kiseline
3. omega-9 kiseline

Zasićene masne kiseline su:

Maslačna (butanska)	$CH_3(CH_2)_2COOH$	C4:0	$C_4H_8O_2$
Kaprnska (heksanska)	$CH_3(CH_2)_4COOH$	C6:0	$C_6H_{12}O_2$
Kaprilna (oktanska)	$CH_3(CH_2)_6COOH$	C8:0	$C_8H_{16}O_2$
Kaprinska (dekadska)	$CH_3(CH_2)_8COOH$	C10:0	$C_{10}H_{20}O_2$
Laurinska (dodekadaska)	$CH_3(CH_2)_{10}COOH$	C12:0	$C_{12}H_{24}O_2$
Miristinska (tetradekadska)	$CH_3(CH_2)_{12}COOH$	C14:0	$C_{14}H_{28}O_2$
Palmitinska (heksadekadaska)	$CH_3(CH_2)_{14}COOH$	C16:0	$C_{16}H_{32}O_2$
Stearinska (oktadekadaska)	$CH_3(CH_2)_{16}COOH$	C18:0	$C_{18}H_{36}O_2$
Arahidska (eikosanoidna)	$CH_3(CH_2)_{18}COOH$	C20:0	$C_{20}H_{40}O_2$
Behenijska (dokosanoidna)	$CH_3(CH_2)_{20}COOH$	C22:0	$C_{22}H_{44}O_2$

Nezasićene masne kiseline su:

Miristoleinska	$CH_3(CH_2)_3CH=CH(CH_2)_7COOH$	C14:1	$C_{14}H_{26}O_2$	omega-5
Palmitoleinska	$CH_3(CH_2)_5CH=CH(CH_2)_7COOH$	C16:1	$C_{16}H_{30}O_2$	omega-7
Oleinska	$CH_3(CH_2)_7CH=CH(CH_2)_7COOH$	C18:1	$C_{18}H_{34}O_2$	omega-9
Linolna	$CH_3(CH_2)_4CH=CHCH_2CH=CH(CH_2)_7COOH$	C18:2	$C_{18}H_{32}O_2$	omega-6
Alfa-linolenska	$CH_3CH_2CH=CHCH_2CH=CHCH_2CH=CH(CH_2)_7COOH$	C18:3	$C_{18}H_{30}O_2$	omega-3
Gama-linolenska	$CH_3(CH_2)_4CH=CHCH_2CH=CHCH_2CH=CH(CH_2)_4COOH$	C18:3	$C_{18}H_{30}O_2$	omega-6
Arahidonska	$CH_3(CH_2)_4CH=CHCH_2CH=CHCH_2CH=CHCH_2CH=CH(CH_2)_3COOH$	C20:4	$C_{20}H_{32}O_2$	omega 6
Eručna	$CH_3(CH_2)_7CH=CH(CH_2)_{11}COOH$	C22:1	$C_{22}H_{42}O_2$	omega-9

Eikosapentaeni na $\text{CH}_2\text{CH}_2\text{CH}=\text{CHCH}_2\text{CH}=\text{CHCH}_2\text{CH}=\text{CHCH}_2\text{CH}=\text{CHCH}_2\text{CH}=\text{CH}(\text{CH}_2)_3\text{COOH}$ C20:5 $\text{C}_{20}\text{H}_{30}\text{O}_2$ omega-3
 Dokosaheksaeni na $\text{CH}_2\text{CH}_2\text{CH}=\text{CHCH}_2\text{CH}=\text{CHCH}_2\text{CH}=\text{CHCH}_2\text{CH}=\text{CHCH}_2\text{CH}=\text{CHCH}_2\text{CH}=\text{CH}(\text{CH}_2)_3\text{COOH}$ C22:6 $\text{C}_{22}\text{H}_{32}\text{O}_2$ omega-3

Esencijalne masne kiseline su one kiseline koje ljudski organizam ne može sintetizirati (stvoriti) od drugih izvora iz hrane. Zna i to su one koje moramo jesti da bi metabolizam pravilno radio. Linolna i linolenska kiselina su "prave" esencijalne masne kiseline (nazivaju ih još i kratkolanane višestruko nezasiene kiseline), lako se u nekom manjem postotku mogu sintetizirati od linolne i linolenske kiseline, dugolanane višestruko nezasiene masne kiseline (eikosapentaeni na, dokosaheksaeni na, gama-linolenska, dihomo-gama-linolenska - C20:3 i arahidonska) tako se smatraju esencijalnim.

Hidrogenizacija ulja

Hidrogenizacija ulja je postupak kidanja dvostrukih karbonskih veza i dovođenja vodika (po jedan atom na oba atoma ugljika iz te dvostruke veze) u sastav masne kiseline. Masna kiselina iz nezasiene prelazi u zasienu zbog nestanka tih dvostrukih veza. Tako se atomska formula masne kiseline poveća za dva atoma vodika po uništenoj dvostrukoj vezi. Naprimjer, hidrogenizacijom oleinske kiseline - $\text{C}_{18}\text{H}_{34}\text{O}_2$ (vrlo zastupljene u maslinovom ulju, a koja ima jednu dvostruku vezu u svom sastavu) dobiva se stearinska kiselina - $\text{C}_{18}\text{H}_{36}\text{O}_2$ (slikali.).

Djelomično hidrogenizacija ulja je također postupak dovođenja dodatnih atoma vodika (uvijek je to višekratnik broja dva - molekula H_2) u sastav masne kiseline, ali se ne izvrši zasićenje svih veza (ne pokidaju se sve dvostruke veze u lancu) već se pod utjecajem povišene temperature dogodi izomerizacija pojedinih preostalih dvostrukih veza. Tako masna kiselina prije je iz **cis** forme (jedino prirodno postojeća u biljnim uljima) u **trans** formu. I takva izmijenjena masna kiselina negativno sudjeluje u metabolizmu živog organizma.

Hidrogenizirana ulja imaju dulji vijek trajanja i manje su osjetljiva na temperaturu okoline.

Omega-3, omega-6, omega-9

Kad se pojedine masne kiseline nazivaju omega-3, omega-6 i omega-9,

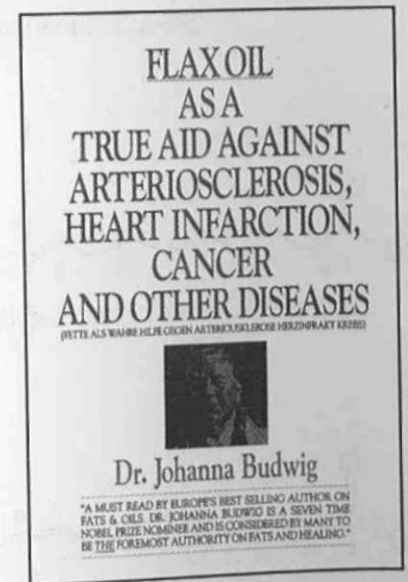
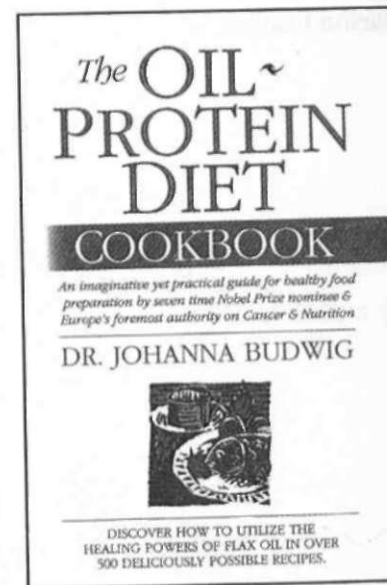
tada se na takav način označavaju kiseline koje imaju prvu dvostruku (nezasienu) vezu na 3, 6 ili 9-tom atomu ugljika od omega kraja lanca (vidi slike 3. do 10., na stranicama 126. i 127.). Omega kraj lanca je kraj lanca na suprotnoj strani lanca od karboksilne skupine -COOH. Na omega kraju lanca nalazi se metilna skupina -CH₃.

Knjige u pripremi:

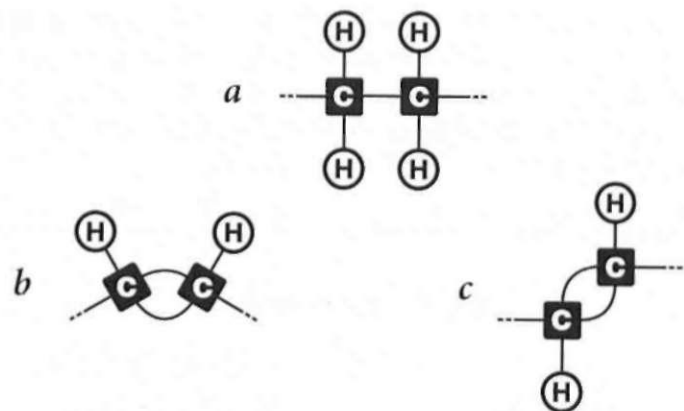
ULJNO- PROTEINSKA KUHARICA

LANENO ULJE
KAO ISTINITA
POMOĆ PROTIV
ARTERIOSKLEROZE,
SRČANOG UDARA,
RAKA I DRUGIH
BOLESTI

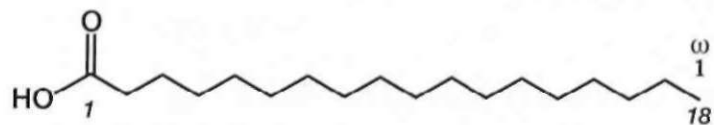
autorice dr. Johanne Budwig



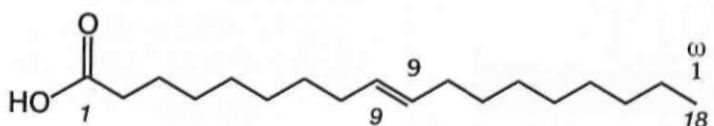
Izlaze iz tiska 2007. godine



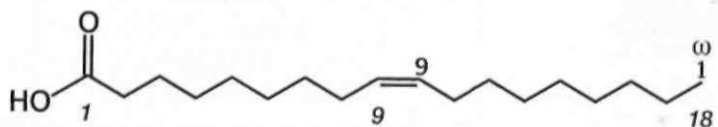
Slika 2. - Veze u masnim kiselinama
a) zasićena, b) cis nezasićena, c) trans nezasićena



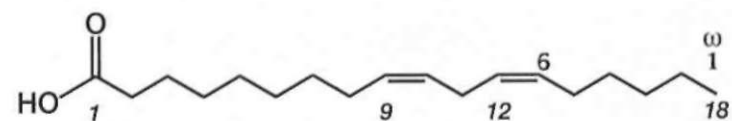
Slika 3. Stearinska masna kiselina



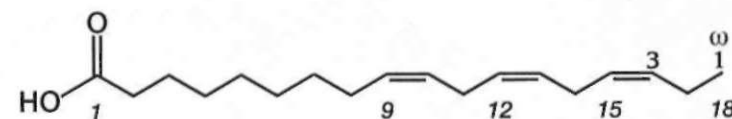
Slika 4. Elaiđična (trans) masna kiselina



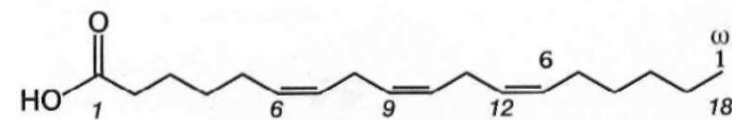
Slika 5. Oleinska masna kiselina



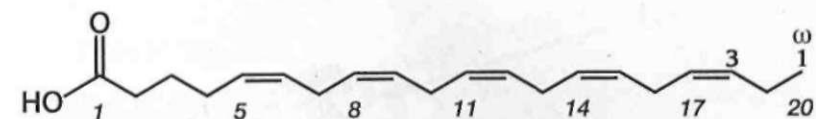
Slika 6. Linolna masna kiselina



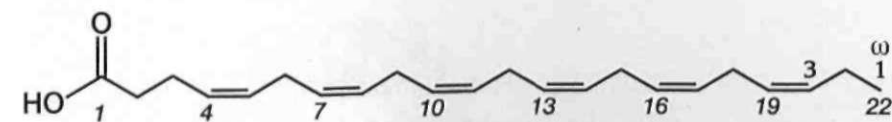
Slika 7. Linolenska (Alfa-linolenska) masna kiselina



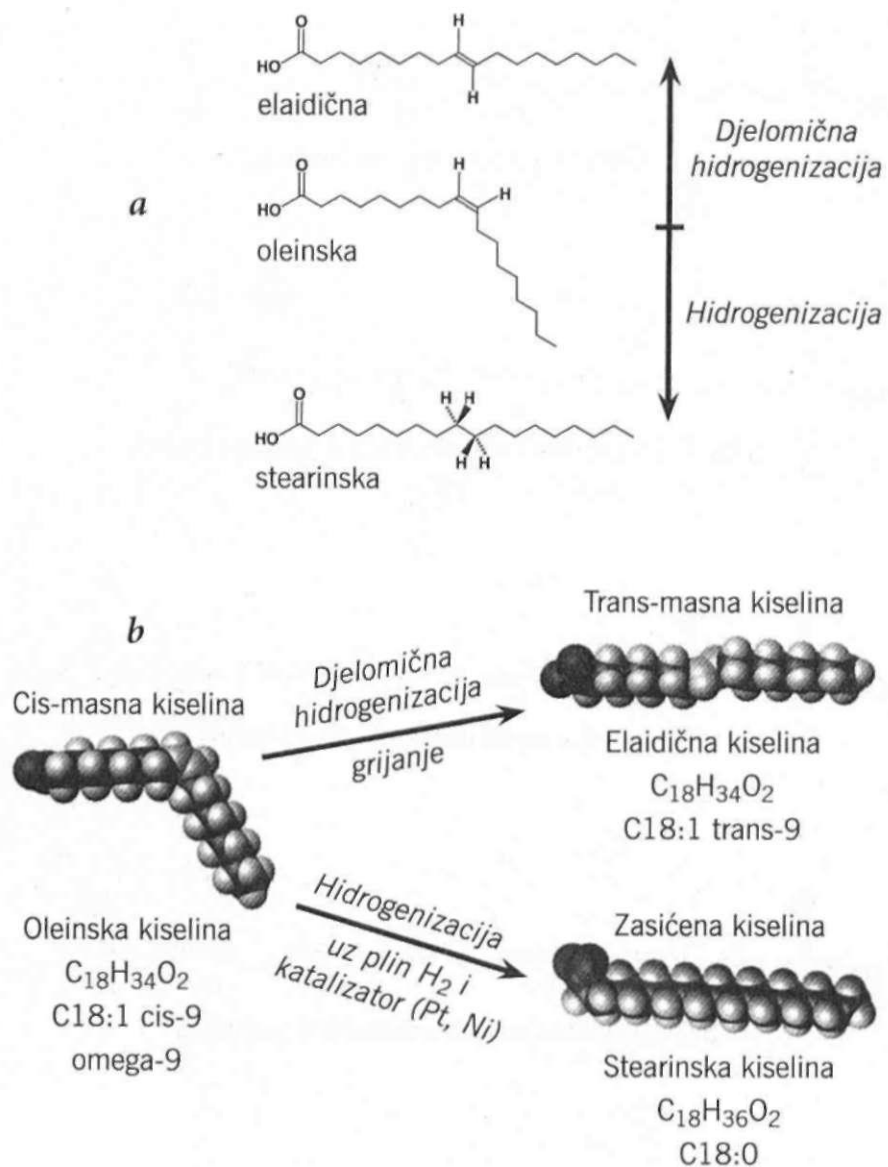
Slika 8. Gama-linolenska masna kiselina



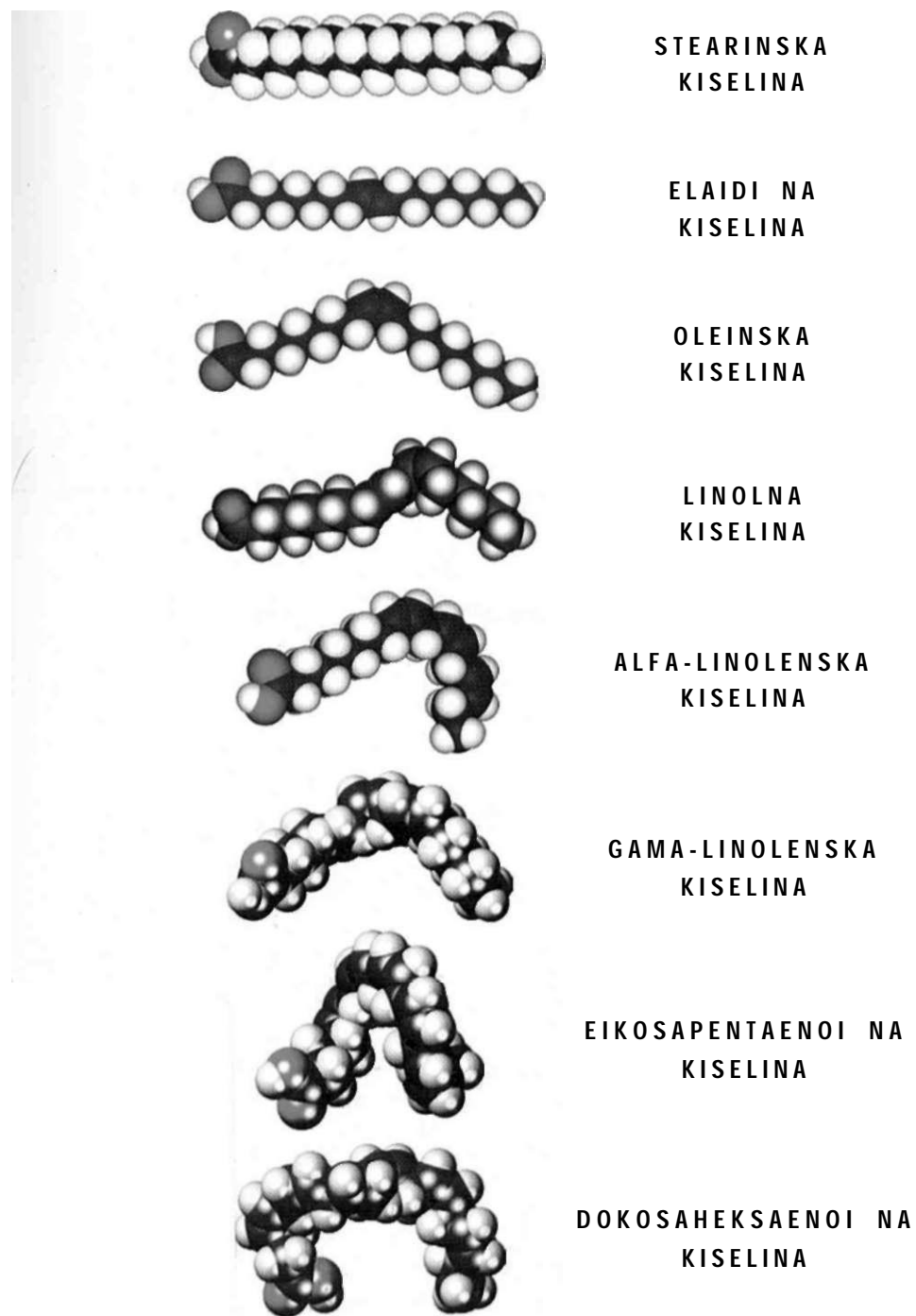
Slika 9. Eikosapentaenoična masna kiselina




Slika 10. Dokosaheksaenoična masna kiselina



Slika 11. - Hidrogenizacija ulja
a) skeletni modeli masnih kiselina
b) kalotni modeli masnih kiselina



NOW
AVAILABLE
IN ENGLISH!

The OIL 
PROTEIN
DIET
COOKBOOK

*An imaginative yet practical guide for healthy food
preparation by seven time Nobel Prize nominee &
Europe's foremost authority on Cancer & Nutrition*

DR. JOHANNA BUDWIG

**ULJNO-PROTEINSKA
KUHARICA**

DISCOVER HOW TO UTILIZE THE
HEALING POWERS OF FLAX OIL IN OVER
500 DELICIOUSLY POSSIBLE RECIPES.

dr. Johanna Budwig
Uljno-proteinska kuharica

SADRŽAJ:

Predgovor	3
Uvod	4
Oleolux masnoća	5
Glavne upute za prehranu.....	9
Linomel muesli.....	13
Krema od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja.....	13
Svježi kravljji sir i laneno ulje	14
Svježi kravljji sir i laneno ulje za doručak, recepti 1.-15.	16
Majoneza od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja, recepti 16.-24.....	23
Svježi kravljji sir i laneno ulje kao namaz na kruhu, recepti 25.-28.....	26
Svježi kravljji sir i laneno ulje kao prilog chutney, recepti 29.-55.....	29
Salate, recepti 57.-77.....	38
Heljda, riža i druge žitarice, krumpir, povrće i slično, recepti 78.-97.	53
Povrće, recepti 98.-121.	66
Deserti, recepti 122.-136.	84
Umaci i predjela, recepti 137.-146.	95
Prijedlozi jelovnika, recepti 147.-156.	103
Posebne okolnosti	111
- za djecu, recepti 157.-161.	111
- za vrlo bolesne osobe, recepti 162.-166.	112
Vodič prema boljem zdravlju	116

Predgovor

Izvorno pisana na njemačkom, ova se jedinstvena kuharica zasniva na znanstvenim načelima koji objedinjuju fiziku i medicinu. Stoga je trebalo mnogo brige i pažnje u prevođenju ovog važnog djela za dobrobit kako laika tako i stručnih osoba.

Doktorica Johanna Budwig – znanstvenica, autorica i predavačica – provela je više od pola svojih 85 godina objašnjavajući svoju jednostavnu istinu svijetu – kako će višestruko nezasićene esencijalne masne kiseline (poput onih u lanenom ulju), kada se kombiniraju s visokokvalitetnim bjelančevinama (koje čine esencijalne masnoće lako topivima) sprječavati toksične i štetne nakupine u svim tkivima.

Njezin osjećaj za pripremanje hrane je samo produžetak njenih znanstvenih otkrića i mnoge će inspirirati kada postupno počnu osjećati entuzijazam ove zapanjujuće žene što je bila prožeta životnom radosti.

Vrlo mladi i ne tako mladi, sportaši i rekonvalescenti imat će velike koristi, ako se pridruže jednostavnom načinu prehrane opisanom na ovim stranicama.

Hipokrat je napisao "...neka vam hrana bude lijek!", a dr. Budwig nam pokazuje kako!

Alexander Pazitch – izdavač

UVOD

Moje me iskustvo u savjetovanju pacijenata dovelo je do ovog zaključka: nije više dovoljno jednostavno savjetovati ljude da izbjegavaju škodljive masnoće i kemijske konzervanse u hrani – umjesto toga ja im govorim da se priklone prirodi što je moguće više kad biraju masnoće, voće, povrće i žitarice. Gledajući objektivno, ovaj bi savjet trebao pomoći čak i ozbiljno bolesnim od raka kako bi povratili zdravlje i snagu.

Nažalost, ljudi koji kod kuće pripremaju hranu, imaju manja znanja o kulinarstvu. Ta znanja imaju profesionalni kuhari, dok mi ostali uglavnom poznajemo samo sol, biber, vlasac i peršin. Kuhajući sa spomenutim jednostavnim začinima, domaćice i domaćini ne mogu poboljšati okus hrane bez da posegnu za već pripravljenim dodacima jelima kao što su kocke za juhu ili dodaci za meso. Mnogo je ugodnije za cijelu obitelj ako onaj koji kuha zna kako dodati svom kuhanju osobni pečat. Način kuhanja trebao bi povećati zadovoljstvo obitelji što su kod kuće. Hraneći se boljom hranom kod kuće, odustat ćete od izlazaka u restorane, pogotovo zbog toga što se tamo pripremaju loše i pregrijane masnoće.

Pravilan izbor i upotreba masnoća je od izuzetne važnosti za cijelu obitelj, utičući čak i na njihovu emocionalnu dobrobit. Ova će vam kuharica uljno-proteinske prehrane predstaviti način kako da se usredotočite samo na optimalne namirnice.

Ova je kuharica zamišljena ne samo da pomogne bolesnima, već i svima onima koji žele pomoći bolesnima u ozdravljenju.

Dr. Johanna Budwig

Oleolux masnoća

Ova se smjesa često spomijne u knjizi i ona je oblik masnoće koja se može mazati na kruh, dodavati povrću, heljdi, rižu i mnogo čemu drugome, a može biti i sastojak juha.

Sastojci:

250 g kokosove masnoće

1 glavica luka

10 režnjeva češnjaka

125 ml lanenog ulja

Priprema jela:

Prerežite jednu srednje veliku glavicu crvenog luka te otvorenu polovicu prepržite na vrućoj kokosovoj masnoći (oko 100°C). Pržite ju oko 15 minuta, dodajte 10 režnjeva češnjaka i pržite sve zajedno ne više od 3 minute. Ohladite smjesu u zamrzivaču dok se ne ohladi (1/2 sata do 1 sat). Procijedite sve zajedno kroz cjedilku u 125 ml lanenog ulja. Takvu smjesu držite u hladnjaku sve do upotrebe u jelima.

Važno: pravilo je da nikada ne zagrijavate laneno ulje ili Oleolux. Ako ih dodajete umacima, znajte da se osjetljive nezasićene masne kiseline donekle mogu zaštititi pomoću sulfhidrilne¹ skupine koja se nalazi u začinima (npr. papar). I s tom zaštitom, ne zagrijavajte Oleolux dulje od minute!

Ulje – vitalni sastojak našeg vremena

Laneno je ulje uvijek stvaralo čuda. Masnoće reguliraju cjelokupni metabolizam, daju energiju, sudjeluju u stvaranju

¹ Rječnik pojmova:

- sulfhidril, sulfhidrilna grupa - odnosi se na kemijske spojeve vrlo slične alkoholima a koji se još nazivaju tioli ili merkaptani. Kod tih je spojeva umjesto -OH skupine, vezana -SH skupina na atom ugljika kao kod alkohola uz još prisutne atome vodika (npr. CH₃SH - metanetiol)

novih stanica i u tome su značajnije od bilo kojih hranjivih tvari (ugljikohidrata, bjelančevina i masnoća).

Ali ako prirodne masnoće zamijenimo s masnoćama koje su umjetno izmijenjene, oslabljene i načinjene kako se ne bi kvarile na dulji rok (kako bi se izbjegla oksidacija masti), tada je uništena kompletna osnova zdravog hranjenja. Takve blokirajuće tvari u organizmu glavni su uzrok modernih bolesti (rak, bolesti srca i krvožilnog sustava, reumatoidni artritis, dijabetes...). Ali pomoć je dostupna u obliku visoko aktivnih prehrambenih masnoća, koje možemo naći u prirodi, a tu prvenstveno mislim na laneno ulje i odgovarajuće namaze. Također je potrebno pravilno uravnotežiti masnoće i proteine, te je tako nastala ova **uljno-proteinska prehrana**.

Općenito o prehrani za bolesne

Unutar ove prehrane (dijete), bolesnima se nadasve preporučuje uzimati čašu soka kiselog kupusa ujutro i navečer. Također preporučam pijeње svježe iscijeđenog voćnog ili povrtnog soka tokom cijelog dana. Gledajući sokove, treba izabrati samo čiste i prirodne sokove (bez dodanog šećera). Ali izbjegavajte slatke jabukovače, a nadasve umjetna sladila.

Od iznimne je važnosti da bolesni (među njima mislim i na dijabetičare) troše dozvoljene količine lanenog ulja ili pripremljenu mješavinu Oleoluxa². U kasnijoj fazi je dozvoljeno uzimanje ulje pšeničnih klica, kao i pola čaše vina dnevno.

Ovaj način prehrane daje potpuni unos makronutrijenata u organizam, koji se preporuča i ljudima koji se izlažu naporima (radnicima, sportašima).

Doručak (za bolesne)

² Način domaće pripreme Oleoluxa pročitajte na stranici XXX

Svakodnevno za doručak možete jesti kućno priređene muesle. Stavite dvije žličice³ Linomela⁴ u zdjelicu ili duboki tanjur. Prekrijte ih svježim voćem (kao što su jagode ili drugo bobičasto voće, trešnje, marelica, breskva, ribana jabuka, naranča, banana⁵ ili neka voćna salata). Tada pripremite kremastu smjesu (tj. dobro izmiješanu) lanenog ulja i svježeg kravljeg sira (u Njemačkoj, Austriji i Sloveniji se umjesto kravljeg sira najčešće stavlja skuta), začinite smjesu orašastim plodovima kao što su orasi, bademi, lješnjaci, te dodajte limunovog soka. Ova se krema prelije preko voća kao što se stavlja šlag na voćnu salatu. Slobodno završno ukasite s orašastim plodovima, voćem, grožđicama i sličnim. Kao namaz na kruhu koristite samo Oleolux (maslac ili margarin nisu prihvatljivi). Ako ste gladni, prije podneva pojedite bilo koju vrstu sira i rotkvice, paradajz, krastavac i slično. Ako obožavate gušću mast s tvrdim sirom, tada ćete uživati u Oleoluxu sa sirom. Kao piće možete poslužiti biljne čajeve, a povremeno je dozvoljeno ispiti i šalicu crnog (indijskog) čaja.

Ručak (za bolesne)

Za ručak ne smijete jesti nikakvo meso. Kao predjelo preporučam salatu od sirovog povrća. Kako biste začinili salatu, koristite samo laneno ulje ili u kombinaciji s bučnim uljem. Ulje koje u trgovini možete naći pod imenom ulje za salatu NE smijete konzumirati! Mogu se upotrijebiti sve vrste zelene salate, kao i ribano gomoljasto povrće (cikla, mrkva, koleraba, rotkva, gavez...) – vidi recepte pod brojem 57. - 77., a posebice pod brojem 70.

³ Pod pojmom žličica smatra se čajna žlica volumena cca. 5 ml, dok pod pojmom žlica misli se na jušnu žlicu volumena 15 ml.

⁴ LINOMEL® - Pripravak koji je patentiran od strane autorice dr. Johanne Budwig, Linomel je mješavina zdrobljenih sjemenki lana i meda, može se nabaviti u Njemačkoj, umjesto Linomela može se upotrijebiti mljevene lanene sjemenke

⁵ izbjegavajte kemijski tretirano voće

Za desert možete poslužiti jelo standardne kombinacije svježih kravljih sir – laneno ulje (SKS/LU) kao što je opisano pod brojevima 1. do 16.

Za ručak se mogu koristiti sve vrste svježeg povrća. Oleolux se smije dodati tek nakon što je povrće skuhan. Preporuča se sezonsko povrće.

Za boležljive: pripremite pire krumpir s Oleoluxom i malo mlijeka. Skuhajte krumpire u kori i prekinite ih kuhati što je prije moguće (a da su jestivi). Poslužite ih u kori. Heljda je naročito preporučljiva kao nadomjestak krumpiru.

Večera (za bolesne)

Večernje jelo mora biti lagano i mora se pojesti ranije, oko 18 sati. Kao jedna mogućnost može se pripremiti toplo jelo od riže, heljde, zobi, sojininih ljuspica, kvašćevih pahuljica i ostalih pahuljica koje se mogu naći u dućanima zdrave hrane.

Prema vašem ukusu, ova se jela mogu prirediti kao juhe ili kuhano pirjano jelo, i može biti začinjeno s umacima, povrćem, i servirano kao ukusna juha ili kombinirana sa slatkim voćem. Voće je preporučljivo jesti sirovo, a po mogućnosti i naribano. Kao ukusni dodatak, dućani zdrave hrane nude dobre, pripremljene, a ipak zdrave namaze od soje.

Prehrambene smjernice za prva četiri tjedna uljno-proteinske prehrane

Najvažnije za uljno-proteinsku prehranu je odstranjivanje onih masnoća koje su teške za probavu. Umjesto se njih u toj prehrani nalaze jednostavno probavljive "dobre masnoće" koje su primarne i koje povećavaju energiju i vitalnost.

Nadalje, hranjivi se sastojci trebaju odabrati na način da se izbjegniju konzervansi koji se ponašaju kao respiratorni otrovi u staničnom disanju. Nasuprot konzervansima tu je svježija i nekuhana hrana koja je bogata u onim elementima koji potpomažu nezavisnu apsorpciju kisika u naš organizam. Okvir ovog načina prehrane je upotreba cjelovitih, odnosno potpunih prehrambenih namirnica koje imaju regenerativni učinak. Ipak nemojte uljno-proteinsku prehranu pomiješati s prehranom koja je jednostavno lagana i koja ne predstavlja stres za organizam. Mnoge se vrste svježeg povrća trebaju jesti sirove i možete pariti samo svježije povrće! Izbjegavajte konzervirano ili na drugi način sačuvano povrće. Sirove namirnice treba uključiti u svaki obrok, ili kao dio salate ili u kombinaciji s toplim jelom. Masnoće se mogu široko upotrebljavati ali uvijek u ravnoteži s bjelanjčevinama (npr. svježi kravljji sir i laneno ulje, koje se upotrebljava u mnogim varijacijama, predstavljaju značajnu porciju takve energetski bogate i krepke prehrane).

Prijelazno razdoblje na uljno-proteinsku prehranu

Na dan prijelaza treba jesti samo Linomel (250 g) i ništa drugo. Smije se piti svježi iscijeđeni sokovi, ili čisti prirodni sokovi (bez dodanog šećera). Također se mogu uzimati svježe istisnuti povrtni sokovi (preporučujem sok od mrkve, od celera s jabučnim sokom, ili sok od cikle s jabučnim sokom). Važno je osigurati najmanje tri puta dnevno topli napitak kao što su biljni čajevi (npr. čaj od mente - metvice, šipkov čaj ili čaj od crnog sljeza). Zasladiti smijete samo s medom. Ni u kojem slučaju ne

smijete dodati šećer. Dozvoljen je i sok od grožđa koji se može koristiti za zaslađivanje drugih nezaslađenih, čistih sokova. Prijepodne je dozvoljen i crni čaj. Za jako bolesne, preporučam "šampanjski doručak", što se sastoji od šampanjca i Linomela. Ovaj prijelazni dan se nadasve preporuča ozbiljno bolesnim ljudima, a dobro se podnosi.

Dnevni plan:

Prije doručka - čaša kupusovog soka ili mlaćenice (buttermilk).

Doručak

Jedite redovito muesle pripremljene kako slijedi:

Stavi 2 žlice Linomela u zdjelicu. Pokrijte ga slojem svježeg sezonskog voća (jagode, maline, kupine, borovnice, joste, ribizle, trešnje, marelice, breskve, ribane jabuke). Sada pripremite mješavinu svježeg kravljeg sira i lanenog ulja (SKS/LU).

Dodajte tri žlice lanenog ulja na 100 do 125 grama svježeg sira, malo mlijeka (2 žlice) i dobro promiješajte sve dok se ulje sasvim ne upije. Na kraju dodajte 1 žlicu meda. Kako biste imali svaki dan drugačiji okus možete dodati: pulpu ružinog šipka, sok krkavine ili drijenka, ostale voćne sokove, ili usitnjene orašaste plodove. Maslac se ne preporuča. Trebaju se posluživati samo biljni čajevi, dok se crni čaj može piti samo povremeno.

U 10 sati popijte čašu svježe iscijeđenog soka od mrkve, celera i jabuke ili od cikle i jabuke.

Ručak

a) sirova salata kao predjelo

Pripremite majonezu od sira i lanenog ulja:

Izmiješajte dvije žlice lanenog ulja, dvije žlice mlijeka i dvije žlice svježeg kravljeg sira. Zatim dodajte dvije žlice limunovog soka ili jabučnog octa i začinite s 1 žličicom senfa i biljaka kao što su mažuran, kopar, peršin idrugo. Možete dodati i isjeckane kisele krastavce. Za zasoliti, izvrsna je začinska sol.

Mješavina svježeg sira i lanenog ulja u kombinaciji sa senfom i malo banane izvrsna je kao dodatak salati (dressing). U koncepciji prehrane na bazi ulja i bjelančevina smjesa od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja povećava hranjivu vrijednost sirove hrane. Upotrebom raznih začinskih trava uvijek je moguće pripremiti novo iznenađenje i učiniti sirove namirnice zanimljivijima i privlačnijima. Kao ulje koristite samo laneno ulje. Dobro je razmotriti i upotrebu korjenastog povrća i gomolja, kao što su ribana mrkva, koraba, rotkvice, kiseli kupus, korijen gaveza, cvjetača, ribani hren i peršin, kao dodatak zelenoj salati.

b) Kuhani obroci i povrće na pari

Kuhani obroci i povrće na pari mogu se također sastojati od krumpira i, naročito, od riže, zobi i prosa. Kao masnoća smije se koristiti samo Oleolux, jer on ima bolji okus na povrću nego laneno ulje. Povrće se jednostavno kuha na pari ili u malo vode i prije posluživanja se pomiješa s malo Oleoluxa i začini začinskim travama. Kao ukusni dodatak može se koristiti i kvalitetni umak od soje.

Pripravak od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja može se poslužiti i s jelima od krumpira, a posebno je ukusan kad je začinjen kimom, vlascem, peršinom ili drugim travama. Kad kombiniramo ovu smjesu s krumpirom, može se dodati malo više lanenog ulja (također pogledajte recepte 29.–56. za chutney – ljuto indijsko jelo).

c) Deserti

Poslužite jelo od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja kao za doručak, izmjenjujući razno voće zbog raznolikosti. Za slatko jelo od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja vrlo su ukusne kombinacije poput kreme od limuna, vina, od banane i kreme od vanilije, a uvijek je zgodno upotpuniti jelo svježim voćem.

Oko 4 popodne

Za bolesne se preporučuje mala čaša prirodnog vina, šampanjca ili čistog soka, uvijek u kombinaciji s 1-2 žlice Linomela.

Navečer

Večernji bi obrok trebao biti lagan i rano poslužen, oko 6 popodne. Topli obrok se može pripremiti s rižom, heljdom, zobenim ili sojinim pahuljicama ili nekim drugim pahuljicama koje se mogu naći u dućanima za zdravu prehranu. Najbolje se podnose i najhranjivija su jela od heljdinog ljuštenog zrna. Ta se jela mogu pripremiti u obliku juhe ili u čvršćoj formi i mogu se kombinirati s ukusnim umacima po vlastitom ukusu. Slatkim umacima i juhama treba obilno dodati masnoću u obliku Oleoluxa i tako ih učiniti bogatijim i hranjivijim izvorom energije. Za zaslađivanje koristite samo med. Izbjegavajte šećere. Ne preporučujem pripravke od pšeničnih klica, međutim, ulje od pšeničnih klica (1 žličica 2 puta dnevno) može se dodati ovom programu za oporavak.

Strogo zabranjeno

U ova prva četiri tjedna zabranjene su sve vrste masti životinjskog porijekla, margarin, "ulja za salatu", kao i maslac. Isto tako i svi gotovi mesni proizvodi, jer oni obično sadrže štetne konzervanse. Konzervirana mesa su strogo zabranjena, a i kobasice treba potpuno izbjeći. Kupujte samo čiste, nezaslađene voćne sokove. Priprema soka je vrlo važna, jer su sokovi koji sadrže konzervanse manje vrijedni od onih potpuno prirodnih.

Također zabranjeno

Pekarski proizvodi; nikako ne podržavam korištenje peciva jer često sadrže štetne i biološki bezvrijedne masnoće.

Naročito preporučljivo

Snažno preporučujem sok od kiselog kupusa ujutro, na prazan želudac i sirovu mrkvu, rotkvice, paprike, sirove šparoge, sirovu cvjetaču, korabu i druga, po mogućnosti organski

uzgojena povrća (a koja se mogu jesti sirova). Orašaste plodove, naročito orahe i brazilske oraščice, nemojte ograničavati samo na sporedne male obroke, nego ih ugradite kao bitan dio u svoj plan prehrane. (Pogledajte umake od orašastih plodova s povrćem i/ili salatama 137.-139.). Orašaste plodove treba obilno koristiti i u desertima.

Umjesto slatkiša i bombona djeci treba davati orašaste plodove (s datuljama, suhim smokvama, grožđicama, suhim šljivama ili suhim brusnicama). U ideji ovog pristupa prehrani potiče se slobodno korištenje začinskog svježeg i sušenog bilja zimi. Oni koji vole laneno ulje ne trebaju se bojati začina i mirodija.

Linomel muesli za doručak

Sastojci:

1 žličica meda
100 g svježeg kravljeg sira
3 žlice mlijeka
3 žlice linomela
3 žlice lanenog ulja
svježe voće i voćni sokovi
orašasti plodovi

Priprema:

Stavite 2 žlice linomela u malu zdjelicu i prekrijte sloj sezonskog voća. Izaberite miješano voće (voćnu salatu) ili samo jednu vrstu voća ili bobičastog voća. Zimi se može na mnogo načina upotrijebiti grubo naribana jabuka, može se dodavati sok od trešnje, borovnica ili dunje, ili grožđice, marelice i sl., natopljene u soku od jabuke.

Krema od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja

Pomiješajte med, mlijeko i laneno ulje po mogućnosti u mikseru (blender). Dodajte postupno, u malim količinama, svježi kravlji sir i miješajte dok krema ne postane glatka i dok se ulje ne upije. Može se dodati malo mlijeka.

Ova se smjesa može svaki dan drugačije začiniti dodavanjem orašastih plodova, banana, soka od limuna, soka od limuna i naranče pomiješanih u omjeru 1 : 2, kakaa, narezanog kokosovog oraha, pulpe šipka, voćnih sokova (uvijek se dodaju zadnji), vanilije, cimeta, ananasa itd. Sloj voća se prekrije kremom od svježeg sira i lanenog ulja, a onda se ukrasi orašastim plodovima ili voćem.

Laneno ulje pomaže da tijelo apsorbira i koristi kisik. Svježi zrak je važan za one koji se ne osjećaju dobro. Jako se preporučuje vježbanje na svježem zraku, koliko vam to snaga dozvoljava. Uravnoteženo odmaranje i oporavljanje je jednako važno za ozdravljenje. Pacijenti koji nisu vezani za krevet često ne postižu pravi ritam između odmaranja i trošenja postojeće energije. Oboje je korisno za oporavak.

Svježi kravliji sir i laneno ulje

Kombinacija svježeg kravljeg sira i lanenog ulja predstavlja suvremeni fenomen. Ta jednostavna formula potaknula je nova znanstvena otkrića o tome kako možemo spriječiti i smanjiti mnoge štete koje našem zdravlju uzrokuju umjetne masnoće, slaba prehrana ili drugi toksini. Svježi sir s lanenim uljem daje mnogim ljudima koji nisu zdravi novu snagu, novi životni poticaj, vitalnost i volju da opet postanu zdravi. Želja je stvaraoca ovog znanstvenog pravca, autora ove knjige, da ponudi pomoć na više načina, što je moguće većem broju pacijenata. Otkrila sam novi način prehrane kroz snagu ulja od prirodnih sjemenki.

Jako je važno danas da koristimo samo masnoće i bjelančevine najbolje kvalitete. Današnja moderna teorija da čovjek treba jesti hranu s niskom razinom masnoća je nepotpuna, jer su se te teorije bazirale na lošim i prehrambeno bezvrijednim masnoćama. Danas bolesnici trebaju "dobre masnoće", koje se lako probavljaju i metaboliziraju i koje pretvaraju masnoću zajedno s kisikom u energiju. U

kombinaciji sa svježim kravljim sirom te su masnoće topive u vodi i lakše se asimiliraju.

Prema osobnom ukusu pacijent može radije koristiti slađe mueslije za doručak, ili kombinacije s voćem, ili mu se više sviđaju jači okusi, pa uživa u ulju sa svježim sirom kao za salate ili u kombinaciji s kimom, začinskim biljem i mirodijama, na kruhu ili s krumpirom. Skrbeći o bolesnoj osobi potrebno je njen ukus otkriti vješto i sa suosjećanjem. Raznolikost je vrlo važna jer će pacijent svakodnevno uzimati velike količine svježeg kravljeg sira s lanenim uljem. Sezonsko voće omogućuje nešto raznolikosti, ali ga treba posluživati u različitim oblicima. Za sugestije pogledajte naslov *Deserti na strani XXX*. Ljubav prema pacijentu pomoći će vam da dobijete nove ideje. Ljubav i briga za bolesnika su također važan sastojak u svim receptima koji su ovdje navedeni. Oni koji razviju ljubav za ovu vrstu prehrane, dok se brinu za nekoga tko nije zdrav, a i mijenjajući svoj vlastiti način života, bit će još bolje osposobljeni da dobro kuhaju za pacijenta i da naprave ukusnija i nova jela.

Pripremanje svježeg kravljeg sira s lanenim uljem predstavlja suštinski dio prehrane na bazi ulja i bjelančevina. Sljedeći recepti sadrže preko 500 mogućih varijanti. Prilagođena pojedinačnom ukusu, svakom bi pacijentu trebala prijati ova suštinski regenerativna hrana. Recepti na bazi svježeg kravljeg sira i lanenog ulja potječu iz srži dijete na bazi ulja i bjelančevina.

Svježi kravlji sir i laneno ulje za doručak Recepti 1.-15.

1.

Svježi kravlji sir i laneno ulje u mueslima za doručak (nekoliko varijanti)

Osnovni sastojci:

2 žlice linomela

3 žlice lanenog ulja

2 žlice mlijeka

100 g svježeg kravljeg sira

1 žličica meda

različiti dodaci za okus

Priprema:

Stavite 2 žlice linomela u malu zdjelicu i prekrijte slojem na kockice narezanog svježeg sezonskog voća. Zatim pripremite kremu od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja kako slijedi: pomiješajte laneno ulje, mlijeko i med u mikseru, postepeno dodajući svježi kravlji sir. Kad smjesa postane jednolična, začinite ju vanilijom, cimetom ili kombinacijom kao što je banana s limunovim ili narančinim sokom, dodajte bobičasto voće i slično.

2.

Svježi kravlji sir i laneno ulje kao muesli za doručak s kupinama i vanilijom

Sastojci:

koristite osnovni recept 1.

3 žlice kupina

1/2 žličice vanilije

Priprema:

Na dno male zdjelice stavite linomel i prekrijte ga slojem kupina. Pripremite kremu od kravljeg sira i lanenog ulja, zasladite s 1/2 žličice vanilije i malo više meda nego u osnovnom receptu 1. Čisti sok od kupina preliven preko ove kombinacije čini je jako ukusnom.

3.

Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak s kupinama

Sastojci:

vidi osnovni recept 1.

1 šalica kupina

1 šalica soka od grožđa ili svježe grožđe

1 šalica oraaha

Priprema:

Prekrijte linomel s polovicom zrelih kupina, prelijte malo soka od grožđa preko toga. Izmiješajte drugu polovicu kupina s kremom od svježeg sira i lanenog ulja, a zatim dodajte orahe. Kupine zahtijevaju malo više zaslađivanja, pa ćemo im dodati soka od grožđa i malo meda.

4.

Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak s kupinama

Sastojci:

vidi osnovni recept 1.

1 šalica malina

Priprema:

Stavite pola malina preko muesla. Drugu polovicu kašasto izmiksajte i umiješajte je u kremu od svježeg sira i lanenog ulja. Prelijte preko voća.

5

Svježi kravljji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak s ogrozdom i pinjolima

Sastojci:

vidi osnovni recept 1.

2 žlice ogrozda

3 žlice crvenog ribizla

3 žlice pinjola

Priprema:

Prekrijte 2 žlice muesla ogrozdom. Izmiješajte crveni ribizl s **kremom** od svježeg kravljjeg sira i lanenog ulja i prelijte to preko ogrozda. Pospite pinjolima.

6

Svježi kravljji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak s crvenim ribizlom

Sastojci:

vidi osnovni recept 1.

220 g crvenog ribizla

Priprema:

Podijelite crveni ribizl na dva jednaka dijela i stavite pola ribizla preko muesla. Umiješajte drugu polovicu ribizla u kremu od svježeg sira i lanenog ulja s medom i prelijte tu smjesu preko voća u zdjelici. Ovo jelo možete ukasiti s malo crvenog ili crnog ribizla ili s malo bijele kreme od sira i ulja.

7.

Svježi kravljji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak s crnim ribizlom

Sastojci

Vidi osnovni recept 1

2-3 obilate žlice crnog ribizla
1/2 žličice vanilije

Priprema:

Prekrijte 2 žlice muesla crnim ribizlima, pa preko njih prelijte kremu od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja i vanilije, kako je opisano u receptu 1.

8.

Svježi kravliji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak s ogrozdom i vanilijom

Sastojci:

vidi osnovni recept 1.

2 žlice ogrozda

1/2 žličice vanilije

Priprema:

Prekrijte 2 žlice muesla sa zrelim, prepolovljenim ogrozdima. Tada pripremite kremu od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja s vanilijom kao u receptu 1, prelijte preko ogrozda i poslužite.

9.

Svježi kravliji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak s vanilijom i jagodama

Sastojci:

osnovni sastojci iz recepta 1.

2 žlice jagoda

1/2 žličice vanilije

Priprema:

Prekrijte 2 žlice muesla jagodama. Zatim pripremite kremu od svježeg sira i lanenog ulja i dodajte 1/2 žličice čistog praha vanilije. Prelijte ovu kremu preko jagoda i poslužite.

10.

Svježi kravliji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak s borovnicama i orasima

Sastojci:

osnovni sastojci iz recepta 1.

1 jabuka ili neko drugo voće po izboru

1 žlica borovnica

1 žlica oraha

Priprema:

2 žlice muesla u zdjelici prekrijte ribanom jabukom ili drugim voćem po izboru. Izmiješajte 2-3 žlice borovnica s kremom od svježeg sira i lanenog ulja, dodajte šaku oraha i promiksajte vrlo kratko. Orasi smiju biti samo lagano zdrobljeni. Ovakva krema od svježeg sira i lanenog ulja je vrlo ukusna.

11.

Svježi kravliji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak sa čistim, nezašećerenim sokovima

Sastojci:

osnovni sastojci iz recepta 1.

1 jabuka

100 ml nezaslađenog soka (trešnja, borovnica, crveni ribizl)

Priprema:

Prekrijte 2 žlice muesla ribanom jabukom. Prelijte preko toga 100 ml soka od trešanja ili borovnica. Pripremite kremu od svježeg sira i lanenog ulja tako da prvo izmiješate ulje, mlijeko i med, a onda postepeno dodajete svježi kravliji sir, dok smjesa ne bude potpuno jednolična. Konačno dodajte 1/2 žličice čistog praha vanilije. Prelijte to preko voća i poslužite bez miješanja.

12.

Svježi kravliji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak s pasjim (vučjim) trnom (morskom krkavinom)

Sastojci:

osnovni sastojci iz recepta 1.

1 jabuka

sok od 1 naranče

1 žlica soka od pasjeg trna

Priprema:

Prekrijte 2 žlice muesla ribanom jabukom i preko toga prelijte narančin **sok**. Pripremite kremu od svježeg sira i lanenog ulja na sljedeći način: izmiješajte ulje, mlijeko, med i kravliji sir. Začinite 1 žlicom prirodnog, nezaslađenog soka od morske krkavine. Prelijte ribanu jabuku ovom kremom i poslužite.

13.

(A) Svježi kravliji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak s breskvama

Sastojci:

2 žlice linomela

3 žlice lanenog ulja

2 žlice mlijeka

100 g svježeg kravljeg sira

1 žličica meda

2-3 zrele breskve

Priprema:

Stavite 2 žlice muesla u zdjelicu i prekrijte 1 nasjeckanom breskvom. Pomiješajte laneno ulje, mlijeko, med i svježi kravliji sir kao i obično (recept 1.). Dodajte cijelu breskvu (bez koštice) i izmiješajte je u mikseru (blenderu) s kremom od svježeg sira i lanenog ulja. Sada narežite drugu breskvu i pažljivo je umiješajte u ovu smjesu. Prelijte smjesu preko voća u zdjelici i, ako želite, ukasite "kapom" odrezanom od jedne

breskve. Ovakva mješavina svježeg kravljeg sira i lanenog ulja vrlo je ukusna i, ako je odgovarajuće godišnje doba, preporučuje se na početku konzumiranja uljno-proteinske prehrane.

14.

(B) Svježi kravliji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak s breskvama

Sastojci:

osnovni sastojci iz recepta 1.

2-4 breskve

sok od 1 limuna

Priprema:

Narežite 2 zrele breskve na male komade i posložite preko linomela. Umiješajte druge dvije breskve u kremu od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja i prelijte to preko voća. Ukrasite lijepim komadima breskve. Ako bresaka ima samo za voćni sloj, onda možete koristiti sok od limuna da začinite ovu kremu od svježeg sira i lanenog ulja.

15.

Svježi kravliji sir s lanenim uljem kao muesli za doručak s ananasom i đumbirom

Sastojci:

osnovni sastojci iz recepta 1.

2 kriške ananasa

malo (prstohvat) cimeta

malo đumbira

malo soli

Priprema:

Stavite 2 žlice muesla u zdjelicu. Ocijedite male komadiće svježeg ananasa, koje ste namakali u blago slanoj vodi pola

sata, i stavite ih preko muesla. Pripremite kremu od svježeg sira i lanenog ulja kako je opisano u receptu 1., dodajući malo cimeta i malo svježe naribanog đumbira. Prelijte tu kremu preko ananasa. Nemojte pripremati ovu smjesu mnogo prije posluživanja, jer će ananas, ako bude stajao u lanenom ulju, dobiti gorak okus. Ananas se NE smije umiješati u kremu od kravljeg sira i lanenog ulja.

Majoneza od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja **Recepti 16.-24.**

16.

Majoneza od svježeg kravljeg sira s lanenim uljem **(osnovni recept)**

Sastojci:

3 žlice lanenog ulja

3 žlice mlijeka

3 žlice svježeg kravljeg sira

1 žlica limunovog soka i/ili jabučnog octa

1 žlica gorušice

1/2 žličice yeni biljne soli

Priprema:

U mikseru promiješajte ulje, mlijeko i svježi sir. Dodajte gorušicu, limunov sok, ocat i sol. Ova majoneza od svježeg sira i lanenog ulja sama poziva na mnogo krasnih varijacija.

17-24

Još varijanti majoneze od svježeg kravljeg sira s lenenim uljem.

Koristite osnovni recept i količine iz recepta 16. dodajući

17. 1 žlicu mažurana, sve dobro izmiksati

18. 1/2 žlice mažurana i 1/2 žličice kopra

19. 1 žlicu kopra, sitno nasjeckanog ili u prahu

20. umak od soje (recept 63. koji je opisan kod salate od cikorije); 3 žlice tog umaka dodati majonezi

21. Kašasto izmiksajte 5-6 komada ukiseljenog kopra s majonezom. Može se koristiti i ocat sa začinskim biljem od ukiseljenog kopra (ali bez konzervansa!).

22. Dodajte 1 žlicu sitno nasjeckanog vlasca **NAKON** što ste izmiješali majonezu.

23. Kašasto izmiksajte 100-200 g peršina s majonezom

24. Osnovni recept ili njegove varijante 17-23 mogu se dalje mijenjati ako im dodate 1 žlicu bućinog ulja.

Sve ove majoneze se preporučuju kao začini za salate, za umakanje ili za umake uz plitice sirove salate. Mogu se dalje mijenjati kombinirajući ih s receptima za salate 57-77 ili s receptima za umake 104,106-107,137-139,144-145.

Svježi kravljji sir i laneno ulje kao namaz na kruhu **Recepti 25.-28.**

25.

Svježi kravljji sir s lanenim uljem kao namaz za kruh (Svježi sir s kimom)

Sastojci:

- 125 g svježeg kravljjeg sira
- 2 žlice mlijeka
- 3 žlice lenenog ulja
- malo soli
- 1 žličica mljevenog kima
- 1 žlica cijelog kimovog zrna

Druge moguće kombinacije:

- 1 žličica crvene paprike
- 1 žlica sitno narezanog luka

Priprema:

Izmiješajte sir, laneno ulje, mlijeko i sol u jednoličnu smjesu. Dodajte mljeveno i cijelo zrnje kima, promiješajte dobro i stavite tu smjesu u malu zdjelicu. Crvenu papriku i sitno sjeckani luk možete poslužiti odvojeno ili umiješati u namaz. Poslužite kao namaz za kruh ili uz jela od krumpira.

26.

Svježi kravljji sir s lanenim uljem kao namaz, sa sirom sa začinskim travama

Sastojci:

- 125 g svježeg kravljjeg sira
- 2 žlice mlijeka
- 3 žlice lenenog ulja
- 2 žlice ribanog sira s travama

Priprema:

Izmiješajte kravljji sir, laneno ulje i mlijeko u gustu kremu i stavite u malu zdjelicu. Dodajte 2 žlice ribanog sira s travama i ostavite da stoji 1/2 sata. Odlično je s krumpirom ili kao namaz. Kozji sir (Geska) je vrlo prikladan.

27.

Svježi kravljji sir s lanenim uljem kao namaz sa začinskim travama

Sastojci:

125 g svježeg kravljjeg sira

2 žlice mlijeka

3 žlice lanenog ulja

malo aromatične soli

1/2 žličice kopra

1 žlica mažurana

2 češnja češnjaka

Priprema:

Izmiješajte kravljji sir, laneno ulje i mlijeko u gustu smjesu i stavite je u malu zdjelicu. Dodajte zgnječeni češnjak, kopar i mažuran. Neka smjesa stoji 1/2 sata. Vrlo je ukusna s krumpirom, ali je naročito dobra kao namaz.

28.

Svježi kravljji sir s lanenim uljem kao namaz (pikantno, sa češnjakom)

Sastojci:

5 žlica lanenog ulja

2 žlice kondenziranog mlijeka

125 g svježeg kravljjeg sira

1 veliki češanj češnjaka

1 žličica kima u zrnju

1/2 žličice mljevenog kima

1/2 žličice aromatične soli
malo timijana

Priprema:

Pomiješajte kravlji sir, mlijeko i laneno ulje u mikseru. Dodajte aromatičnu sol, malo timijana, te mljevena i cijela zrna kima u smjesu kravljeg sira i ulja. Stavite to u zdjelu i dodajte 1 veliki ili 2 mala zgnječena češnja češnjaka. Promiješajte i ostavite da stoji kako bi se okusi proželi. Ovaj se mirisni pripravak može koristiti na kruhu ili s krumpirom. Još jedna mogućnost je da umiješate obilnu žličicu sitno nasjeckanog ili sušenog mažurana.

Svježi kravlji sir i laneno ulje kao prilog chutney Recepti 29.-56.

Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao Chutney predjelo
(ljuti indijski začin)

Chutney je vrlo ukusno i aromatično začinjeno predjelo koje se jede u Indiji i na Orijentu.

Pripravci od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja, ovdje opisani u obliku različitih Chutneya, lako povećavaju privlačnost i hranjivu vrijednost jelovnika koji nude jela s povrćem i krumpirom, rižom, heljdom ili prosom. Sljedeći su recepti ukusni, lako se variraju i proširuju.

29.-30.

Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao prilog chutney
osnovna smjesa A i B

Sastojci:

Osnovna smjesa A

3 žlice lanenog ulja

2 žlice mlijeka

125 g svježeg kravljeg sira

aromatična sol

Osnovna smjesa B

1 velika kisela jabuka

2 žlice čistog soka od trešnje

2 žlice soka od cikle

Priprema:

A – Laneno ulje, mlijeko, kravlji sir i sol izmiješajte u dosta čvrstu pastu. Ta se pasta (A) stavi u malu zdjelicu.

B – Oko 1/3 ili 1/4 te paste ostavite u mikseru. Dok još miješate dodajte nasjeckanu jabuku. Izmiješajte kašasto s

pastom od svježeg sira i lanenog ulja, dodajući sok od trešnje ili cikle.

Izlijte u drugu posudu.

31.

Svježi kravlji sir i laneno ulje kao prilog chutney – varijanta I

Sastojci:

osnovna smjesa 29.A

1 žlica mljevenih zrna kima

1 žlica cijelih zrna kima

Priprema:

Osnovna smjesa za chutney 29.A (kravlji sir, laneno ulje, mlijeko i sol) kratko se kašasto izmiksa s mljevenim i cijelim zrnima kima i poslužuje se kao predjelo s krumpirom i povrćem.

32.

Svježi kravlji sir i laneno ulje kao prilog chutney – varijanta II

Sastojci:

osnovna smjesa 29.A

200 g peršina

Priprema:

Osnovna smjesa se kašasto izmiješa s 200 g peršina i poslužuje se kao predjelo krumpirima; povrtna plitica ili plitica sa salatom

33.

Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao prilog chutney – varijanta III

Sastojci:

osnovna smjesa 29.A

1 žlica luka, sitno nasjeckanog

1 žličica paprike

1 žličica kima

2 ukiseljena kopra

Priprema:

Izlijte osnovnu smjesu 29.A u zdjelu i dodajte kim, papriku i luk. Ukiseljeni kopar narežite po duljini ili narežite na ploškice, pa i njega dodajte u smjesu. Idealno da upotpuni krumpir, plitice s povrćem itd.

34.

Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao prilog chutney – varijanta IV

Sastojci:

osnovna smjesa 29.A

1 ukiseljena haringa

ukiseljeni luk

Priprema:

Očistite ljuske (krljušt) s ukiseljene haringe, narežite je na male komadiće i umiješajte s mnogo ukiseljenog luka u osnovnu smjesu. Entuzijasti ovo obožavaju!

35. Svježi kravlji sir s lanenim uljem kao prilog chutney – varijanta V

Sastojci:

osnovna smjesa 29.A

1/2 jabuke

1 komad hrena 1 cm deo, količina po ukusu

Priprema:

Umiksajte naribani hren dodajući mlijeko. Zatim dodajte svježi sir i laneno ulje (vidi osnovnu smjesu). Na kraju dodajte 1/2 jabuke i kašasto izmiksajte. Odlično je s mnogo različitih jela. Ovaj chutney je jako zdrav za jetru.

36. Svježi kravljji sir s lanenim uljem kao prilog chutney – varijanta VI

Sastojci:

osnovna smjesa I (29)

osnovna smjesa II (30)

sastojci iz varijanti I – V po izboru

Priprema:

Od osnovne smjese I i varijanti I – V mogu se raditi novi okusi jednostavno istovremeno koristeći i osnovnu smjesu II. Tako nastaju mnoge drugačije varijante. Imajte na umu i učinak boje u osnovnoj smjesi 30.

37.

Svježi kravljji sir s lanenim uljem kao prilog chutney a la tscha-tschi

(tscha-tschi osnovna smjesa I)

3 žlice lanenog ulja

2 žlice mlijeka

100 g svježeg kravljjeg sira

50 g oraha

sok od 1/2 limuna

2 češnja češnjaka

1/2 žličice aromatične soli

Priprema:

Izmiješajte laneno ulje, mlijeko, svježi kravlji sir i sok od limuna. Na kraju umiješajte šaku oraha i istresite u zdjelu. Umiješajte i 2 zgnječena češnja češnjaka u ovu smjesu svježeg sira i lanenog ulja.

38.

Tscha-tschi osnovna smjesa II

Sastojci:

3 žlice tscha-tschi osnovne smjese I

1 jabuka

1/2 šalice gustog soka od trešnje ili soka od cikle pomiješanog s malo soka od jabuke

Priprema:

Kašasto izmiksajte tscha-tschi osnovnu smjesu I. s jabukom i sokom od trešnje ili sokom od cikle s malo soka od jabuke. Ova smjesa tscha-tschi II. se može kombinirati i varirati s osnovnom smjesom tscha-tschi I. i dodavanjem začina i mirodija.

39.

Tscha-tschi (varijanta 1.)

Sastojci:

Tscha-tschi osnovna smjesa I

1 svježi zeleni krastavac

Priprema:

Koristimo osnovnu smjesu od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja, mlijeko, limun, orahe i češnjak kao što je prije opisano. Krastavac nasjeckajte na male kockice i pomiješajte s tscha-tschi smjesom. Druga mogućnost: dodajte 1-2 žlice crvenog osnovnog tscha-tschi II. Zgodno upotpunjuje pliticu s povrćem, krumpir ili pliticu sa salatama.

40.

Tscha-tschi (varijanta 2.)

Sastojci:

1 žlica tscha-tschi I.

1 žlica tscha-tschi II. s jabukom

2 žlice kiselih slatko-gorkih paprika, narezanih na kockice

Priprema:

Pomiješajte jednaku količinu crvenog i bijelog tscha-tschi i u to umiješajte sitno nasjeckane kockice obje paprike.

41.

Tscha-tschi (varijanta 3.)

Sastojci:

1 žlica bijelog tscha-tschi I

1 žlica crvenog tscha-tschi

malo korijandera u prahu

Priprema:

Sve dobro pomiješajte i ostavite da stoji da se okusi prožmu.

42.

Tscha-tschi (varijanta 4.)

Sastojci:

1 žlica bijelog tscha-tschi

1 žlica crvenog tscha-tschi

1 žličica kečapa bez konzervansa

Priprema:

Sve promiješajte. Izvrsno je kao predjelo.

43.

Tscha-tschi (varijanta 5.)

Sastojci:

1 žlica bijelog tscha-tschija

1 žlica crvenog tscha-tschija

1 žlica pritamina (vrsta paprike i koncentrat od nje)

Priprema:

Pomiješajte obje smjese zajedno, tscha-tschi zajedno s pritaminom i poslužite kao predjelo s povrćem, salatama, krumpirom ili rižom.

44.

Tscha-tschi (varijanta 6.)

Sastojci.

1 žlica bijelog tscha-tschija

1 žlica crvenog tscha-tschija

1/2 žličice ljute paprike

1 žličica slatke paprike

1 žličica gorušice

Priprema:

Pomiješajte obje smjese tscha-tschija sa začinima. U ovom obliku to je vrlo zgodno predjelo. Druge moguće varijacije: kombinirajte s malim ukiseljenim lučićima, miješanim kiselišem, slatkom i kiselom paprikom, komadićima jabuke i svježim, fino na kockice narezanim krastavcem. Jedite kao predjelo s povrćem ili kako je opisano pod jelom "chutney".

45. – 55.

Razne druge tscha-tschi varijante

Dodajte sljedeće sastojke u 3-4 žlice osnovne tscha-tschi smjese I, tscha-tschi smjese II ili u kombinaciju obje smjese:

45. 1 žličica naribanog kokosovog oraha

46. 1 žličica brusnica

47. 1 žličica kandirane narančine korice

48. 1 kuhana jabuka s ribanim bademima i slično

49.-50. Kombinacije tscha-tschi smjese I. ili II., i smjesa II pomiješana s umacima od soje (144.a-d) su vrlo ukusne.

Sva chutney jela, uključujući i tscha-tschi recepte, lako se mogu mijenjati:

51. dodajući žlicu bućinog ulja

52. dodajući žlicu bućinog ulja i 1/2 žličice meda

53. dodajući 3-4 kapi tabasko začina

54. dodajući 1 žlicu bućinog ulja, 1/2 žličice meda i 5 kapi tabaska; odlično je s orašastim plodovima i češnjakom. Tscha-tschi recepti 37.-44.

55. Dodavanje malo đumbira ili korijandera čini ove chutney recepte vrlo zanimljivima, naročito u kombinaciji s bućinim uljem i malo meda.

56.

Smjesa od svježeg kravljeg sira s uljem od sjemenki lana (izbjegavanje nepovoljnih kombinacija)

Budite pažljivi s ovim sastojcima:

- grejpfrut
- ananas
- pire od svježih rajčice

Priprema:

Smjesa od svježeg sira i lanenog ulja s grejpfrutom može postati gorka. Isto se odnosi i na ananas u toj smjesi. Budući

da se pire od svježe rajčice ne miješa dobro sa smjesom od svježeg sira i lanenog ulja, može se koristiti kečap od rajčice.

SALATE

Recepti 57. - 77.

Sve se više, posvuda, cijeni vrijednost prehrane koja ukuljučuje sirove namirnice. "Jedemo mnogo salate", rečenica je koja se često čuje kada netko želi pokazati da slijedi moderne, napredne tokove u prehrani. Pritom skoro uvijek misle na zelenu salatu uzgojenu u staklenicima, s nekoliko rajčica, u najboljem slučaju.

Upotreba skoro svih vrsta povrća, naročito gomoljastog kao što su rotkve, korijenastog povrća, repe, poriluka, cvjetače, komorača, kupusa ili crvenog kupusa bit će zanimljiva samo ako čovjek zna kako da ih pripremi, da ne budu tvrdi i grubi nego mekani. To se postiže receptima koji su predstavljeni u ovoj knjizi, a u kojima se koristi puno ulja u kombinaciji s nešto svježeg kravljeg sira i mnogo začinskih trava i mirodija. Okus miješanih salata, pripremljenih na ovaj način, lako se mijenja. Majoneza na bazi svježeg kravljeg sira i lanenog ulja može se pripremiti na mnogo različitih načina za istu pliticu sa salatama – s vlascem, koprom ili gorušicom s bananom, s jedne strane ili koristeći prije spomenute varijante umaka za salate, s druge. Kada jednom ovladate našim prijedlozima, iznenađenja za vašu obitelj novim i zanimljivim umacima za salatu postat će vaša svakodnevna radost. "Oh,ti ukusni umaci!", često čujem od onih koji su se nekad protivili tvrdim i mekanim salatama.

Kada domaćica stavi na stol jednu ili dvije posudice s ukusnim majonezama, pltica sa salatama predstavlja poštovanje njenoj maštovitosti i domišljatosti.

Raznolikost plitice sa salatama uvelike je određena tržištem i godišnjim dobom. Uz sva poboljšanja koja dolaze upotrebom ovih recepata i dalje je bitno da osoba koja priprema obroke shvaća kako da stvori nove nijanse u okusu, kada radi umake za salatu. Kad nam je na raspolaganju nježni maslačak –

salata od maslačka bit će u dnevnom jelovniku. Ali, ta bi salata trebala biti različito začinjena svaki dan, npr. dodavanjem luka ili češnjaka. Druge mogućnosti za mijenjanje iste salate u novi oblik uključuju začinjanje soja umakom, pastom od rajčice, pritaminom ili bućinim uljem. Slatkim ili kiselim paprikama ili lučicama postići ćemo druge ukusne oblike, da ponudimo ista vrijedna jela, kao što je salata od maslačka. Ovo je samo ilustracija kako je, unatoč svim receptima, ljubav u pripremanju iznad svega.

57.

Cikla s hrenom

Sastojci:

1/2 kg cikle

1 žlica kima

1 žlica ribanog hrena

1/2 žličice aromatične soli

2 žlice lanenog ulja

2 žlice mlijeka

1 žlica svježeg kravljeg sira

1 jabuka

3 žlice jabučnog octa

Priprema:

Dobro operite ciklu i neoguljenu kuhajte dok ne omekša (probajte vilicom). Ogulite ciklu i narežite je na ploške. U mikseru (blenderu) prvo izmiješajte svježi kravlji sir, laneno ulje i mlijeko, a zatim pomalo dodavajte naribani hren. (Ako je hren cijeli, onda ga je bolje prvo izmiksati samoga s malo mlijeka.) Sada smjesi dodajte ocat, sol i kim, te na kraju jabuku narezanu na kockice. Možete nastaviti i tako da miksate same tanke ploškice cikle u smjesi od svježeg sira i lanenog ulja i da sve poslužite, nakon što je odstajalo dovoljno dugo da se okusi prožmu.

Još jedna ukusna mogućnost: narežite ciklu na ploške od 5-7 mm i slažite ih u slojevima koje ćete "prošarati" s mnogo dosta čvrste smjese od kravljeg sira i lanenog ulja. I ovo jelo treba odstajati barem 1/2 sata.

58.

Salata od krastavca, dobro začinjena

Sastojci:

- 1 dugi krastavac
- 1/2 žličice aromatične soli
- 3 žlice lanenog ulja
- 3 žlice mlijeka
- 1 žlica svježeg kravljeg sira
- 1 žlica jabučnog octa
- 2 češnja češnjaka
- 1 paprika

Priprema:

Operite krastavac, ali ga nemojte oguliti. Narežite ga tanko nožem za krastavce i dodajte sol. Pripremite umak od svježeg sira i lanenog ulja s jabučnim octom. Umiješajte zgnječeni češnjak.

- a) Krastavce možete pomiješati s ovom majonezom i poslužiti.
- b) Uklonite sjemenke iz paprike, nasjeckajte je sitno i umiješajte u salatu od krastavca kako je opisana pod a).

59.

Salata od rajčice

Sastojci:

- 1/2 kg rajčica
- 3 lijepe paprike
- 2 velika luka
- 1/2 žličice aromatične soli
- 1/2 žličice papra

1 žličica paprike
1 žlica kopra ili peršina
limunov sok po želji

Priprema:

Operite rajčicu i iz paprike očistite sjemenke. Tanko narežite rajčice, paprike i luk, a onda ih pomiješajte sa solju, paprom, paprikom i koprom. Neka stoji 1/2 sata da se okusi prožmu. Ova se salata može poslužiti s i bez limunovog soka i s ili bez ulja. Obje varijante su odlične.

60.

Salata od rajčice (istočno-indijski način I)

Sastojci:

1 kg rajčica
sol
crni papar
bijeli papar
3 žlice lanenog ulja
3 žlice jabučnog octa
1/2 žličice slatke paprike
1 šalica naribanog kokosa
1 šalica vode

Priprema:

Narežite rajčicu na ploške i pomiješajte ih s marinadom od ulja, octa, crnog i bijelog papra i soli po ukusu. Stavite naribani kokos u mikser sa šalicom vode i izmiješajte u finu kašicu. (Nemojte koristiti užegle proizvode.) Prelijte tako napravljeno mlijeko od kokosa preko rajčica, pa neka odstoji najmanje 1/2 sata da se okusi prožmu, a onda poslužite.

61.

Salata od rajčice (istočno-indijski način II)

Sastojci:

1/2 kg rajčica

sol

crni papar

3 žlice lanenog ulja

1 žlica bućinog ulja

3 žlice jabučnog octa

3 žlice listova od celera, sitno nasjeckanih

Priprema:

Pomiješajte tanko narezane ploške rajčice s marinadom od ulja (obje vrste) i octa. Soli i papra po ukusu. Zatim dodajte sitno nasjeckane, nježne listove celera.

62.

Salata od rajčice s pepermintom

Sastojci:

1/2 kg rajčice

2 velika luka

sol i papar

2-3 lista paprene metvice

1/2 žličice meda

malo đumbira

1/2 šalice lanenog ulja

1 šalica bućinog ulja

Priprema:

Narežite rajčice na ploške. Za marinadu pomiješajte sitno sjeckani luk i nasjeckane listove paprene metvice s uljem, octom, solju, paprom, medom i đumbirom. Dodajte ploške rajčice, dobro promiješajte i poslužite.

63.

Salata od cikorije s potočarkom

Sastojci:

- 1 srednje velika cikorija
- 50 g potočarke
- 3 žlice umaka od soje
- 3 žlice vode
- 2 žlice octa
- 2 češnja češnjaka
- 1 žličica meda
- 1 žličica narezanog kokosa
- 2 žlice lanenog ulja
- 2 žlice bućinog ulja

Priprema:

A.

Narežite cikoriju na štapiće od 5 cm. Pomiješajte s umakom od soje, vodom, octom, češnjakom i medom. Polovici ove smjese dodajte 1 žličicu narezanog kokosa, 1 žličicu lanenog ulja i 2 žlice bućinog ulja i izmiksajte. Pomiješajte cikoriju s ovim umakom i stavite na hrpu u sredinu tanjura ili plitice.

B .

U drugu polovicu umaka (bez kokosa) umiješajte 1 žlicu ulja od lana i pomiješajte taj umak s potočarkom. Ovu smjesu aranžirajte kao lijepi dekorativni prsten oko "brežuljka" od cikorije. Suprotstavljeni okusi cikorija-soja te umak-potočarka vrlo su privlačni.

64.

Salata od zelenih mahuna

Sastojci:

- 1/2 kg zelenih mahuna
- 1 veliki luk
- malo čubra (aromatična biljka iz porodice metvica)
- 1 žlica umaka od soje

2 žlice lanenog ulja
1 žlica mlijeka ili mlaćenice po želji
malo paprike
crni i bijeli papar

Priprema:

Operite mahune, klonite "konce" i izlomite ih na komade. Skuhajte ih s nekoliko listova čubra (možee i u prahu, ako je potrebno) u malo vode ili na pari, dok ne omekšaju. Nemojte ih prekuhati. U zdjeli miješajući pripremite marinadu od lanenog ulja, mlijeka, sitno nasjeckanog luka, soja umaka i začina. Kad se mahune skuhanju dodajte ih u ovu marinadu i dobro promiješajte. Ova se salata od mahuna može pripremiti i sa sljedećim:

turski umak za salate 145.

soja umak za salate, slatki, pikantni 144.

sirijsko predjelo I. 137.

sirijsko predjelo II. 138.

umak od orašastih plodova i paprike 139.

65.

Salata od luka i zelenih mahuna

Sastojci

200-220 g luka

200-220 g zelenih mahuna

1 šalica lanenog ulja

1/2 šalice jabučnog octa

1/2 žličice meda

1/2 žličice paprike

aromatična sol

Priprema:

Narežite luk ovisno o veličini na komade, četvrtine ili osmine. Skuhajte ga u vodi u koju ste dodali med. Kuhajte samo dok ne postane staklast. Kuhajte zelene mahune odvojeno u malo

vode ili na pari. Ocijeđeni luk i mahune stavite u marinadu koju ste napravili miješajući laneno ulje, ocat, med, sol i papriku. A možete dodati i umak od soje i aromatričnu sol. Dobro izmiješajte. Ovo je izvrsno predjelo s kuhanim povrćem, uz povrtnu pliticu ili uz veliku pliticu sa salatom.

66.

Mrkva u plitici sirove salate

Sastojci:

220 g mrkve

1 naranča

malo anisa

Priprema:

Operite mrkvu i fino naribajte, pa pomiješajte sa sokom od 1 naranče. Za malo drugačiji okus dodajte malo anisa.

67.

Salata od celera

Sastojci:

2 srednje velika korijena celera

umak za salatu 144. ili 145. ili

chutney 29. ili

krema od banane 1.

Priprema:

Korijene celera je najbolje očistiti četkom (male korjenčiće možete odstraniti). Kuhajte u vodi kojoj ste dodali 1 žličicu jabučnog octa, vinskog octa ili malo soka od limuna, dok ne omekšaju. Nakon 15 minuta lako ćete ih oguliti. Narežite celer na male ploškice ili komadiće. Kad se ohlade pomiješajte ih s umakom za salatu 144., 145. ili 146. ili sa chutney pastom 29.-30., koja sadrži jabuku.

Možete također napraviti čistu salatu od celera, tako da jednostavno pomiješate celer s 2 žlice jabučnog octa, 2 žlice soka od jabuke, 2 žlice lanenog ulja i s malo soli od celera ili aromatične soli. Kombinacije s umakom od orašastih plodova 145., s jabukom, kao u receptu 146. ili s kremom od banane i limuna 1., posebno su ukusne.

68.

Salata od krastavca

Sastojci:

2 duga krastavca

2 žlice sitno nasjeckanog svježeg kopra ili

1 obilata žlica sušenog kopra

majoneza od svježeg kravljeg sira s lanenim uljem 16.

Priprema:

Operite i narežite na tanke ploške neoguljene krastavce. Pospite ih s malo aromatične soli i ostavite da stoje 1/2 sata, da iz njih izađe sok. Pripremite majonezu od svježeg sira i lanenog ulja prema receptu 16., po mogućnosti s ukiseljenim koprom i dodajući dosta svježeg kopra ili kopra u prahu. Okus salate od krastavaca bit će bolji ako je ostavite da malo odstoji, naročito ako ste koristili suhe začinske trave.

69.

Salata od kuhane mrkve

Sastojci:

220 g mrkve

1/2 šalice lanenog ulja

1/2 šalice jabučnog octa

2 žlice umaka od soje

1/2 žličice đumbira

sol

papar

Priprema:

Operite mrkve i kuhajte ih u malo vode ili na pari, a da ne omekšaju previše. Narežite ih na 3 cm duge konade. Kad se ohlade, pomiješajte ih s marinadom od ulja, octa, soli, papra, đumbira i soja umaka.

Druge varijante:

Salata od mrkve može se pripremiti s bilo kojom majonezom od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja u receptima 16.-24.

70.

Plitica s miješanim salatama

3 žlice svježeg kravljeg sira
3 žlice lanenog ulja
3 žlice mlijeka
1 žlica gorušice
1/2 žličice meda ili 1/2 banane
3 ukiseljena kopra
3 žlice jabučnog octa
sok od 1/2 limuna
razne vrste zelene salate
cikla
sirovi celer
peršinov korijen
koraba
zelene mahune itd.

Priprema:

Jedna se vrsta zelene salate, bilo lisnata zelena, bilo fino narezana endivija, bilo potočarka, uvijek koristi za pripremanje sirovih salata. Položite zelenu salatu u sredinu plitice. Ostale salate kao fino naribana koraba ili cikla (sirova ili kuhana), poslažite u odvojene male hrpice. U mikseru pripremite majonezu od svježeg kravljeg sira, lanenog ulja, mlijeka, gorušice, ukiseljenog kopra i malo soli. Podijelite majonezu u

nekoliko malih zdjelica. Pomiješajte majonezu iz jedne zdjelice bilo s fino naribanom cvjetačom ili fino naribanim korijenom gaveza, ili s tanko narezanim korijenom celera s 1/4 naribane jabuke, ili s ciklom s mljevenim orasima, ili s ploškama krastavca s koprom ili sa zelenim mahunama sa sitno nasjeckanim lukom. U mikseru kašasto izmiješajte ostatak majoneze s 1/2 banane i prelijte to preko zelenja u sredini plitice. Danas se mnogo salata od sirovog povrća aranžira u malim hrpicama oko zelene salate. Na taj se način pripravcima od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja uvijek može dodati različit okus, pa je tako plitica privlačnija i zanimljivija bolesniku.

71.

Poriluk kao salata

Sastojci:

220 g poriluka

umak za salate 144. ili

majoneza na bazi svježeg kravljeg sira i lanenog ulja 16.

Priprema:

Pažljivo operite poriluk i narežite ga na tanke ploške. Prokuhajte ga vrlo kratko dok nije napola skuhan. Izvadite ga iz vode i pripremite kao salatu koristeći umake za salate i majoneze na bazi svježeg sira i lanenog ulja, što je opisano za pliticu sa salatama u receptu 70. Voda u kojoj se poriluk kuhao može se upotrijebiti kao povrtna juha (npr. za večernju juhu s heljdinim drobljenim zrnjem).

72.

Salata od sirovog kupusa

Sastojci:

1 mali zeleni kupus

1/2 šalice ulja od sjemnji lana

2 žlice bućinog ulja
1 luk
2 češnja češnjaka
1 žlica umaka od soje
1 žlica pahuljica od kokosa

Priprema:

Uklonite sredinu kupusa i naribajte listove. Kratko zagrijte luk i zdrobljeni češnjak na lanenom ulju. Maknite s vatre i dodajte kokosove pahuljice i soja umak. Tada u zagrijani umak dodajte ribani kupus. Dodajte bućino ulje i miješajte. Ova se salata od kupusa može posluživati topla ili hladna. Da bi joj dali malo finiji okus, gotovu salatu možete pomiješati s malo kondenziranog mlijeka.

73.

Salata od kupusa (istočno-indijski način)

Sastojci:

220 g zelenog kupusa
1 veliki luk
crni papar
1 poriluk
malo đumbira
1/2 šalice lanenog ulja
3 žlice jabučnog octa
malo soli

Priprema:

Fino narežite kupus. Ili ga kratko blanširajte u kipućoj vodi ili ga koristite sirovog. Marinadu pripremite miješajući ulje, ocat, sol, papar i dobar prstohvat đumbira. Narežite vrlo sitno luk i nježne žute dijelove poriluka i umiješajte ih u marinadu. Sada pomiješajte kupus s marinadom i neka odstoji oko 1/2 sata prije posluživanja.

74.

Salata od luka kao predjelo

Sastojci:

4 velika luka

1 paprika, može i ljuta

1 kisela jabuka

1/2 limuna

2 žlice lanenog ulja

sol

malo crnog ili bijelog papra

1 žlica mlijeka – po želji

Priprema:

Luk prvo narežite na tanke ploške, a onda sitno nasjeckajte. Jabuku možete grubo ili vrlo sitno naribati. Nasjeckajte vrlo sitno papriku. Zajedno pomiješajte limun, laneno ulje, sol i papar. Možete ublažiti oštrinu, ako dodate 1 žlicu mlijeka. To također pomaže i da se sljube sok od limuna i ulje. Sada ovom umaku dodajte luk, jabuku i papriku. Ovo se jelo može dodati plitici sa salatama ili poslužiti s majonezom na bazi svježeg sira i lanenog ulja. Prikladno je i kao predjelo krumpiru s povrćem, jelima od riže s povrćem ili ukusnim jelima od heljde.

75.

Salata od aromatičnih biljaka

Sastojci:

1 poriluk

boražina

špinat

kiselica, mažuran (po mogućnosti svježi)

timijan

matičnjak

kopar

peršin

1/2 šalice lanenog ulja

1 limun
1 žličica meda
2 češnja češnjaka
150 g heljadinog oljuštenog zrnja
ili sušeni zeleni pir (pšenica spelta)
2 žlice Oleoluxa (vidi str. XXX)

Priprema:

Fino se narežu samo blijedi i nježni dijelovi poriluka. Uzmite šaku svih drugih aromatičnih biljaka i njih fino narežite. Pripremite marinadu od lanenog ulja, limunovog soka, meda i zgnječenog češnjaka i pomiješajte s ostalim biljkama. Neka stoji 1 sat da se okusi prožmu. Malo popržite pir i heljdu na Oleoluxu i dodajte salati od aromatičnog bilja. Ova salata je vrlo ukusna, poznavaoći je cijene, a krajnje je zdrava i lako probavljiva. A pritom je možete poslužiti kao predjelo jelima od riže s povrćem ili jelima od krumpira s kuhanim povrćem.

76.

Salata od šparoga s majonezom

Sastojci:

220 g šparoga
250 g svježeg kravljeg sira
150 g lanenog ulja
75 g mlijeka
5 komada ukiseljenog kopra
1 žlica gorušice
sol
1/2 žličice meda

Priprema

Pripremite šparoge kao obično i zavežite ih u snopove vrpcom ili užetom. Neka malo posoljena voda zakipi, prije nego što stavite šoaroge. Kuhajte dok ne omekšaju. Maknite snopove iz vode, neka se ohlade, a onda ih narežite na komadiće duge 5 cm. Pripremite majonezu na sljedeći način: dobro izmiješajte u

mikseru kravlji sir, laneno ulje i gorušicu. Tome dodajte ukiseljeni kopar i izmiješajte da bude kašasto. Začinite s 1/2 žličice meda, soli po ukusu i/ili s malo soja umaka. Pomiješajte komadiće šparoga s ovom majonezom. Ova salata od šparoga je odlična u kombinaciji sa sirovim slatkim graškom ili s kuhanom ohlađenom mrkvom, narezanom na štapiće. Može se poslužiti kao predjelo ili kao sastavni dio plitice sa salatama.

77.

Salata od maslačka

Sastojci:

250 g mladog, nježnog maslačka (usko lišće je najbolje)

1 luk

3 žlice lanenog ulja

2 žlice mlijeka

2 žlice svježeg kravljeg sira

aromatična sol

2 ukiseljena komada kopra

Priprema:

Nježne, dobro oprane maslačke (uključujući i kratke korjenčiće) narežite vrlo sitno. Fino nasjeckajte listove. Možete koristiti i cvjetove. Odvojeno pripremite majonezu od lanenog ulja, mlijeka, kravljeg sira, 1 žlice jabučnog octa, 2 komada ukiseljenog kopra, malo aromatične soli, i po mogućnosti, malo gorušice. Na kraju pomiješajte sitno nasjeckani luk i majonezu (ne u mikseru). Zatim pomiješajte majonezu s maslačkom. Okus ove salate je izrazitiji, ako se ostavi da stoji na hladnom mjestu 1 sat prije posluživanja.

Heljda, riža i druge žitarice, krumpir, povrće i slično Recepti 78.-97.

Heljda, riža i druge žitarice, krumpir, povrća, itd.

Ova su predjela vrlo važna povrću i salatama. Krumpir je često teško probavljiv za bolesnike ili za umno aktivne ljude. Na primjer, ako se student ili sportaš striktno pridržava dijeta koja se preporučuje bolesnima, bit će iznenađen kako će mu se razina sposobnosti poboljšati. Krumpir opterećuje sustav više nego heljda. Rusi još uvijek upotrebljavaju mnogo heljde u glavnim jelima. Na Dalekom Istoku više vole rižu; oboje je važno. Kad koristite rižu, izaberite cjelovitu, neglaziranu rižu. U ovom ćete poglavlju naći nekoliko recepata koji uključuju i pripremu heljde (koja se posebno preporučuje onima koji se ne osjećaju dobro), ali ja vas molim da posvetite pažnju i da testirate sljedeće: ako se razna povrća pripreme s mnogo masnoća i ako su dobro začinjena, poželjno je heljdu ili rižu pripremiti neutralno i jednostavno. Tako pripremljeno oljušteno zrnje heljde ili riža najbolje će upotpuniti sočno i jako začinjeno povrće. Na primjer, salata od koprive pripremljena s mnogo začina, češnjaka, paprike i papra, odlična je u kombinaciji s oljuštenim zrnjem heljde, koju smo skuhalo u običnoj vodi i poslužili odvojeno. Na Dalekom Istoku su jela od riže skoro uvijek neutralna. Nasuprot tome, predjela su sočna i zanimljiva. Naši su obroci, u centru kojih je meso, a mi ih želimo smatrati "punim raznolikosti", ustvari neprilagodljivi i nepotpuni, jer naglasak jednostrano stavljamo na mesna jela, ignorirajući mogućnosti koje začini i aromatično bilje nude cjelovitoj kuhinji. Jednom kad ponovo otkrijemo začine i aromatično bilje, možemo se opet odvažiti da poslužujemo neutralna jela kao što su heljda, riža i pšenica. Važno je vidjeti cijelu sliku, a ne samo njene sastavne dijelove.

Heljda, koja je tako vrijedna za one koji se ne osjećaju dobro, može se jednostavno skuhati u vodi i dnevno posluživati kao neutralno predjelo povrću (baš kao što se riža poslužuje na Dalekom Istoku). Čovjek se čak navikne na to jelo bez soli,

ako je povrće dobro začinjeno. Heljda se može posluživati, baš kao i okruglice od krumpira, uvijek blago začinjena i sasvim neutralna. Nasuprot tome, varijante ukusne i jako začinjene heljde (pripremljene prema ruskom modelu) i dalekoistočna jela od riže (koristite samo cjelovitu rižu, molim vas) nude nove i zanimljive mogućnosti prirodne i cjelovite prehrane, jednako za bolesne kao i za zdrave.

78.

Smjesa od heljde – osnovni recept

Sastojci:

1 šalica heljde

3 šalice vode

(cjelovito zrnje heljde ili heljdina krupica)

Priprema:

Stavite heljdu u hladnu vodu i lagano kuhajte 1 sat na vrlo slaboj vatri, da nabubri. Osnovni način pripreme može se primijeniti u više prilika: dodati povrtnoj juhi; u juhama zajedno s mlijekom ili mlaćenicom; kao nadjev začinjen aromatičnim biljem; s crvenim ribizlom kao crvena krupica (vidi pojedinačne recepte).

79.

Heljdina krupica "kaša"

Sastojci:

1 šalica heljde

1 šalica vode

100 g Oleoluxa

1/2 žličice aromatične soli

2 kapi tabaska

1 žlica umaka od soje

Priprema:

Neka voda u loncu uzavre. U tavi, na niskoj temperaturi, rastopite Oleolux i odmah dodajte heljdu, po mogućnosti u grubom obliku. Pospite aromatičnom solju. Lagano popržite heljdu, ne duže od 1 minute, stalno miješajući drvenom kuhačom. Sada istresite heljdu u kipuću vodu. Odmah uklonite lonac s vatre ili ugasisite štednjak. Heljda će nastaviti bubriti upijajući svu vodu. Ona ostaje zgodno zrnata sve dok se ne posluži. Na kraju prelijte umakom od soje i tabaskom.

80.

Heljda, zrnata

Sastojci:

1 šalica heljde

1/2 šalice Oleoluxa

2 šalice vode

aromatična sol

Priprema:

Zakipite vodu u loncu. U tavi koju ste, po mogućnosti, praznu zagrijali i natrljali začinima (kao što je propisano za **Fissler Bratfixpan**), rastopite 120 g Oleoluxa i odmah, prije nego što se masnoća ugrije, dodajte suhu heljdinu krupicu ili cjelovito zrnje heljde. Zagrijte kratko na niskoj temperaturi (najviše 3 minute), dok heljda ne upije svu masnoću. Sada pretresite heljdu u kipuću vodu i dobro promiješajte. Heljda će upiti svu vodu. Neka na niskoj temperaturi bubri još 15-30 minuta, ovisno o tome jeste li upotrijebili krupicu ili heljdu u zrnu. Zrnati oblik heljde, koji je ukusan već i kad je začinjen s malo soli, bolji je od krupice za ovo jelo. Može se poslužiti i kao prilog povrću i u kombinaciji s umakom od sirove jabuke, kao u receptu 146.

81.

Heljda kao juha

Sastojci:

3 šalice heljdinog oljuštenog zrnja
bilo koji povrtni temeljac (naročito juha od 250 g svježih gljiva)
sol, umak od soje, listići kvasca ili ekstrakt kvasca
220 g Oleoluxa

Priprema:

Kuhajte na vrlo niskoj temperaturi 1 šalicu heljdinog zrnja u 3 šalice vode, da nabubri. Od heljde ćete napraviti juhu tako da joj dodate razne povrtnu juhe: od leće, špinata, mahuna, celera ili miješanog povrća. Ovdje predloženu količinu začinite s 2 žlice umaka od soje i/ili s 1 žlicom listića kvasca, 3 cm ekstrakta kvasca iz tube, 1/2 žličice paprike i na kraju Oleoluxom. Dok miješate i po želji dodajete nešto listića kvasca, masnoća se mora potpuno upiti, da ne pliva na površini juhe. Ovu juhu odlično primaju oni koji se ne osjećaju dobro. Ona se poslužuje samostalno za večeru i zato je treba začinjati raznoliko, na dnevnoj bazi, mijenjajući povrtnu juhe i začine.

82.

Heljda, pikantno predjelo s narezanim kokosovim orahom

Sastojci:

2 šalice heljdinog oljuštenog zrnja
2 šalice vode
1 šalica narezanog kokosa
100 g Oleoluxa
1/2 žličice curry umaka
1/2 žličice bijelog papra
1/4 žličice crnog papra
1/4 žličice ljute paprike
1 luk
5 češnjeva češnjaka

2 žlice umaka od soje

Priprema:

Pripremite kokosovo mlijeko miješajući u mikseru 1 šalicu narezanog kokosa (ili malo svježeg kokosovog oraha) s 2 šalice vode. (Koristite kokos koji je pakiran u celofanu, jer je onaj u rinfuzi često užegao.) Rastopite Oleolux u unaprijed zagrijanoj posudi, dodajte pola sitno nasjeckanog češnjaka i sitno nasjeckanog luka. Dodajte i začine, a na kraju 2 žlice umaka od soje i drugu polovicu češnjaka, zgnječenog. Stavite heljdino zrnje u tu masnoću i miješajte drvenom kuhačom oko 1/2 minute, ovisno o grubosti zrnja. Vrlo grubo zrnje može se kuhati (pržiti) do 1 minute. Sada heljdi dodajte mlijeko od kokosa, dobro promiješajte i pustite je da bubri jedno kratko vrijeme na niskoj temperaturi ili s isključenom električnom pločom. Ovo pikantno začinjeno jelo od heljde je vrlo zgodno kao predjelo povrću ili sa salatam.

83.

Juha od kiselog kupusa na ruski način

Sastojci:

250 g kiselog kupusa

1/2 litre vode

1 žličica cijelog zrna kima

250 g cjelovitog zrnja heljde

1 žličica paprike

1/2 žličice aromatične soli

125 g Oleoluxa

Priprema:

U uzavrelu vodu stavite nasjeckani kiseli kupus. Čim se kupus malo prokuhao, otopite odmah masnoću u unaprijed zagrijanoj posudi. Dodajte joj papriku, sol, kim i cjelovito zrnje heljde. Popržite to nekoliko sekundi, a onda tu smjesu stavite u kipući kiseli kupus. Ovisno o tome koliko je vode ishlapilo dok se kupus kuhao, dodajte dovoljno vode da napravite juhu. Ovo

treba brzo poslužiti, tako da heljda bude još zrnata, ali mekana. Ova juha potječe iz Rusije i ugodnija je našem jeziku nego što biste očekivali. Ona je i osvježavajuća i lako probavljiva, čak i za bolesne osobe.

84.

Heljdina crvena krupica

Sastojci:

1 šalica heljdine krupice

3 šalice vode

1 žličica meda

1 šalica crnog ribizla

1 šalica crvenog ribizla

Priprema:

Heljda se kuha kao što je opisano u receptu 78..Pusti se da nabubri u vodi na slaboj temperaturi, dok ne nastane čvrsta smjesa. Dodajte svježe ribizle, dobro miješajte, a onda stavite u unaprijed ohlađene posudice, šalice ili staklene zdjelice i ostavite na hladnom mjestu. Ova kombinacija krupice i bobičastog voća je vrlo ukusna "crvena krupica".

Varijante: Umjesto vode možete upotrijebiti sok od grožđa ili ribizla.

Predjela: Kao umak za ovo jelo od crvene krupice možete koristiti kreme na bazi svježeg kravljeg sira i ulja od sjemenki lana, opisane u receptima 1-15 ili pod "Desertima". Vrlo su zgodni i recepti začinjeni vanilijom, vinom, kiršem (rakija od višanja), šljivovicom ili vodkom.

85.

Rumunjska juha

Sastojci:

125 g sojinog brašna
125 g pšeničnog brašna od cjelovitog zrna
125 g luka
2 žlice Oleoluxa
2 žličice paprike
1/2 žličice aromatične soli
1 l vode (približno)
2 žlice lanenog ulja

Priprema:

Napravite glatko, ali čvrsto tijesto od sojinog i pšeničnog brašna, dodajući postepeno malo vode. U unaprijed zagrijanoj, dosta dubokoj posudi otopite Oleolux i dodajte luk. Dodajte i cijelo tijesto u tu posudu u obliku ribanih listića, neprekidno miješajući. Kratko propirjajte, pa dodajte 1/2 litre vode, 1 žličicu paprike i sol. Neka kratko prokipi, da se listići skuhaju, ali nemojte prekuhati, da se ne raspadnu. Juhu možete razrijediti s malo vode ili poslužiti kao dosta gustu juhu, bogato začinjenu. Jako je preporučljiva za bolesne.

86.

Rajčica i riža (istočno-indijski način I)

Sastojci:

2 šalice cjelovite riže
4 šalice vode
1 šalica rezanog kokosa
1 veliki luk
5 kapi tabaska
malo crnog papra
malo ljute paprike
500 g rajčice
1 žlica curry-a
3 žlice Oleoluxa
3 žlice lanenog ulja
1 žlica bućinog ulja
sol

Priprema

Stavite rižu u hladnu vodu, pa neka lagano zakipi. Smanjite temperaturu, tako da riža omekša više kroz bubrenje, nego kroz stvarno kuhanje. Dok je riža još zrnata, ali skoro gotova, dodajte joj narezani kokos, sitno nasjeckani luk, papriku, nasjeckane rajčice i curry. Neka kuha još najviše 10-15 minuta. Dodajte Oleolux i ulje neposredno prije posluživanja, dobro promiješajte i poslužite.

87.

Rajčica i riža (istočno-indijski način II)

Sastojci:

isti kao u receptu 86., s dodatkom 250 g sira kao što je ementaler, sbrinz (tvrdi švicarski sir sličan parmezanu), gauda ili sir sa začinima

Priprema:

Pripremite rižu i rajčice kao u receptu 86. Na kraju pospite 250 g ementalera ili nekog drugog sira. Ako koristite geska sir (sadrži trave), uzmite samo pola količine.

88.

Rajčice i riža (istočno-indijski način III)

Sastojci:

isto kao u receptu 86., s dodatkom 250 g narezanog kokosovog oraha

Priprema:

Pripremite rajčicu i rižu kao u receptu 86. Na kraju pospite 250 g narezanog kokosa preko riže i poslužite.

89.

Dalmatinska riža

Sastojci:

- 1 šalica riže
- 2 šalice vode
- 2 češnja češnjaka
- 2 žlice Oleoluxa
- 1/2 žličice aromatične soli
- 1 žličica paprike
- 1/2 žličice papra

Priprema:

Neka voda uzavri u loncu. Rastopite Oleolux u tavi i odmah dodajte češnjak, sol, papar, papriku i na kraju rižu. Dok zagrijavate rižu, najviše 1/2 minute, neprekidno miješajte drvenom kuhačom. Sada stavite rižu u kipuću vodu. Riži ne treba dugo da se skuha, pa štednjak (električni) možete isključiti i neka riža bubri. Ova se dalmatinska riža može jednostavno razrijediti vodom, pa postane juha. U tom slučaju dobro je dodati 2-3 žlice mlijeka da zaokružite okus.

90.

Slatka riža

Sastojci:

- 1 šalica riže
- 1 šalica mlijeka
- 2 šalice vode
- 1 žlica meda
- 3 žlice Oleoluxa
- 50 g lješnjaka

Priprema:

Rižu skuhajte na vrlo niskoj temperaturi. Tek na kraju dodajte med. Kad je riža gotova, otopite u tavi Oleolux i dodajte fino mljevene lješnjake. Lagano zagrijte, miješajući stalno drvenom

kuhačom. Odmah dodajte rižu u tavu. Ako je riža presuha, postepeno dodajte šalicu mlijeka. Ovo se jelo može poslužiti kao mliječna juha ili kao suho jelo od riže.

91.

Juha od leće

Sastojci:

220 g leće

2 srednje velika krumpira

1 stabljika leće

1 žličica paprike

malo ljute paprike

220 g Oleoluxa

Priprema:

Operite leću. Stavite je u hladnu vodu i kuhajte na niskoj temperaturi dok se ne skuha. Dodajte oprane, oguljene i na male komadiće narezane krumpire i stabljiku leće narezanu na 3-4 komada. Na kraju začinite Oleoluxom, paprikom, ljutom paprikom i po mogućnosti ekstraktom kvasca (iz tube). Moguće su i druge varijante: prije posluživanja dodajte juhi od leće lagano, na Oleoluxu, poprženi nasjeckani luk ili nasjeckani luk sa češnjakom.

Koliko god ove upute za kuhanje izgledale jednostavne, one su ipak vrlo važne. Iskustvo pokazuje da mnogi ljudi nisu u stanju začiniti čak ni najjednostavnije jelo, ako moraju eliminirati meso, kobasice i slaninu.

92./93.

Juha od graška

Juha od graha

Sastojci:

isto kao u receptu 91., ali zamijeniti leću drugim mahunarkama

Priprema:

Slijedite upute za juhu od leće iz recepta 91. Oba ova jela omogućuju izvrsne varijacije okusa, čak i bez upotrebe mesa, kobasica i slanine.

Bijeli grah je dobar s mnogo slatke i ljute paprike.

Preporučuje se da u juhu od graška dodate 2-3 cm ekstrakta kvasca (iz tube).

94.

Krumpir

Sastojci:

1/2 kg krumpira

100 g badema

1 šalica punomasnog mlijeka

(po želji 2 žlice Oleoluxa, 100 g peršina)

Priprema:

Krumpiri bi se trebali kuhati neoguljeni kad god je to moguće. Možete ih poboljšati tresući ih s Oleoluxom i puno sitno nasjeckanog peršina.

Druga zgodna mogućnost: ogulite vruće kuhane krumpire i protresite ih u bademovom mlijeku neposredno prije posluživanja. Bademovo mlijeko ćete napraviti tako da bademe izmiksate u kašicu s 1 šalicom mlijeka. Ako ima previše tekućine, pustite je da ispari kuhajući na niskoj temperaturi.

95.

Makedonska juha od krumpira

Sastojci:

1/2 kg krumpira

1/2 kg luka

1 šalica mlijeka

110 g Oleoluxa

1 žličica papra

1/2 žličice aromatične soli

Priprema:

Kuhajte neoguljeni krumpir s nasjeckanim lukom. Neka ih voda jedva prekrije. Ako ih ne kuhate u ekspresnom loncu, trebat će im 20 minuta da se skuha. Ocijedite vodu u kojoj se kuhao krumpir u drugu posudu. Ogulite krumpir i napravite od njega i luka kašicu (pire). Tada dodajte vodu od kuhanja, žličicu papra, Oleolux i 1 šalicu mlijeka. Dobro promiješajte i poslužite juhu od krumpira. Po vrhu možete posipati nesjeckanim peršinom, ali je i prirodan okus ove juhe dobar.

96.

Juha Marica

Sastojci:

3 mrkve

3 korijena od peršina

1 stabljika poriluka

2 sirova krumpira

1 mali korijen celera

1/2 šalice lanenog ulja

2 žlice Oleoluxa

100 g peršina

1/2 limuna

Priprema:

Ogulite mrkvu, korijene peršina i celera i, u ovom slučaju, krumpir. Narežite na štapiće ili grubo naribajte. Narežite poriluk na tanke ploške. Rastopite Oleolux u dubokoj, unaprijed zagrijanoj tavi i dodajte svo povrće, krumpir, aromatičnu sol i malo papra. Zagrijte kratko, najviše 1/2 minute. Dodajte povrću 1/2 šalice lanenog ulja i po vrhu prelijte 1/2 litre vode. Na kraju pospite sitno nasjeckanim peršinom, pošćropite s nekoliko kapi limuna i odmah poslužite kao dosta gustu juhu. Povrće ne treba prekuhati, jer se ono s krumpirom već dovoljno kuhalo u vrućoj masnoći i dovoljno je mekano, nakon što se doda voda. Ovdje je važno da krumpiri ne budu narezani na predebele komade, pa ih je najbolje grubo naribati. Ova je juha odlična, lako probavljiva i djeluje kao dijuretik (otvara), što je važno za one koji se ne osjećaju dobro.

97.

Krumpir sa češnjakom

Sastojci:

1 kg kuhanog krumpira

125 g Oleoluxa

3 češnja češnjaka

1/2 žličice aromatične soli

2 žlice mlijeka ili kondenziranog mlijeka

Priprema:

Ogulite kuhani krumpir i narežite na male komade. Rastopite Oleolux u unaprijed zagrijanoj tavi i dodajte zgnječeni češnjak. Kratko zagrijte, samo dok češnjak lagano požuti. U masnoću odmah dodajte krumpir, začinite aromatičnom solju i na kraju u vruću smjesu dodajte 2 žlice mlijeka. Dobro promiješajte i poslužite što je prije moguće. Ovo je jelo odlično predjelo za povrće koje nije previše začinjeno (npr. komorač, neko jelo od krastavca, lagano začinjeni špinat i sl.). Dobro je predjelo i salatama.

POVRĆE

Recepti 98. - 121.

POVRĆE

Kada birate povrće morate odabrati samo svjež i neoštećene proizvode. Radije ćete odabrati organski uzgojeno povrće, nego ono potpomognuto kemijskim sredstvima. Povrće ne smijete prekuhati. Neke vrste povrća vrlo brzo omekšaju, pa ih je lako žvakati, a ipak zadržavaju aromu i hranjive sastojke. Prekuhano povrće gubi mnogo od okusa i hranjivih vrijednosti. Ne koristimo od svake vrste povrća samo mekane dijelove (sredinu, pulpu). Špinat, kelj i poriluk su ukusniji kada se poslužuju cijeli.

Jednostavan, tradicionalan način kuhanja povrća u vodi je bolji od modernog "prepržiti na ulju", zato što se kod prženja masnoća mijenja i postaje štetna i teško probavljiva, a povrće se prekuha. Ekspresnom loncu nema prigovora. Vrijeme kuhanja mora biti onoliko koliko je potrebno da se povrće skuha. Pripremu nastavljamo kad je povrće kuhano. U zdjeli ga možemo pomiješati s otopljenim Oleoluxom i raznim vrstama papra, sa zgnječenim češnjakom ili, gdje nam odgovara, sa sitno nasjeckanim lukom, vlascem, peršinom, svježim začinskim biljem (mažuran, kopar, estragon) kao i s umakom od soje, po ukusu. Intenzitet začina može se ublažiti dodavanjem nekoliko žlica mlijeka. Povrće koje smo izvadili iz ekspresnog lonca ili vode protresemo sa smjesom Oleoluxa i začina. Ako u vodu, u kojoj se povrće kuhalo, dodamo nekoliko žlica ovog masnog, sočnog povrtnog soka (iz mješavine s Oleoluxom), dobit ćemo odličnu laganu juhu. Pojačajte okus i hranjivu vrijednost s nekoliko žlica listića kvasca. Ribani sir na vrhu je zanimljiv dodatak jelima od povrća ili laganoj juhi od povrća, posluženoj u šalici i omogućuje nove varijante.

Vrlo je važno da se bolesnicima poslužuju razne vrste povrća ili da se povrću, kao što su kopriva ili špinat, dodaju dva različita okusa (npr. jedan s muškatnim oraščićem, a jedan začinjjen kvascem). Prekuhano povrće (ako lonac nepromišljeno ostavimo na vatri) gubi mnogo svog okusa i hranjivih vrijednosti.

98.

Špinat – dva različita načina

Sastojci:

1 kg špinata
1 žličica aromatične soli
2 žlice umaka od soje
2 žlice listića kvasca
muškatni oraščić
2 žlice Oleoluxa

Priprema:

Operite špinat, poparite ga u malo vode, a onda ga izvadite iz vode i napravite ili kašicu (pire) ili ga sitno nasjeckajte. Podijelite na dva jednaka dijela. Jednom dijelu dodajte 2 žlice umaka od soje, puno muškarnog oraščića – svježeg ili u prahu i 1 žlicu Oleoluxa. Dobro promiješajte i poslužite.

Drugi dio špinata kombinirajte s aromatičnom solju i kvascem. Posluživanje obaju jela jednog pokraj drugog povećat će apetit kod bolesne osobe, a vrlo je ukusno s npr. heljdom.

99.

Bistra povrtna juha

Sastojci:

povrtna juha (voda) od bilo kojeg povrća
5 češnjeva češnjaka
75 g Oleoluxa

1/2 žličice aromatične soli
1 žlica peršina
2 žlice listića kvasca
malo bijelog papra
malo ljute paprike
1 žlica umaka opd soje
1 žličica mažurana

Priprema:

Rastopite masnoću u unaprijed zagrijanoj posudi. U toplu masnoću dodajte zgnječeni češnjak, papar, papriku i listiće kvasca i umiješajte sol. Po ukusu se može dodati voda u kojoj se kuhalo bilo koje povrće. Vrlo je dobra voda od špinata, mahuna i drugog povrća. Sada dodajte mažuran, brzo prokuhajte i poslužite u šalicama za juhu kao bistru juhu, prije obroka. Jači okus može se ublažiti dodavanjem 1-2 žlice kondenziranog mlijeka.

Ova bistra juha može se koristiti za pripremanje drugih juha:

- a) dodajući zrnatu kuhanu heljdu (recept 79. ili 80.)
- b) dodajući dobro kuhanu rižu
- c) dodajući male rezance ili druge dodatke bistroj juhi
- d) dodajući okruglice od sjemenki lana (recept 100.) koje su izvrstan dodatak

100.

Okruglice od sjemenki lana (kao dodatak bistrim juhama)

Sastojci:

1 šalica sjemenki lana
1 šalica začinjene bistre juhe

Priprema:

Stavite cijele, visokokvalitetne sjemenke lana u mikser. Dodajte dobro začinjenu, koncentriranu bistru juhu (99.). Ta juha mora biti stvarno koncentrirana, pripremljena sa samo možda 1/2 litre povrtnog temeljca, travama i začinima iz

recepta 99. Izmiksajte sjemenke lana u glatku smjesu, prelijte u šalicu i stavite u hladnjak. Ovoj smjesi treba 1/2 sata da se stvrdne. Žlicom stavljajte male okruglice, veličine kovanice, u vruću juhu. Ovu bistru juhu od povrća vole oni koji se ne osjećaju dobro, a ona potiče apetit i krajnje je lako probavljiva.

101.

Kelj pupčar s mažuranom I

Sastojci:

1 kg kelja pupčara
2 žlice umaka od soje
1 žlica mažurana
2 žlice Oleoluxa

Priprema:

Oprani i narezani kelj pupčar se kuha u vodi, dok ne omekša. Dovoljno je 10 minuta. Odlijte vodu i dodajte Oleolux, mažuran i umak od soje u vrući lonac. Dobro promiješajte i odmah poslužite. Ovakav kelj pupčar – bogato začinjen izvana, ali blag iznutra, jer je kuhan bez soli – vrlo je zanimljiv i ukusan dodatak plitici s povrćem.

102.

Kelj pupčar II

Sastojci:

1 kg kelja
125 g Oleoluxa
2 žlice umaka od soje
1 cm ekstrakta kvasca (iz tube)
malo bijelog papra
malo crvene paprike

Priprema:

Operite kelj (prokulicu) kao obično, a onda ih ili ostavite cijele ili prerežite na pola. Skuhajte ih u malo vode ili u ekspres loncu. Izvadite ih (prokulice) iz vode i miješajte s Oleoluxom, umakom od soje, ekstraktom kvasca i paprom i, ako želite, začinite s malo aromatične soli.

Kombinacija prokulica s Oleoluxom je izvrsna, jer Oleolux ističe posebnu aromu pojedinog povrća.

103.

Juha od luka na švicarski način

Sastojci:

1 kg luka

220 g zdrobljene zobi

sol

papar

paprika

125 g Oleoluxa

Priprema:

Luk pržite na Oleoluxu dok ne postane staklast (da ne počne smeđiti). Dodajte 1 litru vode. Neka zakipi, a onda dodajte 220 g zdrobljene zobi u kipuću vodu. Kratko kuhajte, stalno miješajući. Propasirajte ili izmiksajte cijelu smjesu. Dodajte još vode, da juha bude kremasta. Začinite solju, paprom i paprikom, a možete posuti i crvenom paprikom kad stavite u tanjure. Ova juha je ukusnija nego što mislite.

104.

Artičoke s umakom od češnjaka I

Sastojci:

3 artičoke

6 češnjeva češnjaka

1/4 litre lanenog ulja
sok od 1 limuna
sol
paprike
125 g svježeg kravljeg sira (po želji)
3 žlice mlijeka (po želji)

Priprema:

Odrežite tvrde dijelove stabljike i lisnate vrškove artičoka. Kuhajte artičoke u slanoj vodi, dok vanjski listovi, kad ih lagano povučete, ne počnu otpadati. Izvadite artičoke iz slane vode i stavite ih u zdjelu. Listove koji su se odvojili stavite u male zdjelice. Dok se artičoke kuhaju, pripremite jednostavni hladni umak:

Stavite zgnječeni češnjak u ulje, zatim dodajte sok od 1 limuna i malo soli. Ovim umakom od ulja možete premazati listove artičoke, prije nego što ih poslužite zajedno sa srcima artičoka.

Sljedeća kombinacija je vrlo zgodna:

Ovom uljnatom umaku dodajte 125 g svježeg kravljeg sira i 3 žlice mlijeka i dobro izmiksajte. Ova je vrsta umaka od češnjaka jako dobra i s listovima i sa srcem artičoka.

Možete poslužiti razne vrste povrća, jednostavno kuhanog u slanoj vodi – grah, mrkvu, kockice od celerovog korijena, paprike, šparoge – zajedno s artičokama i gore spomenutim umakom.

105.

Artičoke s majonezom od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja II

Sastojci:

5 artičoka
250 g svježeg kravljeg sira
150 g lanenog ulja

75 g mlijeka
1 žlica gorušice
3 kisela kopra
sol
1 žlica peršina, ili vlasca, ili mažurana

Priprema:

Nakon što uklonite tvrde dijelove stabljike i lisnate vrškove, skuhaite artičoke u slanoj vodi. U vodu se može dodati češanj češnjaka. Dok se artičoke kuhaju (sve dok se vanjski listovi ne počnu lako odvajati), pripremite sljedeću majonezu: u mikseru pomiješajte laneno ulje, mlijeko, gorušicu, sol i svježi sir. Na kraju dodajte ukiseljeni kopar i sve kašasto izmiksajte. Dodajte majonezi još peršin ili vlasac. Peršin možete izmiksati zajedno s majonezom, a vlasac je najbolje dodati sitno nasjeckan. Ova majoneza se poslužuje kao umak uz vrela artičoke. Možete jesti svaki listić pojedinačno s majonezom. Najbolje je, naravno, srce artičoke bogato preliveno ovom majonezom.

Ovo je jelo izvrsno u prehrani bolesnika, jer ima koristan učinak na jetru i na metabolizam masnoća.

106.

Korijen od gaveza s majonezom

Sastojci:

1/2 kg korijena od gaveza
malo limunovog soka
100 g svježeg kravljeg sira
3 žlice lanenog ulja
3 žlice mlijeka
sol
đumbir

Priprema:

Prelijte kipuću vodu preko korijena gaveza, pa ćete ga lako oguliti nožićem. Oguljene korijene odmah stavite u vodu s malo limuna ili jabučnog octa (da ne potamne). Kuhajte korijene u vrućoj vodi ili u ekspres loncu. Poslužite ih vruće s ovom majonezom: u mikseru pomiješajte laneno ulje i svježi kravljji sir. Zatim dodajte sok od limuna, dobar prstohvat đumbira i malo soli. Ulijte majonezu u unaprijed zagrijane zdjelice i poslužite s vrućim korijenima gaveza.

107.

Šparoge s majonezom (toplo ili hladno)

Sastojci (za 4 osobe)

1 kg šparoga

150 g lanenog ulja

75 g mlijeka

250 g svježeg kravljjeg sira

5 kiselih stabljika kopra

1 žličica gorušice

1/2 banane

sol

Priprema:

Pripremite šparoge kao obično: svežite u svežnjeve i skuhajte ih u slanoj vodi. Dok se šparoge kuhaju, pripremite majonezu na sljedeći način: prvo dobro izmiksajte laneno ulje, mlijeko gorušicu i malo soli. Postepeno dodavajte svježi sir i miješajte dok smjesa ne bude glatka. Na kraju umiješajte još najviše 1/2 banane. Ovaj se umak servira uz vruće šparoge. Držeći krajeve šparoga, provucite im vrhove kroz ovu majonezu. Jedite ih vruće. Okus je prekrasan! Ovo jelo od šparoga je vrlo zadovoljavajući obrok i jako se preporučuje pacijentima koji imaju problema s mokrenjem.

108.

Kiseli kupus s paprikama

Sastojci:

2 lijepe paprike, zelene ili crvene

250 g kiselog kupusa

4 obilate žlice listića kvasca

125 g Oleoluxa

4 žlice bućinog ulja

sol

1 žlica umaka od soje

Priprema:

Uklonite peteljke i sjemenke iz paprika, narežite ih na četvrtine, pa onda još poprijeko na pola. Rastopite Oleolux u unaprijed zagrijanoj tavi. Odmah dodajte narezane paprike, prekrijte ih slojem kiselog kupusa i zagrijavajte da bude vruće. Pospite kiseli kupus sa 4 žlice listića kvasca. Dok se zagrijava, postepeno dodajte bućino ulje, tako da se Oleolux ne pregrije. Pažljivo preklopite ovu smjesu kuharskom lopaticom, tako da se slojevi što manje poremete. Dodajte nekoliko kapi umaka od soje i poslužite s vrućim krumpirom, rižom ili heljdom. Ovo se jelo može jesti i bez ovih priloga, zato što sadrži veliku količinu listića kvasca.

109.

Kiseli kupus na jednostavan način

Sastojci:

125 g Oleoluxa

1 žlica bućinog ulja

250 g kiselog kupusa

1 luk

ekstrakt kvasca

aromatična sol

Priprema:

Otopite Oleolux u unaprijed zagrijanoj tavi i pecite kolutove luka dok ne počnu smeđiti. Odmah dodajte kiseli kupus. Promiješajte dobro i dodajte 2 cm ekstrakta od kvasca iz tube i zagrijte da bude vruće. Kiseli kupus možete narezati nešto sitnije. Dok je još na vatri, umiješajte žlicu bućinog ulja. Nekoliko kolutova luka možete iskoristiti da na kraju ukrasite. Poslužite kao predjelo pire krumpiru.

110.

Kelj

Sastojci:

1/2 kg kelja

125 g Oleoluxa

3 češnja češnjaka

1 mali luk

muškatni oraščić

crni i bijeli papar i ljuta paprika

1 žlica kondenziranog mlijeka

1 žlica umaka od soje

Priprema:

Operite kelj, uklonite mu stabljike i kuhajte u višeslojnom ekspres loncu (dovoljno je 15 minuta). U međuvremenu otopite Oleolux u unaprijed zagrijanoj tavi. Odmah dodajte sitno nasjeckani luk i zgnječeni češnjak. Pržite na niskoj temperaturi, dok luk ne postane staklast. Češnjak ne smije posmeđiti. Izlijte ovu masnoću u zagrijanu posudu za posluživanje i pomiješajte je s tri vrste papra i žlicom umaka od soje. Sada pomiješajte vruće povrće sa začinjenom masnoćom u zdjeli. Kelj narežite sitno, ali ne previše. Kelj je ukusniji na ovaj način nego s bavarskim kobasicama.

111.

Poriluk

Sastojci (za 4 osobe):

5-6 srednje velikih stabljika poriluka

3 žlice Oleoluxa

3 žlice umaka od soje

Priprema:

Uklonite uvenule dijelove poriluka i operite vrlo pažljivo gornji dio žutog područja. Ako je potrebno, čak i razrežite gornji dio čvrste stabljike. Prekrijte dno posude zelenim dijelovima, a na njih stavite sloj žutih dijelova. Prelijte vodom i kuhajte dok ne bude gotovo, bez dodavanja soli. Kad voda skoro sasvim ispari (ako je potrebno, možete odliti dio tekućine), prelijte Oleolux i umak od soje preko ovog povrća i odmah poslužite. Juha (od kuhanja) je odlična kao napitak, ako je začinite paprikom, Oleoluxom i umakom od soje. Ako ste upotrijebili veću količinu masnoće (ako je to prikladno za pacijenta), treba je povezati dodatkom 1 žlice listića od kvasca, tako da se ne vidi. Dodatak bjelančevina u obliku listića od kvasca je vrlo zdrav i ne smatra se samo začinom.

112.

Zelene mahune

Sastojci:

1/2 kg zelenih mahuna

3 žlice Oleoluxa

2 češnja češnjaka

čubar

1 žlica umaka od soje

1/2 žličice aromatične soli

Priprema:

Operite mahune, odstranite im konce i izlomite ih na komadiće. Kuhajte ih u malo vode s malo čubra i cijelim

češnjem češnjaka. U zdjeli pripremite umak od otopljenog Oleoluxa, zgnječenog češnjaka, žlice umaka od soje, soli i možda malo paprike. Stavite kuhane mahune u ovaj umak, dobro promiješajte i poslužite.

Juha (voda) od povrća, koja vam je ostala, može se pripremiti kao napitak, tako da joj dodate 1 žlicu umaka koji ste pripremili za povrće. Dodatne varijante su moguće, ako dodate 1 žlicu listića od kvasca, rajčicu iz tube, pritamin papriku ili naribani sir.

113.

Komorač

Sastojci:

(koristite 1 stabljiku komorača po osobi)

4 stabljike komorača

šaka ribanog sira

4 žlice Oleoluxa

1 češanj češnjaka

1 žlica umaka od soje

Priprema:

Uklonite čvrste stabljike komorača. Narežite ih po dužini na ploške i stavite ih u posudu. Kuhajte u vrlo malo vode. Možete dodati čubra u vodu u kojoj se kuhaju. Dok se povrće kuha, otopite Oleolux, dodajte zgnječeni češnjak, promiješajte, maknite s vatre i dodajte žlicu umaka od soje. Ovaj umak prelijte preko komorača kad je kuhan. (Ako voda u posudi nije sasvim ishlapila, odlijte je i koristite kao juhu od povrća.) Kad ste komorač prelili umakom, možete ga posuti šakom ribanog sira. Možete sve skupa staviti u pećnicu na nekoliko minuta, ali ne predugo, jer zagrijavanje brzo smanjuje probavljivost ovog jela.

114.

Špinat I

Sastojci:

1/2 kg špinata
2 češnja češnjaka
muškatni oraščić
crni papar
bijeli papar
sol
4 žlice Oleoluxa

Priprema:

Uklonite samo grube dijelove peteljki špinata. Rasprostite listove u loncu sa žičanom rešetkom. Ulijte 1 šalicu vode u lonac, pokrijte i kuhajte na pari dok ne bude gotovo (najviše 10 minuta). Listove ne smijete prekuhati i moraju zadržati svoju zelenu boju. U međuvremenu otopite Oleolux u drugoj posudi, dodajte zgnječeni češnjak i prelijte toplu masnoću u posudu sa špinatom. Dodajte malo crnog, bijelog ili crvenog papra, malo svježe naribanog muškarnog oraščića (ili u prahu) i soli po ukusu. Promiješajte listove špinata s ovim pikantnim umakom. Špinat se kuhao bez soli. Možete ga brzo narezati u posudi za posluživanje. Većina ljudi voli ga više na ovaj način, nego u obliku kašice.

115.

Špinat II

Sastojci:

1/2 kg špinata
2-3 velika luka
2 žlice umaka od soje
3 žlice Oleoluxa
šaka ribanog sira

Priprema.

Operite špinat i skuhajte ga kao u receptu 114. Koristite žičanu rešetku. Nezasoljena voda osigurava da se špinat ne prekuha. Kad je djelomično kuhan, poslažite preko njega grubo narezani luk, prelijte umakom od soje, pokrijte i kuhajte još nekoliko minuta. Velikom lopaticom preklopite sloj povrća na pola, tako da je luk sada "u sendviču". Stavite to na duguljastu pliticu i pospite šakom sira. Prije posluživanja prelijte otopljenim Oleoluxom.

Začinite vodu od povrća s malo soli, listićima ili ekstraktom kvasca i umakom od soje. Začinjeno s malo Oleoluxa, poslužite kao napitak.

116.

Zeleni kupus (istočno-indijski način)

Sastojci:

- 1 mala glavica zelenog kupusa
- 1 šalica lanenog ulja
- 1 luk
- 2 češnja češnjaka
- ljute papričice
- 1 žličica curry-a
- 1-2 žlice kokosovih pahuljica
- 2 žlice Oleoluxa

Priprema:

Uklonite stabljike i sitno narežite kupus. Kuhajte najviše 10 minuta u malo posoljenoj vodi. U posebnoj posudi rastopite Oleolux i pržite nasjeckani luk, ljute papričice i curry, dok luk ne postane staklast. Dodajte pahuljice kokosa, laneno ulje, zgnječeni češnjak, pa dobro promiješajte drvenom kuhačom. Nakon što u cjedilu ocijedite kupus, stavite ga u tavu sa smjesom masnoće, dobro promiješajte i odmah poslužite.

117.

Juha od "vruće" koprive

Sastojci:

kopriva

listići kvasca

umak od soje

Oleolux

sol

paprika

(možete dodati 1 žlicu kondenziranog mlijeka da poboljšate okus)

Priprema:

Koristite samo mlade izdanke koprive ili odlomite samo zadnjih 5-10 cm nježnih, mladih stabljika (ljeti na vrhovima starijih biljaka). Ne koristite smeđe listove. Morat ćete staviti malo soli u vodu, da se riješite malih insekata i sl. Listovi će napuniti do ruba lonac od 30 cm. Na dnu neka bude 10 cm vode, pa dodajte žličicu aromatične soli (i prigodno luk – recept 119). Kuhajte dok ne bude gotovo (10 – 15 minuta). Maknite s vatre. Kopriva se može pripremiti na razne načine (recepti 118., 119.,120. ili 114., 115.). Voda od kuhanja je jednako važna kao i sama kopriva, naročito kad se kuha na koncentriraniji, a ne na vodenasti način.

Juha se priprema ovako: 1 litri juhe dodajte 3-4 žlice listića kvasca, 3-4 žlice Oleoluxa, 1 žlicu umaka od soje, malo paprike i možda 1 žlicu mlijeka. Ova juha je ukusna i korisna za bolesnike, budući da djeluje kao diuretik.

118.

Kopriva s umakom od soje

Sastojci:

vrećica puna koprive

2 žlice sojinog brašna

125 g Oleoluxa
sol
paprika
1 češanj češnjaka

Priprema:

Uberite, očistite, pripremite i skuhajte koprivu kao u receptu 117. U unaprijed zagrijanoj posudi rastopite Oleolux i odmah mu dodajte zgnječeni češnjak. Dodajte 2 žlice sojinog brašna i dobro ga umiješajte u masnoću. Dodajte vodu u kojoj se kuhala kopriva, stalno miješajući. Kuhajte 1-2 minute i za to vrijeme dodavajte sol, malo crvene paprike i bijelog papra. Izlijte ovaj vrući umak u zdjelu, pa dodajte vruću koprivu, koju ste iskrižali nožem. Pomiješajte je s umakom i odmah poslužite s krumpirom, rižom ili heljdom.

119.

Kopriva kao čisto povrće

Sastojci:

vrećica puna koprive
1 veliki luk
120 g Oleoluxa
2 žlice umaka od soje
sol
papar
paprika
5 žlica kondenziranog mlijeka

Priprema:

Uberite, očistite i priredite koprivu kao u receptu 117. Dodajte nasjeckani luk u kipuću koprivu. Voda od kuhanja može se začiniti i poslužiti kao napitak iz recepta 117. Pripremite povrće na sljedeći način: pomiješajte vruću, lagano nasjeckanu koprivu s Oleoluxom u unaprijed zagrijanoj zdjeli. Dodajte malo ribanog muškarnog oraščića, malo soli i malo crnog i bijelog papra. Dobro promiješajte. Prelijte nekoliko žlica

kondenziranog mlijeka preko koprive i pospite u sredini s malo paprike. Pobrinite se da je poslužite vruću. Ovo je odlično predjelo heljdi (recepti 78., 79.), ili krumpiru ili riži.

120.

Kopriva s listićima kvasca

Sastojci:

vrećica puna koprive

4 žlice listića kvasca

1 šalica heljdinog zdrobljenog zrna

boražina

1 luk

125 g Oleoluxa

2 žlice bućinog ulja

umak od soje

Priprema:

Uberite, očistite i skuhajte koprivu kao u receptu 117. Zakuhajte 2 šalice vode. U drugoj posudi rastopite Oleolux, dodajte šalicu heljdinog zrnja i miješajte dok heljda sasvim ne upije masnoću. Sad stavite heljdu u kipuću vodu. Odmah dodajte 4 žlice listića kvasca. Juhu od kuhanja koprive, kojoj ste bili dodali luk, postupno dodavajte heljdi. Ostavite 10 minuta da nabubri, dok ne upije svu tekućinu. Lagano umiješajte koprivu u heljdu. Na kraju pomiješajte 1 žlicu bućinog ulja s 1 žlicom umaka od soje i prelijte preko jela. Zrnata heljda i povrće se ne smiju previše miješati, jer bi trebali ostati prepoznatljivi.

121.

Jelo od gljiva

Sastojci:

100 g gljiva

2 šalice listića kvasca

3 žlice pahuljica od sjemenki lana
2 žlice Oleoluxa
1 žlica bućinog ulja
malo crvene paprike
malo crnog papra
malo bijelog papra
aromatična sol
1 češanj češnjaka

Priprema:

Narežite gljive na tanke ploške i skuhajte u šalici vode. Dok se kuhaju, dodajte nasjeckani češnjak, sol i papar i kuhajte 10 minuta. Sada dodajte Oleolux i ulje i dobro promiješajte. Dodajte 2 žlice listića kvasca i pahuljice od sjemenki lana, dobro promiješajte i uklonite s vatre. Ovo jelo od gljiva je odlično kao predjelo povrtnoj plitici, kao namaz ili s jelima od riže i heljde. Vrlo je ukusno i vrlo zdravo za bolesnike.

DESERTI

Recepti 122. - 136.

DESERTI

Kao što sam već spomenula u prvom poglavlju (pod "Svježi kravljji sir i laneno ulje"), ovaj oblik prehrane je nova osnova života za bolesne. Ona nudi pomoć onima koji se ne osjećaju dobro i radost obitelji i djeci. "Nikad ne bih mogla pomisliti da netko može napraviti tako slasne stvari od ovoga", primijetila je iznenađena ministrova supruga, koja je i sama bila bolesna i koja je živjela na "ulju i bjelančevinama", dok se oporavljala u Lauterbachu.

Sljedeći recepti za posluživanje sokova su važni. Čisti, nezaslađeni sokovi su lijekovi, a vole ih i djeca. I zdravi i bolesni ljudi rado prihvaćaju pripravke kao što su "voćna pjenica" ili "zaljubljena linovita" ili "crveni kaput u snijegu". Dok eksperimentira s pripremom ovih lijepih deserata, domaćica treba biti svjesna da mješavina svježeg kravljeg sira i lanenog ulja, u minimalnim količinama, daje pacijentu maksimum energije i snage.

Prijedloge i recepte u ovom poglavlju već dugo cijene i bolesni i zdravi ljudi, a bolesnoj osobi predstavljaju izvor energije i regenerirajuću prehranu. Čak i bolesna osoba, koja smije jesti samo male količina hrane, cijeni pripravke na bazi svježeg kravljeg sira i lanenog ulja, s ili bez alkohola.

Mnogi recepti koji su ovdje predstavljeni pojačavaju obrok i jednako su okrepljujući za bolesne kao i za goste.

Ova vitalna i oživljujuća prehrana, uvijek svježja i lijepa i pripremljena na nove i zanimljive načine, idealna je za one koji se ne osjećaju dobro i za cijelu obitelj. (Pogledajte i recepte "Sladoledi")

122.

Linomel Vezuv

Sastojci (za 3 osobe) :

2 dl soka od grožđa

2 dl nezaslađenog soka od trešanja

1 dl ruma

8 g agar-agara (prirodni proizvod iz morskih algi; kvaliteta mu varira; ako voćna želatina postane prečvrsta, možete dodati još malo soka)

3-5 žlica linomela

Priprema:

Zagrijte sok od grožđa da lagano kuha. Otopite agar-agar u malo soka od trešnje i dodajte ga u soku od grožđa, stalno miješajući. Neka naglo zakipi, pa isključite grijalo. Nепrekidno miješajući, dodajte u smjesu rum. Odmah ohladite. Napunite ovom smjesom tanke, ali visoke posudice i tucite, po mogućnosti, ručnom pjenjačom, dok ne postane pjenasto. Žlicom stavite u plitke, desertne posudice, tako da većina pjenice čini brežuljak u sredini. Pospite 1-2 žlice linomela, tako da njime bude pokrivena cijela površina, osim vrha brežuljka, koji će predstavljati crvenu kapicu od pjene. Neka bude na hladnome do posluživanja.

123.

Voćna pjenica (od soka ribizla, borovnice ili trešnje)

Sastojci:

2,5 dl soka od grožđa

2,5 dl soka od crnog ribizla, nezaslađenog

7-8 g agar-agara

Priprema:

Zagrijte 2,5 dl soka od grožđa da lagano kuha. Rastopite u šalici agar-agar u malo soka od ribizla. Dodajte to u sok od grožđa, stalno miješajući. Isključite štednjak, kako biste izbjegli

nepotrebno zagrijavanje. Dok postepeno dodajete preostali hladni sok, neka smjesa ponovo kratko prokipi, dok ne postane bistra. Hladite dok se ne počne zgušnjavati (gelirati). Tada ručnom pjenjačom istucite u pjenu. Odmah stavite u desertne posudice (staklene zdjelice, čaše na nogici i sl.). S ovim voćnim želeom poslužite kremu od vanilije na bazi svježeg sira i lanenog ulja kao u receptima 1 ili 2.

124.

Pjenušavi vinski snijeg

Sastojci:

2,5 dl soka od grožđa

2,5 dl bijelog vina

7-8 g agar-agara

Priprema:

Zagrijte 2,5 dl soka od grožđa, da lagano kuha. U šalici rastopite agar-agar u malo vina i dodajte u sok od grožđa, stalno miješajući. Ugasite štednjak i, miješajući, postepeno dodavajte ostatak vina. Neka se hladi, dok se ne počne stiskati u gel. Istucite ovu smjesu u čvrstu pjenu (ručnom pjenjačom). Odmah napunite desertne posudice (staklene zdjelice, čaše na nogici, čaše za šampanjac i sl.).

Umak:

1. Izmiješajte 3 žlice soka od nezaslađene morske krkavine sa šalicom soka od grožđa i poslužite kao umak.

2. I krema na bazi svježeg kravljeg sira s lanenim uljem također se može poslužiti kao umak.

125.

Linovita u želeu od vina

Sastojci (za 5 osoba):

2,5 dl soka od grožđa

2,5 dl bijelog vina
8 g agar-agara
6 žlica lanenog ulja
4 žlica mlijeka
2 žličice meda
2 - 2,5 dl svježeg kravljeg sira
1/2 žličice čiste vanilije u prahu

Priprema:

Zagrijte sok od grožđa da skoro zakipi. Pomiješajte u šalici agar-agar s malo vina, stalno miješajući i dodajte ga u sok od grožđa, koji lagano kuha. Dodavajte postepeno ostatak vina. Kroz 5 minuta vinski će žele postati bistar, pa se može podijeliti u 5 desertnih zdjelica da se hladi. Pripremite kremu od kravljeg sira i lanenog ulja iz recepata 1. i 2. I tu kremu razdijelite u zdjelice s vinskim želeom, tako da lanovita krema potone ispod površine želea. Poslužite kad se ohladi.

126.

Poslastica Fujiya

Sastojci (za 3 osobe):

2,5 dl soka od grožđa
2,5 dl čistog soka od ribizla
8 g agar-agara
svježi kravljji sir i laneno ulje
mlijeko
med
Krema od vanilije (recept 1.)

Priprema:

Zagrijte sok od grožđa da skoro uzavre. Pomiješajte agar-agar sa sokom od ribizla i, stalno miješajući, dodajte ga soku od grožđa. Neka kuha na niskoj temperaturi oko 5 minuta. Stavite u stranu da se hladi. Podijelite smjesu u tri uske, visoke šalice koje ste isprali hladnom vodom. Idealno bi bilo da im je dno promjera 3-4 cm. Rashladite u hladnjaku.

Pripremite kremu od svježeg sira i lanenog ulja (recept 1.) s mlijekom, medom i vanilijom. Iskrenite crvenu želatinu naopako na staklene tanjuriće i stavite kremu od sira na gornju polovicu, tako da vrh izgleda kao planina Fujiyama okrunjena snijegom.

127.

Zaljubljena linovita u voćnoj jakni

Sastojci:

2,5 dl soka od grožđa

2,5 dl nezaslađenog soka od trešanja

8 g agar-agara

6 žlica lanenog ulja

4 žlice mlijeka

2 žličice meda

1/2 dl vodke (ili šljivovice, ili kirša, ili ruma)

200-250 g svježeg kravljeg sira

Priprema:

Zagrijte 2,5 dl soka od grožđa. Otopite agar-agar u šalici čistog soka od trešanja i, stalno miješajući, dodajte ga soku od grožđa. Neka kratko zakipi, pa postupno dodajte ostatak soka od trešanja. Kad se žele razbistri dodajte mu 1/2 dl ruma. Podijelite u 5 desertnih zdjelica (staklene zdjelice, čaše na nogici, čaše za šampaanjac i sl.) Pripremite kremu od kravljeg sira i lanenog ulja (recept 1.), s mlijekom, medom i na kraju s 1/4 - 1/2 vodke. Kad ste to dobro promiješali, razdijelite kremu u 5 zdjelica s voćnim želeom. Ohladite prije posluživanja.

128.

Linovita u voćnoj jakni

Sastojci (za 5 osoba):

2,5 dl soka od grožđa

2,5 dl nezaslađenog soka od trešanja, borovnica ili ribizla

7-8 g agar-agara
6 žlica lanenog ulja
4 žlice mlijeka
2 žličice meda
200-250 g svježeg kravljeg sira (može i s vanilijom)

Priprema:

Za voćni žele: zagrijte sok od grožđa da skoro zakuha. Otopite agar-agar u malo soka i dodajte ga soku od grožđa koji kuha, stalno miješajući. Neka kratko zakipi, pa postupno dodajte ostatak soka. Da ne bi prekipilo, ugasite štednjak. Trebat će oko 5 minuta da se smjesa razbistri. Na kraju podijelite voćni žele u 5 desertnih zdjelica.

Odmah nakon toga pripremite kremu od svježeg sira i lanenog ulja na ovaj način: pomiješajte laneno ulje, mlijeko i med, postepeno dodavajte kravljji sir i na kraju 1/2 žličice čistog praška od vanilije. Rasporedite ovu kremu ravnomjerno po napola tekućem voćnom želeu. Kad krema od sira potone ispod površine želea, desert je spreman. Bit će dobar do popodne ili navečer, iako ste ga pripremili ranije ujutro.

129.

Kaki voćni užitak

Sastojci:

2 ploda kakija
svježi kravljji sir / laneno ulje (recept 1.)
mlijeko
med

Priprema:

Uklonite koru s kakija. Narežite 1 kaki plod na male komadiće i stavite ih u staklene zdjelice. Pripremite kremu od svježeg sira i lanenog ulja kao u receptima 1. i 2. U kremu dodajte drugi kaki plod i u mikseru napravite kašicu. Prelijte kremu preko

voća u zdjelicama. Komadić kakija možete upotrebiti za ukrašavanje.

130.

Crveni kaputić u snijegu

Sastojci:

250 cm³ soka od grožđa

250 cm³ čistog soka od trešanja

8 g agar-agara

50 cm³ ruma

krema od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja s vanilijom
(recept 1)

orasi

Priprema:

Zagrije sok od grožđa da skoro zakipi. Pomiješajte agar-agar s malo soska od trešnje i dodajte ga, stalno miješajući, soku od grožđa. Neka kratko zakipi, pa nastavite kuhati još oko 5 minuta. Na kraju dodajte rum i ostavite da se hladi. Podijelite u 5 zdjelica ili čaša na stalku.

Kremu od svježeg sira i lanenog ulja kašasto izmiješajte s vanilijom ili orasima i dodajte je polutekućem želeu, netom prije nego što se zgusne. Stavite 2 obilate žlice prilično tvrde kreme u sredinu djelomično zgusnutog želea. Krema bi trebala potonuti. Ove kreme možete dodati toliko, da žele od trešanja okružuje tu bijelu smjesu poput crvenog kaputića.

131. Zaljubljena lanovita u želeu od vina

Sastojci (za 5 osoba) :

2,5 dl soka od grožđa

2,5 dl bijelog vina

8 g agar-agara

4 žlice mlijeka

6 žlica lanenog ulja
2 žličice meda
200-250 g svježeg kravljeg sira
1/2 dl vodke (ili šljivovice ili švarcvaldskog kirša)

Priprema:

Zagrijte sok od grožđa da skoro zakipi. Pomiješajte agar-agar s malo vina i dodajte ga, stalno miješajući, soku od grožđa koji lagano kuha. Isključite odmah grijalo i, miješajući stalno, postupno dodajte ostatak vina. Smjesa želea će se razbistriti kroz 5 minuta. Podijelite žele u 5 desertnih posudica (staklene zdjelice, čaše na stalku, čaše za šampanjac).

Odmah nakon toga pripremite kremu od svježeg sira, lanenog ulja, mlijeka i meda. Na kraju ovoj kremi dodajte 1/2 dl vodke, šljivovice, kirša ili ruma. Razdijelite djelomično zgusnuti, napola tekući žele u 5 zdjelica, tako da krema djelomično potone u sredinu. Neka se potpuno zgusne, a onda poslužite.

132.

Krema od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja s preljevom od morske krkavine

Sastojci (za 5 osoba):

1 šalica lanenog ulja (1,5 dl)
1/2 šalice punomasnog mlijeka
3 žličice meda
250 g svježeg kravljeg sira
5 žlica morske krkavine, nezaslađene
5 žlica soka od bijelog grožđa

Priprema:

Pripremite kremu na bazi svježeg sira i lanenog ulja kao u receptu 1., s mlijekom i medom. Krema treba biti dosta čvrsta, što ćete postići dodavanjem čvrstog kravljeg sira. Podijelite tu kremu u 5 desertnih zdjelica. Sada pomiješajte jednake količine nezaslađenog soka od krkavine i soka od bijelog

grožđa. Ulijte to u sredinu kreme prije nego što se zgusne, tako da tekućina potone na dno kreme. Krema će postati čvrsta kad odstoji još 15 minuta. Poslužite kao desert.

Kombinaciju sokova morske krkavine i grožđa najbolje ćete osjetiti kad budete jeli, a ujedno će činiti zgodan kontrast blagoj kremi od svježeg sira i lanenog ulja.

OPĆE UPUTE ZA PRAVLJENJE SLADOLEDA

(smrznuta jela)

Sve razne slatke mješavine na bazi svježeg kravljeg sira i lanenog ulja, bilo s voćem, bilo aromama poput vanilije, cimeta i sl., mogu biti pripremljene i poslužene kao sladoledi. Zbog uljnog elementa, ovi sladoledi su lijepo glatki. Bolesnik, koji á priori osjeća odbojnost prema lanenom ulju, na ovaj način neće ni primijetiti da uzima svježi kravljji sir i laneno ulje.

Ima mnogo mogućnosti za pripremanje ovih ukusnih pripravaka: svježi kravljji sir, laneno ulje, izmiješani s jabukom i hrenom, pa smrznuto. Vrlo je prikladno kad se poslužuje u ovom obliku kao predjelo.

133.

Sladoled s voćem ili voćnim sokovima

Sastojci:

3 žlice lanenog ulja

2 žlice mlijeka

1 žlica meda

100 g svježeg kravljeg sira

3 obilate žlice malina

ili 3 žlice bistrog soka od trešanja

Priprema:

Pomiješajte svježi sir, laneno ulje, mlijeko i med u mikseru (recept 1.). Dodajte ili maline ili sok od trešanja. Izlijte ovu

polutekuću kremu u kalup za led i stavite u zamrzivač. Ovaj voćni sladoled je gladak i lako se vadi žlicom, da biste ga ponudili bolesniku za desert. Kombinacija ovog voćnog sladoleda i sladoleda od vanilije je odlična.

134.

Sladoled od borovnica

Sastojci:

- 3 žlice lanenog ulja
- 2 žlice mlijeka
- 1 žlica meda
- 100 g svježeg kravljeg sira
- 3 žlice borovnica
- 1 šaka oraha

Priprema:

Pomiješajte sir, ulje, mlijeko i med u mikseru (recept 1.). Kašasto izmiješajte s borovnicama. Dodajte šaku oraha i još kratko miksajte da se orasi dobro usitne, ali da ipak ostanu zrnati. Prelijte ovu kremu u kalup za led i zamrzните. Ova je mješavina predivna.

135.

Vanilija sladoled

Sastojci:

- 3 žlice lanenog ulja
- 3 žlice mlijeka
- 1 žlica meda
- 100 g svježeg kravljeg sira
- 1 žličica mljevene vanilije

Priprema:

Pomiješajte sir, ulje, mlijeko i med u mikseru. Dobro izmiksajte s vanilijom. Prelijte odmah, dok je krema još tekuća, u kalup za

led i stavite u zamrzivač. Ovaj je sladoled vrlo gladak kad se smrzne, lako se poslužuje bolesnicima kao desert, a posebno je zgodno kad kombinirate 2-3 sladoleda različitih boja.

136.

Kakao sladoled

Sastojci:

3 žlice lanenog ulja

3 žlice mlijeka

1 žlica meda

100 g svježeg kravljeg sira

100 g lješnjaka

2 žlice kakaa

Priprema:

Pomiješajte sir, ulje, mlijeko i med u mikseru. Dodajte lješnjake i dalje dobro miješajte, pa na kraju dodajte i kakao. Prelijte cijelu smjesu u kalup za led i zamrznite. Ova lješnjacima začinjena smjesa dobra je u ranije spomenutim kombinacijama boja kao tamni kontrast. Ova sladoledna jela su jako važna za jako bolesne osobe, naročito kad općenito nemaju apetita.

UMACI I PREDJELA Recepti 137.-146.

UMACI i PREDJELA

Dobar kuhar i gurmanski znalac zna kako umaci daju obroku presudnu notu (štih). Izuzetno dobar kuhar zna da tajna dobre kuhinje leži u pravilnom izboru i upotrebi masnoća. Ako je moguće, masnoće se dodaju na kraju. U tome je tajna i poznate, vrlo ukusne, kineske kuhinje. Masnoće se ne smiju pregrijavati. "Mrtve" masnoće uništavaju jela i njihovu vitalnu bit. Važno je dodati masnoće na kraju, ne pregrijavati ih i, povrhu toga, izabrati žive, prirodne, visoko nezasićene masnoće. Napravite sljedeći eksperiment u vašoj kuhinji: pripremite, na primjer, dva curry umaka. Koristite isti recept, jedan umak napravite s margarinom, a drugi s lanenim uljem bogatim nezasićenim masnoćama i Oleoluxom. Kušajte oba umaka. Okus curry umaka je neusporedivo puniji, bolji i blaži kad upotrebite Oleolux, koji sadrži prirodno ulje. Možete čak dodati još lanenog ulja i aroma će ostati jednako dobra. Na isti način je masnoća bitna za okus u gotovo svim jelima. Kao i masnoće, umaci predstavljaju bit pripremanja hrane i moraju se pripremati s osjećajem. Molim vas, upotrebljavajte samo dobro očuvane začine. Ne koristite trave i začine koji su spremljeni u papirnatim vrećicama ili stare ostatke davno sakupljenih trava, koji su vam na dnu kutije, nego radije koristite dobre trave i začine, koji su pakirani u odvojenim, čvrsto zatvorenim posudicama. Kombinirajte ih stručno i pažljivo. Profinjen umak svjedoči o profinjenoj osobnosti. To vrijedi i za vruće umake kao i za umake za salatu na bazi majoneze od svježeg sira i lanenog ulja. Znamo da su dobri umjetnici i izvrsni kuhari. Vrlo su poticajne i sirijske i turske kombinacije raznih vrsta orašastih plodova sa češnjakom, paprom i paprikom, u dobrim umacima, bogatim uljem. Te kombinacije su zanimljive i kao umaci i kao predjela od orašastih plodova plitici s povrćem. Začinske trave se uvijek mogu čuvati u mirisnim bočicama u mješavini ulja i octa (vinaigrette). Tek kad se domaćici oduzme meso i gotovi

mesni pripravci, ona će početi razvijati svoje kuharske sposobnosti i sposobnosti majstora kuhinje i stola. Ako kuhar dopusti svojim idejama i mogućim kombinacijama punu slobodu, bit će u stanju dati jelima svoj osobni ton (osobni dodir). Ako je istina da "put do srca prolazi kroz želudac", onda ovi ukusni umaci mogu učiniti da kuhar bude obljubljen među svima.

137.

Sirijsko predjelo I

Sastojci:

50 g oraha

50 g lješnjaka

50 g badema

50 g pinjola

1 žličica paprike

1/2 žličice ljute paprike

1 luk, srednji

2-3 češnja češnjaka

2 žlice lanenog ulja

2 žlice Oleoluxa

Priprema:

Stavite 2 žlice lanenog ulja u mikser i postepeno dodavajte orašaste plodove, začinite paprikom i paprom i miksajte. Otopite Oleolux u tavi, dodajte sitno nasjeckani luk i zgnječeni češnjak i pržite dok ne pozlatni. Dodajte sve orašaste plodove, ulje i papar, stalno miješajući drvenom kuhačom. Nakon samo nekoliko sekundi dodajte šalicu vode. Neka kratko proključa, pa maknite u stranu.

Ova smjesa s orašastim plodovima odlična je kao predjelo povrću i, ako joj dodate malo više vode i malo soli, kao umak koji se poslužuje s rižom, heljdom, krumpirom ili s jelima od svježe ribe.

138. Sirijsko predjelo II

Sastojci:

50 g oraha

50 g lješnjaka

50 g badema

50 g pinjola

3 žlice krušnih mrvica (od cjelovite pšenice)

3-4 češnja češnjaka

1/2 šalice (75 g) lanenog ulja

sok od 1-2 limuna

sol

2 žlice Oleoluxa

Priprema:

Pomiješajte ulje, sok od limuna i orašaste plodove u mikseru. Dalje miksajući, dodajte češnjak. Otopite Oleolux u tavi. Dodajte mu krušne mrvice, stalno miješajući, a nakon nekoliko sekundi (pola minute), dodajte i cijelu smjesu od orašastih plodova. Stavite ovaj umak u zdjelu, gdje ga možete pomiješati ili sa sitno narezanim listovima endivije ili sa salatnom od cikorije. Ovo je odlično u kombinaciji s 1/2 staklenke slatko/kisele paprike, koristeći i paprike i blagi ocat u staklenci. U drugim varijantama možete koristiti ukiseljeni kopar i drugi miješani kiseliš. Ako želite, možete dodati i jabučnog octa. Ova je kombinacija vrlo ukusna.

139.

Umak od oraha i paprike

Sastojci:

200-250 g luka

3 češnja češnjaka

200-250 g oraha

1-2 žlice slatke paprike

1 šalica lanenog ulja

2 žlice Oleoluxa

po želji: 1 žlica listića kvasca i/ili 1 žlica umaka od soje

Priprema:

Stavite ulje i orahe u mikser. Otopite u tavi Oleolux i dodajte sitno nasjeckani luk. Pržite dok ne počne žutiti i tek onda dodajte zgnječeni češnjak i papriku. Na kraju dodajte orahe i laneno ulje. Nakon što ste to kuhali nekoliko sekundi, dodajte dovoljno vode da napravite kremasti umak. Posolite po ukusu. Okus možete promijeniti ako dodate 1 žlicu listića od kvasca ili umaka od soje.

140.

Curry umak

Sastojci:

125 g Oleoluxa

2-3 žlice brašna od soje

1 žlica umaka od soje, aromatična sol

1/2 šalice lanenog ulja

1/2 šalice mlijeka

1 šalica rižine vode ili povrtna juha

1 obilata žličica dobre istočnoindijske mješavine curry-a

Priprema:

Otopite Oleolux u unaprijed zagrijanoj tavi. Odmah dodajte sojino brašno i miješajte drvenom kuhačom dok se lijepo ne izjednači, ali da ne posmeđi. Dodajte nešto tekućine (bilo koju vrstu povrtna juha, koja vam je na raspolaganju ili vode od riže) i stalno miješajte. Nakon što je kratko prokuhalo, dodajte obilatu žličicu curry-a, laneno ulje i mlijeko. Umak bi trebao biti gladak, a ulje se ni bi smjelo vidjeti.

Ovaj je umak jako začinjen i odličan je s jelima od riže i heljde. Sljedeća pogreška se često događa: jelo se kuha predugo, a to uzrokuje razblaživanje okusa, pa jelo postaje prezačinjeno. Također, uništavanjem masnoće koja sadrži laneno ulje, upropašćujete inače puni, aromatični okus.

141.

Umak od hrena

Sadržaj:

125 g Oleoluxa

2-3 žlice sojinog brašna

začinska sol

1/2 šalice lanenog ulja

1/2 šalice mlijeka

1 šalica juhe od povrća

2 žlice ribanog hrena

Priprema:

U tavi pripremite sojino brašno kako je opisano u receptu 140. (curry umak). U mikseru kašasto izmiješajte hren s mlijekom, pa to dodajte vrućem umaku od soje. Ako volite žešći umak od hrena, poslužite ga bez ponovnog zagrijavanja.

142.

Umaci od voća.napravljeni od čistih sokova

Sastojci:

250 g soka od trešnje ili

od ribizla ili

od borovnica sa

250 g soka od grožđa

3 g agar-agara

Priprema:

Zagrijte umak od grožđa. Otopite agar-agar u malo voćnog soka i dodajte ga, stalno miješajući, u vrući sok od grožđa. Dok se kuha, postepeno dodavajte ostatak nezaslađenog soka. Ostavite da se hladi. Ovaj voćni umak se poslužuje kao desert uz slatke kreme na bazi svježeg sira i lanenog ulja, kao što su krema od banane ili od vanilije, ali isto je tako dobar i uz jela od heljde. Prema vašem ukusu možete promijeniti aromu, ako nezaslađenom soku od trešanja dodate 1 žlicu ruma.

143.

Umak od rajčice s ili bez paprike

Sastojci:

125 g Oleoluxa

2-3 žlice sojinog brašna

aromatična sol

1 žlica umaka od soje

1/2 šalice mlijeka

1 luk

1-2 češnja češnjaka

200-250 g rajčice ili 1 limenka paste od rajčice

po želji: paprike

1 limenka pritamina (paprika)

Slatko-kisele paprike iz staklenke

Priprema:

Pripremite umak od sojinog brašna kao u receptu 140. Otopite u tavi Oleolux i dodajte sitno nasjeckani luk. Kad dobije zlatnu boju, dodajte sojino brašno i zgnječeni češnjak. Nastavite kao u receptu 140., koristeći do 250 g rajčice i 1/2 šalice mlijeka kašasto izmiksanih u mikseru. Ako nemate na raspolaganju svježe rajčice, zamijenite ih pireom od rajčice iz limenke, iz dućana za zdravu prehranu. Začinite solju, sojinim umakom i s 1/2 žličice meda.

Druga varijanta: moguće je da umaku od rajčice dodate papriku. Za ovo koristite svježe, sitno narezane paprike, pritamin papriku iz dućana za zdravu hranu ili slatko-kisele paprike iz staklenke, također iz dućana za zdravu hranu.

144.

Umaci za salate od soje, slatki i začinjeni

Sastojci:

3 žlice sojinog umaka

3 žlice vode

2 žlice jabučnog octa
1 češanj češnjaka
1 žličica meda
2 žlice lanenog ulja
2 žlice bućinog ulja
1/2 žličice đumbira
1 žličica narezanog kokosovog oraha

Priprema:

- a) Jednostavno pomiješajte umak od soje, vodu, ocat i med. Zatim dodajte zgnječeni češnjak. Na kraju dodajte laneno i bućino ulje. Ovaj je umak odličan s endivijom ili cikorijom.
- b) Postići ćete vrlo zgodnu varijantu ako dodate narezani kokosov orah, koji se ili namakao preko noći ili ste ga izmiksali s umakom od soje.
- c) Ukusna je i varijanta kad dodate đumbir.
- d) Obje gornje varijante, narezani kokos ili đumbir, mogu se koristiti odvojeno ili kombinirano. Ako želite, možete dodati i bućino ulje. Možete iznaći još upotreba ovog umaka od soje kad pripremate chutney-e ili razne mješavine na bazi svježeg sira i lanenog ulja

145.

Turski umak za salatu

Sastojci:

75 g oraha
2 žlice svježeg kravljeg sira
2 žlice lanenog ulja
2 žlice Oleoluxa
3 žlice krušnih mrvica od cjelovite pšenice
3 češnja češnjaka
sok od 1-2 limuna
1/2 žličice meda
malo ljute paprike
sitno nasjeckani kopar

peršin
listovi pepermint
1 žlica mlijeka

Priprema:

Dobro izmiksajte kravlj
sir, laneno ulje, mlijeko i limunov sok. Dodajte med, sol, papriku, sitno nasjeckane začinske trave i zgnječeni češnjak. Dobro promiješajte sve zajedno i izlijte u zdjelu. U tavi kratko zagrijte Oleolux i krušne mrvice i prelijte preko umaka u zdjeli. Promiješajte kratko, da dobro umiješate vruću masnoću, pa poslužite. Ovaj se umak može posluživati uz salate, uz pliticu sa sirovim povrćem ili kombinirano s raznim vrstama ribanog povrća, ili s kuhanim povrćem.

146.

Umak od sirove jabuke – razne varijante

Sastojci:

1-1,5 jabuka po osobi
po izboru: sok od jabuke
sok od dunje
sok od grožđa
bistri sok od trešnje

Priprema:

Stavite šalicu soka od jabuke u mikser (blender). Bistri sok od dunje ili trešnje je također odličan. Dok blender radi, u pokrivenu kontejner dodajte začinjene jabuke. Bit će više umaka od jabuke od relativno manjih količina soka, ako dodajete komade jabuke postupno. Umak od sirove jabuke je u ovom obliku lako probavljiv, čak i za bolesne. Može se konzumirati u kombinaciji s heljdom (recepti 78. i 80.) ili s kolačićima od usitnjenog, sirovog krumpira. I tada je lako probavljiv i za one koji se ne osjećaju dobro.

PRIJEDLOZI JELOVNIKA **Recepti 147.-156.**

PRIJEDLOZI JELOVNIKA **(KOMBINACIJE OBROKA)**

147.

Plitica sa salatama; plitica s povrćem i heljdom

Plitica sa salatama

Kombinirajte endiviju, matovilec ili potočarku s ribanim celerovim korijenom ili s ploškama cikle. Ukrasite lučicama iz staklenke i ribanom korabom. Tada sve prelijte majonezom (recept 16.) ili varijantama predloženima u receptima 17. – 24.

Povrtna plitica s heljdom

Izaberite 3-4 vrste povrća. Svako povrće začinite različitim začinom: prokulice mažuranom i umakom od soje, pola špinata pripremite s listićima kvasca i umakom od soje, a drugu polovicu s umakom od soje i muškatnim oraščićem, ploške celerovog korijena se pospu s mnogo ribanog zrelog sira gaude. Poslužite to s heljdom koja je još zrnata (recept 79.) ili pripremljena kao kaša (recept 78.). Stavite hrpicu heljde u sredinu plitice, a povrće aranžirajte u prsten oko nje (vizualno privlačno!).

Svježi kravliji sir s lanenim uljem kao desert

Izaberite jedan od mnogih receptata za deserte od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja (npr.132.)

148.

Svježi kravliji sir s lanenim uljem – pripremljeno drukčije

Povrtna juha

Zagrijte šalicu povrtne juhe, koja vam je možda ostala od prethodnog dana, (voda od špinata, od poriluka, celera,

zelenih mahuna i sl.), U 1/2 litre (2 šalice) dodajte malo svježeg naribanog muškarnog oraščića, soli, crnog i bijelog papra, 1 obilatu žlicu Oleoluxa i 2 obilate žlice listića od kvasca. Poslužite ovu juhu u šalicama za juhu prije glavnog obroka.

Svježi kravlji sir i laneno ulje s krumpirima

Skuhajte neoguljene krumpire i poslužite s dvije različito začinjene smjese od kravljeg sira i lanenog ulja. Na primjer: izmiksajte 100 g lanenog ulja, 100 g mlijeka i 250 g svježeg sira. Izlijte pola u zdjelu i miješajte s 1 žličicom mljevenog kima i 1 žlicom kima u zrnju. Drugu polovicu smjese izmiksajte kašasto i još u mikseru dodajte 200 g peršina. Obje smjese začinite s malo soli i poslužite s krumpirom. Ovo jelo možete dalje mijenjati ili poboljšavati koristeći mnoge recepte za chutney-e (29.-36.) ili za majoneze od svježeg sira i lanenog ulja (16.-24.)

Za desert napravite voćnu pjenicu po receptu 123.

149.

Nove kombinacija

Povrtna juha sa sirovim dodacima

Sačuvajte vodu u kojoj su se kuhali špinat i/ili mrkva, poriluk, celer, mahune, korijeni peršina. Začinite 1/4 dl (1 šalica) te juhe 1 žlicom Oleoluxa, 1 žlicom umaka od soje, 1 žlicom mažurana, 1 žličicom boražine, s malo aromatične soli, malo bijelog i crnog papra, 1/2 žličice ljute paprike i, konačno, 1 žlicom kondenziranog mlijeka. Ova vruća juha poslužuje se odmah u šalicama za juhu. Možete je kombinirati sa sljedećim: u mikseru kašasto izmiješajte sirovu mrkvu i korabu s malo povrtna juhe i dodajte to u juhu. Ova topla, sirova hrana dobro odgovara bolesnima, a dobra je zimi i za zdrave osobe.

Riža sa salatam

Kao glavno jelo možete izabrati ili jelo od riže ili od heljde (recepti 86.-89. ili 78.-80.) uz pliticu sa salatama, možda

recept 70. s majonezom od banane ili jednostavno juhu od heljde recept 81.

Linomel Vezuv

Za desert će vam odgovarati Linomel Vezuv, recept 122., pjenušavi snijeg od vina recept 124. ili voćna pjenica 123., kao pripravci na bazi svježeg sira i lanenog ulja, kada se poslužuju s glavnim jelom.

150.

Mali obrok

Plitica sa salatam i majonezom s krumpirom

Jednostavno poslužite pliticu s raznim salatama zajedno s pire krumpirom i prženim krumpirom, pripremljenim s mnogo luka i Oleoluxa.

151.

Prikladno za jako bolesne

Ribana jabuka s linomelom

Kao sirovo jelo, umjesto plitice sa salatama, neka bude ribana jabuka sa žlicom linomela.

Juha s jednim dodatkom

Poslužite tanjur juhe, pripremljene od dobro začinjene povrtnje juhe, s dodatkom zrnate heljde kao u receptu 81. Heljdu posebno skuhajte kao kašu ili u zrnatoj formi, kao u receptima 78., 79., i 80.

Vinska krema

Prehrambena vrijednost menija se pojačava kremom od svježeg sira i lanenog ulja za desert. Na primjer onom, koja je začinjena s 2 žlice slatkog vina, ruma ili konjaka..

152.

Brzi obrok

Juha od kiselog kupusa

Juha od kiselog kupusa s heljdom, pripremljena kao u receptu 83.

Ananas s kremom od đumbira

Za desert poslužite kremu na bazi svježeg sira i lanenog ulja, začinjenu cimetom i đumbirom, na kriški ananasa ili u kombinaciji s pola zrele kruške.

153.

Mali meni

Plitica sa salatama i začinjenom heljdom

Plitica sa zelenom salatom, sitno nasjeckanim paprikama i tanko narezanim krastavcem, sve preliveno majonezom (recept 16. ili 17.-24.); kao dodatak poslužite začinjenu heljdu s narezanim kokosovim orahom (recept 82.).

Vruća trešnjina krv

Za desert poslužite čašu vrućeg, bistrog soka od trešanja (ili grožđa), začinjenog cimetom i muškatnim oraščićem.

154.

Gosti vam se pridružuju za stolom

a) Juha od povrća

šalica bistre juhe od povrća, začinjena listićima kvasca, Oleoluxom, paprikom, umakom od soje i s malo papra

b) Posebno fina salata

u maloj posudi, na listu zelene salate poslužite salatu od celerovog korijena s bananom (recept 67.) i ukasite crvenom paprikom i slatko-kiselom rajčica paprikom iz staklenke.

- c) Plitica povrća s orašastim plodovima
povrtna plitica s komoračem; korijen celera posut sirom ili u kombinaciji sa sirijskom smjesom od orašastih plodova; špinat s lukom; kuhana mrkva; listovi bijele vrzine preliveni turskim umakom (recept 145.) – posluženo s cjelovitom rižom, kuhanom tako da ostane zrnata, s malo soli.
- d) Desert: Zaljubljena Linovita (recept 127. i 131.)

155.

Meni s ruskim naglaskom

- a) Povrtna juha s kašastom rajčicom
Dobro začinjena juha od povrća s mnogo kašasto izmiješanih rajčica ili rajčice iz tube, s dodatkom mlijeka ili kondenziranog mlijeka prije posluživanja.
- b) Nabujak od sira
U malom kalupu za nabujak (sufle) poslužite nabujak od naizmjeničnih slojeva ploški od korijena celera i ribanog sira, s najgornjim slojem od dobro začinjene zrnate heljde (recept 79.)
- c) Plitica s povrćem, posebno začinjena
Kiseli kupus pripremljen s paprikama, posut kvascem (recept 108.) i poslužen s krumpirom .Sve ovo prelijte vrućim Oleoluxom, začinjenim zgnječnim češnjakom. Posebno za ovo jelo od kiselog kupusa, Oleolux je zgodno začiniti s nekoliko žlica listića kvasca, umjesto češnjakom.
- d) Krema od vodke
Kremu od svježeg sira i lanenog ulja začinite sokom od limuna ili naranče. Možete umiješati grubo mljevene lješnjake i, na kraju, pojačati vodom.

156.

Zabava s istočno-indijskim varijantama

Suđe od kineskog porculana:
10 malih zdjelica, promjera 9 cm

- 10 malih zdjelica, promjera 10,5 cm
- 10 plitkih kineskih zdjelica, promjera 10 cm
- 10 plitkih kineskih zdjelica, promjera 6,5 cm
- 1 vrč za umak od soje, u obliku malog čajnika, 5 cm visok
- 1 kineski čajnik za zelene čajeve, 15 cm visok
- 3 male zdjelice, promjera 16 cm
- 1 velika zdjela s poklopcem, promjera 25-30 cm

Glavno jelo (za 6 osoba)

A – Skuhajte 3 šalice cjelovite riže u 6 šalica vode. U kipuću vodu dodajte nekoliko kapi limuna, tako da riža ostane zrnata. Lakše je sačuvati zrnati oblik, ako koristite cjelovitu rižu. Ova se riža poslužuje u velikoj zdjeli s poklopcem, bez dodavanja soli, bez masnoća i bez ikakvih začina.

Možete prerezati 4 banane po dužini na pola, prepržiti ih malo u tavi i aranžirati preko riže.

B – Pripremite sljedeće za posluživanje u malim zdjelicama, promjera 16 cm:

1. curry umak, recept 140.
2. sirijski umak I, recept 137.
3. začinjena zrnata heljda, recept 79.

C – Stavite umak od soje u mali odgovarajući vrč, da bude spreman za posluživanje.

D – Predjela (sad počinje zabava)

- a) Pripremite osnovnu smjesu za chutney I., napravljenu na bazi svježeg sira i lanenog ulja kao u receptima 29.-30., zatim crvenu smjesu za chutney II., napravljenu s jabukom i sokom od cikle, zatim još tscha tschi I. s orasima i češnjakom i tscha tschi II. sa slatkim dodatkom soka od jabuke, soka od grožđa ili s malo meda kao u receptima 37.-38.
- b) Predjela za 10 malih zdjelica, promjera 10,5 cm
 1. Ogulite kiselu jabuku i narežite je na kockice od 1 cm.
 2. Na isti način nasjeckajte dugi krastavac.
 3. Isto napravite s ukiseljenim koprom.
 4. Uzmite 250 g lučica iz staklenke.

5. Uzmite 250 g slatko-kiselih paprika iz staklenke i narežite ih na kockice.
 6. Narežite, po mogućnosti svježi, ananas na male komadiće.
 7. Svježi ili sušeni narezani kokos poslužite takav.
 8. Narezani kokos, lagano popržen, suh
 9. Pinjoli, kratko zagrijani
 10. Pripremite češnjakovo ulje na sljedeći način: rastopite u unaprijed zagrijanoj tavi 1/2 šalice Oleoluxa s 5 češnjeva zgnječenog češnjaka i zagrijte vrlo kratko (najviše 1/2 minute). Češnjak ne smije posmeđiti. Zatim odmah dodajte 1/2 šalice lanenog ulja. Kratko promiješajte i prelijte to ulje u deset zdjelica.
- c) U manje zdjele promjera 9 cm stavite po 1 žlicu svakog od gornjih predjela (1-9), tj. jabuke, krastavac, luk itd. U svaku od njih dodajte ili chutney I. ili II., ili tscha tschi I. ili II., i promiješajte. Koristeći gore spomenuta predjela 1.-9. i 4 gotove paste (chutney i tscha tschi) možete pripremiti 36 varijanti, a da ne upotrebite deseto predjelo – ulje od češnjaka. Dodavanjem 1 žlice ulja od češnjaka u svaku od 4 paste, dobivate još 36 odličnih varijanti. Na ovaj način možete dobiti još varijanti od ove 4 paste – dodajte ih u male zdjelice i promiješajte. U desetu malu zdjelicu stavite sitno nasjeckane datulje. Preko toga prelijte curry umak (pripremljen kao B.) i poslužite vruće.
- d) U velike plitke zdjele stavite:
1. tanko narezane kolutove sirovog luka
 2. kolutove luka, staklasto popržene na češnjakovom ulju iz zdjele br. 10.
 3. tanke ploškice badema (narezane na mašini)
 4. pritamin (vrsta kečapa od te paprike)
 5. kečap od rajčice
 6. hren, kašasto pripremljen u mlijeku, sa žlicom umaka od soje na vrhu
 7. ploške banane, složene na hrpicu i posute crvenom paprikom

8. 2 žlice tscha tschija I. sa žlicom pritamina
 9. 2 žlice tscha tschija II. sa žlicom pritamina
 10. 2 žlice tscha tschija s malo korijandera (na vrhu noža)
- e) Sada još nismo upotrebili 10 malih plitkih zdjelica. One su prikladne za posluživanje posebno papreno začinjjenih, jakih jela. Na primjer, napunite:
1. 3 zdjelice sa tscha tschijem I
 2. 3 zdjelice sa tscha tschijem II
 3. 3 zdjelice sa chutney-em II
 - 4.

Sada stavite u prvu od svake tri zdjelice (1a., 2a., 3a.) pet kapi tabaska; u drugu od svake tri zdjelice (1b., 2b., 3b.) crnog i bijelog papra na vrhu noža i malo ljute paprike; u svaku treću od svake tri zdjelice (1c., 2c., 3c.) dodajte ljutu papriku ili pritamin. Možete također dodati 1/2 žličice curry praha ili đumbira.

U 10. malu zdjelicu stavite žlicu ulja od češnjaka (opisano pod b., predjalo 10.) s 5 kapi tabaska i crvene paprike na vrhu noža. Poslužite vruće, po mogućnosti na zagrijanim tanjurima.

I sljedeće se također može koristiti kao predjelo:

- salata od patliđana
- papar u zrnu
- tanko narezane paprike
- istočno-indijski pečeni kolačići ili, u Njemačkoj, raženi kruščići (Knaeckebrot), za osobe koje se ne osjećaju dobro

POSEBNE OKOLNOSTI
- za djecu, Recepti - 157. - 161.
- za vrlo bolesne osobe, Recepti - 162. - 166.

157.

Posebne okolnosti
Za djecu I

Sastojci:

3 žlice linomela

3 žlice zobenih pahuljica

2,5 dl vode

Priprema:

Stavite zobene pahuljice u hladnu vodu, pa neka zakipi. Ovoj kaši dodajte linomel i neka ponovo brzo zakuha, a onda ostavite da stoji 10 minuta, da nabubri. Propasirajte cijelu smjesu. Ova kaša je vrlo zdrava za djecu i može se kombinirati s malo mlijeka. Također je dobra za reguliranje probave.

158. Za djecu II

Sastojci:

(pogledajte recept 157. i dodajte 1/2 dl soka od mrkve)

Priprema:

Pripremite kašu kao u receptu 157. Umiješajte svježe iscijeđeni sok od mrkve u vruću kašu i odmah dajte djetetu da popije. Svježe iscijeđeni sok ne smije dugo stajati prije upotrebe.

159. Za djecu III

Sastojci:

(pogledajte recept 157. i dodajte 1/2 dl svježe iscijeđenog soka od naranče)

Priprema:

Pripremite kašu kao u receptu 157. i dodajte svježe iscijeđeni sok od naranče.

160. Za djecu IV

Sastojci:

(pogledajte recept 157. i dodajte 1/2 dl soka od grožđa)

Priprema:

Pripremite kašu kao u receptu 157. i umiješajte 1/2 dl soka od bijelog ili crnog grožđa.

161. Za djecu V

Sastojci:

(vidi recept 157.)

2 žlice vrlo sitno naribane jabuke

Priprema:

Pripremite kašu kao u receptu 157. i pomiješajte zajedno s vrlo fino naribanom jabukom. Dajte djetetu da odmah popije.

162.

Za vrlo bolesne 1.

Sastojci:

(vidi recept 157.) i dodajte:

1 i 1/2 dl soka od naranče ili pomiješanih sokova od naranče i grožđa, ili soka od trešnje, ili soka od crvenog ili crnog ribizla, ili soka od borovnice – svaki pomiješan s jednakom količinom soka od grožđa.

Priprema:

Zobena kaša kao u receptu 157. može biti baza za mnoge ukusne kombinacije koje su hranjive i lako probavljive za vrlo bolesne osobe. Pomiješajte 1 i 1/2 dl ove kaše sa 1 i 1/2 dl soka od naranče, ili soka od grejpa ili 1 i 1/2 dl bilo kojeg od spomenutih voćnih sokova, pomiješanih pola-pola sa sokom od grožđa. Ovi nezaslađeni sokovi su vrlo dobri za jako bolesne i oni ih dobro podnose u ovoj kombinaciji, čak ako ponekad i ne podnose čiste sokove. Također pogledajte deserte 122.-136.

163.

Za vrlo bolesne 2.

Sastojci:

(vidi recept 157.)

dodajte kremu od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja s vanilijom kao u receptima 1. i 2.

Priprema:

Pripremite kašu kao u 157. i stavite je u šalicu za juhu. Prekrijte još vruće kašu s 2 žlice čvrste, dobro promiješane kreme od vanilije na bazi svježeg sira i lanenog ulja, kao u receptima 1. i 2. ili 131.

164.

Za vrlo bolesne 3.

Sastojci:

(vidi recept 157.)

krema od svježeg kravljeg sira i ulja od sjemni lana s limunom
1 žlica kašice od badema

Priprema:

U kašu iz recepta 157. lagano umiješajte 1 žlicu kašice od badema (iz dućana sa zdravom hranom). Prekrijte s 2 žlice kreme od limuna na bazi svježeg sira i lanenog ulja. Poslužite u šalici za juhu.

165.

Za vrlo bolesne 4.

Sastojci:

(vidi recept 157.)

krema od svježeg kravljeg sira i lanenog ulja s limunom i bananom

Priprema:

Pripremite kašu kao u receptu 157. i stavite je u šalicu za juhu. Kremu s limunom kao u receptu 1. pripremite posebno i žlicom stavite na vrh napitka od kaše.

166.

Za vrlo bolesne 5.

Sastojci:

(vidi recept 157.)

1-2 žlice crnog vina

0,3 dl vodke ili konjaka ili šljivovice ili kirša ili ruma

Priprema:

Pripremite zobenu kašu kao u receptu 157., a na kraju dodajte 2 žlice crnog vina. Stavite u šalicu za juhu, prekrijte s 2 žlice kreme od svježeg sira i lanenog ulja, začinjene kao u receptima 1., 127. ili 131. Važno je da se žestoka alkoholna

pića umiješaju u kremu od svježeg sira odvojeno, po uputama iz recepata 127. i 131.

SMJERNICE PREMA BOLJEM ZDRAVLJU

Zabranjeno za bolesne

Zabranjene su sve masnoće, osim lanenog ulja i Oleoluxa, kao i bijeli šećer i svi pripravci koji sadrže bijeli šećer. Prirodni šećeri, kao oni u voću, su dopušteni. Strogo izbjegavajte sve vrste kobasica i prerađenih mesa, sve pečene proizvode iz pekarnice (jza dobro zdravlje je razarajuća kombinacija hidrogenizirane ili masti životinjskog podrijetla sa šećerom). Ako morate jesti vani, vrlo je važno da posvetite pažnju izboru masnoća. Ako imate priliku, ponekad je moguće da zatražite da vam se hrana pripremi s Oleoluxom. U okviru ovog režima prehrane na bazi ulja i bjelančevina, kajgane ili jaja pržena s mašću ili slaninom mogu uzrokovati probleme.

Perad i divljač s konzervansima mogu također loše djelovati, ako vam je zdravlje nestabilno.

Dok ste na putu

Pomoću prehrane na bazi ulja i bjelančevina možete se zaštititi dok ste na putu, tako da naručujete svježiju ribu kao što su pastrva, štika ili šaran.

Strogo izbjegavajte konzerviranu ribu, rakove i druge proizvode iz delikatesnih dućana, jer oni često sadrže umjetne boje i kemijske konzervanse.

Dok ste na putu uvijek se možete brinuti za sebe s linomelom i vrućim ili hladnim mlijekom i/ili voćnim sokovima.

Ulje od jetre bakalara?

Nekad poštovano ulje od jetre bakalara bilo je korisno zbog više nazasićenih masnih kiselina. U novije doba postalo je uobičajeno, da se to ulje zagrijava na visokim temperaturama, da bi što duže moglo trajati na policama. Posljedica je, da ulje od jetre bakalara, koje je tretirano na taj način, može uzrokovati ozbiljnu zdravstvenu štetu. Ista stvar je i s mnogim uljima u ribljim konzervama.

Izlaz iz labirinta prehrambenih savjeta

Čovjek se mora zapitati što je vrijedno i važno, što je manje važno i što je riskantno za nečije zdravlje u vezi s kemijskim dodacima hrani. Ne treba pitati samo "što je zabranjeno, a što dopušteno?". Vitamini su potrebni. Njih ima u odgovarajućim količinama u svježem voću i povrću, kao i potrebnih elemenata u tragovima. Ali, čovjek ne može samo od toga živjeti!

Tri osnovna elementa prehrane moraju, pod svaku cijenu, biti izbalansirana – ugljikohidrati, bjelančevine i masnoće. Osnovni hranjivi sastojak, masnoća, bitna je za život i značajna za svaku vitalnu funkciju. U usporedbi sa svim ostalim hranjivim sastojcima, masnoća sadrži daleko najviše energije koja je tijelu neposredno dostupna.

Masnoće u svom bogatstvu elektrona sadrže princip stvaranja života

Srčani napadi, srčani zastoji, masna jetra s nepravilnom funkcijom mjehura, stvaranje tumora, arterioskleroza, reuma i bolesti zglobova, suhe sluznice i u želucu i u crijevima – sve su to bolesti nastale zbog isključivanja ili ne-integriranja masnoća u prehranu.

Svako živo tkivo kaže "ne" masnoćama koje su strane našem tijelu. To se jasno ispoljava kroz izolaciju i odbacivanje električno-neutralnih, praznih masnoća. Ti simptomi bolesnog metabolizma masnoća ne mogu se ispraviti jednostavnim uklanjanjem svih masnoća. Eliminiranje štetnih masnoća je doista potrebno, ali prava će pomoć biti jedino ako uzimamo "dobre" masnoće. Među njima naglašavamo masnoće topive u vodi. Masnoće u sjemenkama lana, dakle masnoće bogate elektronima, koje svojim nabojem privlače bjelančevine, postaju topive u vodi, kada su u kombinaciji s "dobrim" bjelančevinama, kao što je slučaj u svježem kravljem siru. One sprječavaju patološku izolaciju masnoća i poboljšavaju lučenje sluzi u svim organima i sluzavim opnama. One pune zalihe energije, potrebne za impulse koji reguliraju rad srca. One

privlače kisik i stvaraju rezerve kisika, koje su jednako važne sportašu, kao i rekonvalescentu.

Sportska prehrana

Sportska prehrana mora biti lagana. Velike količine hrane u želucu ometaju sposobnost izvođenja raznih vježbi. Koncentrirani izvori energije, međutim, koja se lako aktivira, djeluju dostatno i učinkovito i za sprintera, kao i za trkača maratona, koji treba sposobnost disanja za veću izdržljivost.

Imajući ovo na umu, preporučuje se sljedeće:

Za doručak linomel muesli, opisani u receptima 1.-15. Sadrže 300 - 400 kalorija. Kao masnoću treba koristiti samo Oleolux. Bez teških masnoća! Ako želite krto meso, ono mora biti bez konzervansa. Konzervansi, koji su respiratorni toksini (otrovi), umanjuju vaše sposobnosti. Kemikalije, koje se koriste kod tovljenja životinja, također smanjuju razinu sposobnosti (performance) kod sportaša. Dnevna prehrana, bazirana na ulju i bjelančevinama, sadrži 4.000 kalorija. Ovo je jednako važno za sportaša, kao i za nekoga tko obavlja teške fizičke poslove, kao i za rekonvalescenta. Naravno, količine se kasnije mogu smanjiti.

Doručak za mlade ljude

"Puni želudac ne voli učiti". Tako kaže jedna stara latinska poslovice. Svi znamo kako obroci, koji se teško probavljaju, smanjuju našu sposobnost za razmišljanje.

Ako djeci za vrijeme jutarnjeg odmora damo sendviče s kobasicom ili namaze s neprobavljivim masnoćama, u njihovoj ćemo krvi naći sve simptome koji se povezuju s probavnim zamorom, koji je posljedica ogromnih obroka.

Dječja sposobnost da funkcioniraju u školi se definitivno poboljšava, a tendencija da se lako umaraju smanjuje se ako ih doručak opskrbljuje s dovoljno koncentrirane, energetski jake i lako probavljive hrane (nešto voća je prikladan mali obrok kroz jutro). Za glavni doručak dobivaju linomel muesle

(opisane u receptima od 1.-15.). Kad jednom djeca probaju taj doručak, neće više nikada poželjeti išta drugo – i opravdano!

U ovoj uljno-proteinskoj prehrani postoje upute koje će vam pokazati da i vrlo bolesna osoba, i uglavnom zdrava osoba, koja "ne podnosi nikakvu masnoću", i osoba koja obavlja teški fizički posao, i osoba koja ima umni posao ili sportaš, mogu izbjeći opterećujuće učinke hrane, koja se teško probavlja. Čak je i danas, sa svim opterećenjima naše civilizacije, moguće sačuvati ili povratiti zdravlje, kao i sve naše sposobnosti.

~ K R A J ~