



Zdravým tukem proti tuku škodlivému

Čas od času vzruší lidi zprávy o zázračně léčivých rostlinách z exotických krajů. Některé přitom už pronikly i do obecného povědomí (třeba ženšen) a přípravky z nich kupujeme za nemalé sumy. Prostředek bez nadsázky zázračný nám přitom roste přímo pod nohama – je to obyčejný len!



Naše stravovací zvyklosti bývaly v minulosti značně odlišné. Existují zápisy, z nichž plyne, že když si chasa před dvěma, třemi sty lety domlouvala práci u sedláků, vymíňovala si, že ryby nesmějí přijít na stůl častěji než dvakrát týdně (to se ještě lososi běžně vyskytovali v našich řekách). Aniž by to tušili, jedli tehdy lidé v mnoha ohledech zdravěji než dnes. Zvláště v mase ryb, ale i drůbeže a ptáků obecně je totiž obsaženo vysoké procento omega-3 mastných kyselin, nezbytných pro správnou činnost organismu.

Nenahraditelná lněná semínka

Na mimořádný význam omega-3 mastných kyselin pro naše zdraví upozornila dr. Johanna Budwigová (1908-2003), německá biochemička sedmkrát nominovaná na Nobelovu cenu; platí za světovou autoritu v oblasti tuků a výživy. Prostudovala tisíce vzorků krve, aby zjistila, že zdraví lidé mají v krvi více tuků řady omega-3, než lidé nemocní. Přišla i na nejbohatší zdroj onoho „zdravého tuku“ - semínka lnu. Vyvinula proto metodu, využívající neuvěřitelných vlastností lněného oleje k léčbě mimořádně pokročilých případů rakoviny a dále osob s vážnými srdečními chorobami, artritidou apod., které konvenční medicína označila za beznadějně případy. Zjistila rovněž, že příčinou většiny současných chronických onemocnění je nesprávný způsob hromadného zpracovávání potravin a olejů a užívání pesticidů při pěstování plodin pro potravinářství.

Speciální směs

Dr. Budwigová používala při léčení speciální směs. Míchala vysoce kvalitní lněný olej



Suroviny



POZOR: DŮLEŽITÉ!

- Pouze kvalitní lněný olej za studena lisovaný a chráněný před teplem a oxidací skutečně prospívá lidskému zdraví. Při běžné pokojové teplotě se olej velice rychle zkazí a žluklý našemu zdraví naopak škodí.
- I kvalitní lněný olej může uškodit, pokud to s jeho množstvím přehnete. Ředí totiž krev, takže v nadměrném množství a bez tvarohu či kefiru může v těle zafungovat podobně jako heparin.
- Jediný tvaroh na našem trhu, skutečně vhodný do směsi dr. Budwigové, je biotvaroh Quark, obsahující 14 % tuku.
- Lněné semínko nemá pro náš organismus žádný význam, není-li čerstvě najemno rozemleté.

ANTIOXIDANT LIGNAN

Další „záračná látka“ obsažená ve lněném semínku. Je jí zde 800x více, než v čemkoli jiném (s výjimkou chřestů). Má antivirové, fungicidní, baktericidní a protirakovinné vlastnosti. Tato látka je ovšem z oleje při lisování z 98 % odstraněna, ale někteří zahraniční výrobci ji do oleje vracejí. U nás je to bohužel spíše výjimkou, je tedy vhodnější na ligniny v oleji nespolehat a používat čerstvě rozemleté lněné semínko v rozumném množství (maximálně dvě polévkové lžičce denně).

KYANID PROTI RAKOVINĚ

Čerstvé lněné semínko obsahuje značný podíl kyanidu, díky čemuž představuje nejlepší léčivku proti rakovině.



Všechny složky v mixéru



Lněný olej

a tučný tvaroh nebo jogurt, obsahující velmi kvalitní bílkovinu. Mísení oleje s proteiny vede k rozpouštění tuku ve vodě, díky čemuž ho tělo absorbuje rychleji. Takto upravený prostoupí „zdravý tuk“ i do nejmenších kapilár, rozpustí „špatný tuk“ v těle a pročistí žíly a tepny. To posiluje srdce, likviduje nádory, léčí artritidu, pomáhá při poruchách žlučníku, cukrovce, zlepšuje i oslabený sluch a zrak. Snižuje krevní tlak, rozšiřuje krevní cesty, snižuje riziko infarktů a mrtvic, zvyšuje množství prospěšného cholesterolu, zatímco hladina toho škodlivého klesá. Pomáhá předcházet srdeční arytmií. Má protizánětlivé účinky, upravuje i Crohnovu chorobu a ulcerativní kolitidu. Pomáhá při revmatických zánětech. Snižuje v kloubech hladinu enzymů, ničících chrupavku. Zvyšuje energii a vitalitu. Pomáhá tělu přijmout transplantované orgány, zlepšuje symptomy při roztroušené skleróze, pomáhá zhubnout... Ještě že má dnes dr. Budwigová mezi lékaři a odborníky na výživu řadu vyznavačů a následovníků.

Varianta s tvarohem

Směs předepisovaná dr. Budwigovou nejen při rakovině a artritidě, ale i při roztroušené skleróze, lupénce, trudovitosti, ekzémeh atd. se přitom dá snadno vyrobit. Do mixéru dejte: 1 hrnek tvarohu (obsahujícího přes 10% tuku, jinak se účinek snižuje), 2 až 5 polévkových lžic oleje ze lněného semínka, 1 až 3 polévkové lžičce čerstvě rozemletých lněných semínek (například v mlýnku na kávu), dostatek vody (aby to bylo jemné), špetku cayenského pepře; lze dále ochutit třeba medem, česnekem, červeným pepřem, šampaňským vínem... Vše vždy umixujte na velmi jemnou pastu. Jezte denně. Od počátku užívání buďte co nejvíce na sluníčku - ne na přímém, ale pod stromem. Z praxe vyplývá, že vlnová délka slunečního světla pronikajícího chlorofylem listů léčení urychluje.



Hotová směs

Varianta s kefirem

Protože vhodný tvaroh nebývá běžně k dostání, sám využívám při přípravě směsi domácí kefir ze šlehačky. Jeho příprava je ovšem zdlouhavější, než toho z mléka (viz Recepty č.3/2010). Kefírová houba si musí na třiceti-procentní šlehačku postupně zvyknout, proto začínáme výrobu kefiru s 210 ml mléka a 40 ml šlehačky. Každý další den z mléka ubereme 40 ml a přidáme dalších 40 ml šlehačky. Po pěti dnech máme dostatečně tučný kefir. Do mixéru nyní nasympeme 4 lžičce lněného semínka a rozmixujeme ho na prášek. Přidáme 250 ml kefiru, který jsme vyrobili, a přilijeme 100 ml panenského lněného oleje. Opět můžeme dochutit medem, česnekem, cibulí, pálivou paprikou... Mixujeme i několik minut, až je směs hladká a její složky se dokonale propojí. Teprve tím vznikne chemická vazba, která v našem těle rozjede žádoucí reakci. ✨

UPOZORNĚNÍ

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.

Kontakt na léčitele najdete na str. 82.