

Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig

Vor vielen Jahren informierte ich bereits über die Öl-Eiweiß-Kost. Nachdem die **jahrelangen** Erfahrungen mit dieser Kost so **gute Resultate** erbrachten, möchte ich heute nochmals darüber berichten.

Was dem Nobelpreisträger (1931) **Otto Warburg** mit seinem Experiment, brachliegende Zellatmungen mit Buttersäure anzuregen, missglückte, weil man zu diesem Zeitpunkt noch keine detaillierten Kenntnisse über gesättigte und ungesättigte **Fettsäuren** hatte, gelang es **Dr. Johanna Budwig** als Erste, den Faktor zu finden, der in der Lage ist, wieder **Sauerstoff** in die anaerob lebenden Krebszellen zu bringen. Die **Elektronen** erreichen erst dann die Zellen, wenn die beiden **Antennen** Sulfhydryl und ungesättigte Fettsäure „richtig eingestellt sind“. **Milchprodukte** und **Linol- bzw. Linolensäuren** sorgen entsprechend dafür.

Nun liegt das „Geheimnis“ für den **Erfolg** in dem Wissen, wo diese Fettsäuren auch noch wirklich **unzerstört** vorliegen. In der Margarine z.B. sind theoretisch auch große Mengen an Linolsäure. Doch diese liegen in der „Trans-Form“ und nicht in der „Cis-Form“ vor. Bei der Trans-Form liegen die **Atome** einander gegenüber und nicht **parallel** zueinander wie bei der Cis-Form. Dieser „**kleine Unterschied**“ steht natürlich nicht auf dem Deckel der Margarine oder auf dem Umschlag des Sonnenblumenöls. Das **Problem** dieser Trans-Form ist, dass **keine Elektronenaufnahme** stattfinden kann und somit ein **Teufelskreis** beginnt. Wir werden also **krank**, indem wir **zuviel** dieser „**Elektronenräuber**“ oder anders ausgedrückt, indem wir Nahrungsmittel und –gifte zu uns nehmen, welche die Zellatmung **blockieren**. Bekannte Elektronenräuber sind z. B. Margarine, tierisches Fett, Butter, Nitrate, Bestrahlungen und Zytostatika (Chemotherapien). Sie alle **verhindern** die Aufnahme von Elektronen.

Die **Öl-Eiweiß-Kost** besteht im Wesentlichen aus leicht **bekömmlichen** und leicht verbrennbaren, Energie und Spannkraft liefernden, also **guten** Fetten (**z.B. Leinöl**). Die **Rezepte** entnehmen Sie bitte aus dem Buch: **Öl-Eiweiß-Kost des Sensei Verlages**. Im Rahmen dieser **Ernährungsform** handelt es sich um eine **Vollwertnahrung** und eine Aufbaukost. Sie ist nicht zu verwechseln mit einer „Diät“, die nur eine Schonkost darstellt.

Weitere Informationen im Internet bei: www.johanna-budwig.de

Das Kernstück der Öl-Eiweiß-Kost ist das Linomel-Müsli (auch Budwig-Creme benannt) zum Frühstück:

Zutaten: (Angaben können je nach Geschmack variieren)

1 Teelöffel Honig
3 Eßlöffel rohe Milch
3 Eßlöffel Leinöl
100 g Topfen
2 Eßlöffel **Linomel**, Früchte, Nüsse, Fruchtsaft
eventuell 1-2 EL 3 L Lecithin bei hohem Cholesterin dazu mischen in die Creme (hilft zu emulgieren)



Zubereitung:

Honig, Milch und Leinöl miteinander mischen, am **besten** mit einem Mixer. Danach Topfen in Portionen dazumixen bis eine glatte Creme entsteht. Man darf **kein Öl** mehr sehen! Rest wie Abbildung Mitte.

Weitere Fragen zu diesem Thema beantworte ich Ihnen gerne bei Ihrem nächsten Besuch im Geschäft!