

Známa německá vědkyně Dr. Johanna Budwig (1908–2003) byla za své zásluhy při výzkumu a léčbě rakoviny sedmkrát nominovaná na Nobelovu cenu. Prakticky až do své smrti léčila svojí olejovo-bílkovinou stravou pacienty s rakovinou, kteří za ní přijížděli z celého světa.

# Zázraky olejovo-bílkoviny stravy



Byla odbornicí na tuky a v 50. letech minulého století objevila metodu papírové chromatografie, jež umožnila rozpoznávat různé druhy a vlastnosti tuků. To Dr. Budwig poskytlo možnost pokračovat v práci Dr. Warburga, nositele Nobelovy ceny za medicínu a fyziologii, který již v roce 1924 zjistil, že rakovinové buňky se od zdravých liší tím, jakým způsobem získávají energii.

Zdravé buňky energii získávají spalováním kyslíku v mitochondriích. Jsou-li však buněčné membrány a membrány mitochondrií, jejichž stavebním kamenem jsou fosfolipidy ze „správných“ tuků, poškozené (transmastné kyseliny, stres, jedy z životního prostředí, těžké kovy, nedostatek kyslíku a živin, jedy obsažené v chemických léčích), přepne celá buňka na nouzový program – kvašení – a buněčné dýchání je narušeno. Při kvašení totiž buňky spotřebují více energie, než vytvoří. Trpí pak nedostatkem energie, nemohou se správně dělit, nemohou dokončit proces buněčného dělení a buněčné smrti. Zastaví se ve stadiu, kdy „nová“ i „stará“ buňka jsou ještě spojeny, ale stará kvůli nedostatku energie nemůže odumřít a nová nemůže ze stejného důvodu normálně fungovat. Jestliže se toto na jednom místě stane miliardkrát, vzniká to, co označujeme jako nádor.

## Co dokáže lněný olej

Dr. Warburg zjistil, že v procesu buněčného dýchání jsou jako „protihráč“ síru obsahující bílkovinné vazby sulfhydrylové skupiny důležité nějaké tuky, ale až Dr. Budwig objevila, které tuky to jsou: nenasycené mastné kyseliny v cis (tedy přírodní) formě. Ideální je lněný olej obsahující kombinaci kyseliny linolenové se třemi dvojnými vazbami a kyseliny linolové se dvěma dvojnými vazbami. Mezi těmito dvojnými vazbami se nachází velké množství energie ve formě tzv. elektronového mraku (oblaku), a jestliže se lněný olej konzumuje ve spojení s bílkovinou, která obsahuje aminokyseliny, jejichž součástí je síra (odtučněný tvaroh),

tato energie, tak důležitá pro zdraví celého organismu, se dostane i do těch nejmenších kapilár, čili do celého těla.

Dalšími výzkumy Dr. Budwig zjistila, že nemocní lidé trpí nedostatkem kyseliny linolové a linolenové, nedostatkem fosfolipidů a lipoproteinů a že v nádorové tkáni se nalézá velké množství transmastných kyselin. To jsou původně nenasycené mastné kyseliny (oleje), u kterých byla různým zpracováním – teplem či chemikáliemi – změněna jejich buněčná struktura a jsou v tzv. trans formě. Jestliže pak tyto transmastné kyseliny přijímáme v potravě, vzniká postupem času z důvodu porušení buněčných a mitochondriálních membrán nejen rakovina, ale i další civilizační nemoci, jako jsou chronická únava, diabetes, kardiovaskulární onemocnění, astma, onemocnění žaludku a celého zažívacího traktu, kožní a revmatická onemocnění, ale např. i migréna, deprese, či dokonce maniodepresivní stavy.

Při konzumaci olejovo-bílkoviny stravy všechny tyto symptomy poškození buněčného dýchání mizí. Velkou výhodou je, že strava Dr. Budwig je velice podobná našemu způsobu stravování a je lehké se jí naučit. Není to však pouze to, co jíme; je třeba leccos změnit i z dalších oblastí našeho života. Velkou roli hraje, zda trávíme dost času pod širým nebem, do čeho se oblékáme, v čem a na čem spíme, jakou kosmetiku používáme, jak a zda si udržujeme acidobazickou rovnováhu těla, jaký máme pohyb a hlavně, jak myslíme a s jakými lidmi se stýkáme.

## Upravený jídelníček

Aby olejovo-bílkovinná strava fungovala, je třeba ji přesně dodržovat a nic neměnit. Jejím základem je krém z kvalitního, za studena lisovaného lněného oleje a netučného tvarohu s obsahem tuku max. 1%. Na internetu lze najít recepty s tučným tvarohem, jogurtem, nebo dokonce s kefirem i vodou. To svědčí o tom, že autor bohužel není správně seznámen s principy olejovo-bílkoviny stravy.

## • Recept na olejovo-tvarohový krém

Ručním tyčovým mixérem velice krátce (1 s) rozmixujeme 3 lžice lněného oleje, 2 lžice přírodního nebo pasterovaného (nehomogenizovaného) mléka a po částech přidáváme za stálého mixování 100–125 g netučného tvarohu. Po pár sekundách vznikne hladký krém. Můžeme ho dochutit na sladko medem, ovocem a ořechy na snídani, ale i solí, pepřem, česnekem či bylinkami. Používáme ho jako dip k zelenině, na salát či jako tvarohovou pomazánku na vařené brambory nebo domácí chléb.

Další nutnou součástí této stravy je šťáva z kyselého zelí, linomel, oleolux, čerstvé ovoce, zelenina, čerstvé ovocné šťávy, bylinky, zeleninové polévky, celozrnné obiloviny, tvrdý sýr, občas sklenička kvalitního sektu a červeného vína podle zdravotního stavu pacienta.

Linomel a oleolux jsou recepty paní Dr. Budwig a slouží k tomu, aby lidé přijímali tuky ve správné formě a získávali z nich co největší množství energie.

## • Linomel

Připravíme si jej tak, že 6 lžiček bio lněných semínek krátce rozmixujeme (rozšrotujeme) a smícháme s jednou lžičkou medu. Vznikne hustá pasta – jedna porce, kterou dáme na dno mističky, děláme-li si sníadaňový krém podle základního receptu. Vždy připravujeme čerstvé, nikdy nekupujeme rozšrotovaná lněná semínka. Olej v nich obsažený je velice reaktivní, tzn., že velice rychle dochází k oxidaci a již za 15 (!) minut po rozšrotování semínka ztrácí své cenné vlastnosti.

## • Oleolux

Na oleolux potřebujeme cibuli, chemicky nezpracovaný, tedy přírodní kokosový tuk, česnek a lněný olej. Do mrazáku dáme 125 ml lněného oleje, 250 g kokosového tuku zahřejeme společně s jednou středně velkou cibulí, kterou rozkrojíme na čtyři části. Zahříváme do té doby, než cibule začne lehce hnědnout (5–8 minut). Pak přidáme 10 oloupaných stroužků česneku a zahříváme dále, dokud česnek nemá světle hnědou barvu (3–5 minut). Tuto směs scedíme přes síto do studeného lněného oleje, který bezprostředně předtím vyndáme z mrazáku. Tukovou směs promícháme a dáme ihned opět do mrazáku. Až tuk zcela ztuhne, můžeme ho přendat do chladničky a tam ho skladovat.

Přesný popis najdete v knize Dr. Johanny Budwig a Lothara Hirneiseho *Velká kuchařka a učebnice olejovo-bílkoviny stravy*. Přednášky Dr. Budwig a dopisy jejích pacientů jsou v knize *Rakovina – problém a řešení*. ♦

Mgr. Helena Cmurová