

Źródło: <http://www.olejlniany.zdrowe-produkty.pl/index.php?go=dieta>

Dr Johanna Budwig jest światowej sławy naukowcem i biochemikiem. Siedmiokrotnie była nominowana do Nagrody Nobla. Swoimi badaniami nad związkiem chorób nowotworowych a metabolizmem tłuszczu zapoczątkowała naukową rewolucję.

DIETA DR BUDWIG W SKRÓCIE

"Wybaczcie niegodziwcom, którzy przez tak długi czas uniemożliwiali Wam i Waszym najbliższym dostęp do tej prostej informacji."

Dr Dan C. Roehm

OLEJ LNIANY W DIECIE DR BUDWIG

Pionierką badań nad olejem lnianym, a w szczególności zawartymi w nim kwasami tłuszczowymi **omega-3**, była dr Johanna Budwig (1909-2003). Ta niemiecka biochemik za swoje odkrycia była aż siedmiokrotnie nominowana do Nagrody Nobla. Jest największym autorytetem w dziedzinie biochemii tłuszczów oraz leczenia chorób cywilizacyjnych odpowiednią dietą.

Dr Budwig uzyskała tytuł doktora nauk w dwóch dziedzinach: biochemii i naukach przyrodniczych. Oprócz tego z celującymi wynikami ukończyła farmację, fizykę, botanikę i biologię oraz przeszła przeszkolenie medyczne. Rozpocząła na Uniwersytecie w Munster. Współpracowała wtedy z wieloma szpitalami. Rząd niemiecki wyznaczył ją jako osobę odpowiedzialną w Niemczech za badania nad wpływem farmaceutyków i przetworzonej żywności na zdrowie człowieka. W 1953 roku zrezygnowała ze stanowiska (zapewne pod wpływem silnych nacisków lobby producentów żywności).

Dr Budwig opublikowała w Niemczech 11 książek, z czego dopiero dwie zostały przetłumaczone na język angielski. Dr Udo Erasmus podjął się zebrania całej, zawartej w nich, wiedzy w swoim opracowaniu pt. "Fats and oils" wyd. Alvis Books, Kanada. Prowadziła swoją własną klinikę, w której - jak sama publicznie stwierdziła, a nikt temu nie zaprzeczył - aż 90 % pacjentów z nowotworami w stanach krytycznych, którym lekarze praktykujący akademicką medycynę odebrali już jakiegokolwiek nadzieje na przeżycie, zostało wyleczonych. Podczas jej dietetycznej terapii wyleczeniu ulegają także inne choroby cywilizacyjne, takie jak: arterioskleroza, miażdżyca, cukrzyca, dermatozy i wiele innych.

Dr Budwig ogłosiła zasady swojej leczniczej i jednocześnie profilaktycznej diety w 1951 roku. **Jej odkrycia godziły w interesy przemysłu spożywczego, a przede wszystkim producentów tłuszczów spożywczych. Wielu z nich robiło wszystko, aby nie dopuścić do rozpowszechnienia się tych rewelacyjnych odkryć.**

Nie dziwi więc fakt, że aż 7-krotnie ponawiano nominacje do nagrody Nobla. Na szczęście pomimo tego, odkrycia dr Budwig nabierały powoli rozgłosu na całym świecie. Rzesze naukowców za jej przykładem rozpoczęły prace badawcze nad rolą kwasów tłuszczowych w zdrowiu i życiu człowieka. Po 40 latach, w 1990 roku dr Dan C. Roehm - onkolog i były kardiolog - podjął się ponownego zbadania zasad diety dr Budwig. Na początku, jak sam pisze, podchodził do tematu z wielką rezerwą i niewiarą. Po wnikliwym badaniu, w skierowanej do środowiska lekarskiego publikacji "Townsend Letter for Doctors" oświadczył:

" (...) Nowotwór jest łatwo uleczalny. Terapia polega jedynie na odpowiedniej diecie. Reakcja na nią jest natychmiastowa; komórki nowotworowe są słabe i

bardzo podatne na uszkodzenia. Dr Budwig bardzo precyzyjnie rozpoznała biochemiczny punkt załamania się nowotworu, co bardzo łatwo można sprawdzić zarówno in-vitro, jak i in-vivo."

Dr Budwig stwierdziła, że przyczyną większości przewlekłych chorób, w tym nowotworów, jest nadmierna produkcja oksydazy. Tymczasem nienasycone kwasy tłuszczowe wchodzą w skład produkowanych przez organizm enzymów, rozkładających oksydazę. Niestety, użyteczność nienasyconych kwasów tłuszczowych jest zniszczona, jeśli zostaną one ogrzane, gotowane, czy potraktowane azotanami (np. dodawanymi do mięsa w procesie konserwacji).

U wszystkich poważnie chorych pacjentów zaobserwowała brak w ich krwi fosfatydów i lipoprotein, w tym kwasów tłuszczowych omega-3. Jak zauważyła, w takiej sytuacji nowotwory rozwijają się bardzo gwałtownie. Ponadto analizując obraz krwi u pacjentów z nowotworami, dr Budwig zaobserwowała, że hemoglobina zamiast zdrowego czerwonego koloru ma żółto-zielonkawy odcień. To wstrząsające odkrycie zapoczątkowało prace badawcze nad sprawdzeniem teorii w praktyce.

Chorych na nowotwory pacjentów poddano terapii. Po około 3-miesięcznym okresie uzupełniania brakujących substancji odżywczych, nowotwory zaczęły stopniowo cofać się. Fosfatydy i lipoproteiny ponownie pojawiły się w organizmie, a hemoglobina odzyskała prawidłową barwę.

Dr Budwig rozpoczęła wtedy poszukiwania naturalnego sposobu uzupełnienia koniecznych dla zdrowia fosfatydów i lipoprotein. Wynikiem tych poszukiwań jest znana już na całym świecie **PASTA**, czyli mieszanina dwóch zupełnie naturalnych składników: **oleju lnianego i chudego twarogu**. Muszą one być spożywane razem, gdyż wzajemnie uzupełniają się, uruchamiają korzystne procesy biochemiczne.

Białka twaróżka są bogate w siarkę. Bardzo istotny składnik wszystkich tkanek oraz m.in. witaminy B1, kwasu pantotenowego i biotyny. Jest więc niezbędna do prawidłowego spalania białek, węglowodanów i tłuszczów. **Zmiksowanie oleju lnianego z twarogiem powoduje związanie nienasyconych kwasów tłuszczowych z białkami**. Ten prosty zabieg sprawia, że **tłuszcz staje się rozpuszczalny w wodzie**. Jest to bardzo istotna przemiana, która umożliwia **bardzo szybkie i pełne przyswajanie w układzie pokarmowym oraz transportowanie we krwi i limfie**.

ZASTOSOWANIE DIETY DR BUDWIG:

Przez wiele lat dr Budwig obserwowała efekty zdrowotne opracowanej przez siebie diety stosując ją w leczeniu pacjentów z chorobami przewlekłymi. **Okazało się, że jej prosta i naturalna recepta na zdrowie przyniosła pożądany skutek nawet w przypadkach uznanych przez akademicką medycynę za nieuleczalne i śmiertelne**. Na podstawie długoletniej praktyki klinicznej dieta dr Budwig znalazła zastosowanie w leczeniu następujących schorzeń:

1. nowotwory łagodne i złośliwe,
2. miażdżyca,
3. atak i zawał serca,
4. arytmia,
5. obtłuszczenie wątroby,
6. astma oskrzelowa,
7. problemy trawienne,
8. wrzody żołądka,
9. wady wzroku i słuchu,
10. choroba Alzheimera,

11. artretyzm,
12. problemy dermatologiczne,
13. schorzenia wieku starczego,
14. stwardnienie rozsiane,
15. reakcje autoimmunologiczne,
16. schorzenia woreczka żółciowego,
17. schorzenia prostaty,
18. cukrzyca,
19. depresja,
20. problemy z pamięcią.

Warto zauważyć, że dla osób dziedzicznie obciążonych ryzykiem zachorowania na pewne choroby, **zdrowa dieta jest nie tylko jedną z możliwości, ale wręcz koniecznością**. Osoby zdrowe, dietę dr Budwig mogą stosować okresowo w celach profilaktycznych, w myśl zasady - **lepiej zapobiegać niż leczyć**.

Najistotniejszymi dla naszego zdrowia i życia są kwasy EPA i DHA oraz eikozanoidy z rodziny Omega-3. Człowiek potrafi wytwarzać je sam, ale pod warunkiem, że spożyje wcześniej kwas tłuszczowy ALA - protoplaste rodziny Omega-3. Z niego bowiem nasz organizm potrafi wytworzyć kwas EPA, z EPA, z kolei - kwas DHA, z DHA, zaś, eikozanoidy Omega-3. Teoretycznie istnieje możliwość wyprodukowania Kwasów Omega-3 w wątrobie z Kwasów Omega-6, ale w praktyce nasz ciągle niedożywiony właściwie i obciążany różnymi toksynami organizm nie radzi sobie ze zmianą pozycji podwójnego wiązania, co stanowi kluczową reakcję w takiej transformacji.

Obecnie prowadzonych jest ponad 2000 naukowych badań, które skupiają swoją uwagę nad wpływem Omega-3 na ludzki organizm. Wykazują one, że brak odpowiedniej ilości kwasów Omega-3 w organizmie wiąże się m.in. z następującymi schorzeniami:

1. problemami emocjonalnymi - depresją, agresją, nadpobudliwością dziecięcą (ADD)
2. problemami metabolicznymi - otyłością, cukrzycą,
3. nowotworami,
4. problemami umysłowymi - dysleksją, zaburzeniami pamięci, chorobą Alzheimera
5. problemami układu krążenia - chorobami serca, miażdżycą, arteriosklerozą
6. problemami układu odpornościowego - alergiami, skłonnością do częstych stanów zapalnych
7. problemy dermatologiczne - egzemy, zgrubienia skóry, popękane pięty,
8. problemami gastrycznymi - niewłaściwe wydzielanie soków trawiennych (regulowane przez prostaglandyny)
9. problemy hormonalne - rozregulowana gospodarka hormonalna,
10. problemy układu nerwowego, w tym wady narządów zmysłów (głównie przez niesprawne funkcjonowanie neurotransmiterów)

DHA jest szczególnie istotny dla prawidłowego funkcjonowania mózgu, który aż kora mózgowa aż w 60 % zbudowana jest właśnie na bazie tego kwasu tłuszczowego. Poza tym DHA jest niezbędny dla całego układu nerwowego (DHA wykorzystywany jest do budowy neurotransmiterów*). Wpływa więc między innymi na zdolności umysłowe w szerokim tego słowa znaczeniu. Poza tym stanowi budulec do produkcji hormonów szczęścia serotoniny i dopaminy. Badania wykazują, że osoby cierpiące na zaburzenia emocjonalne oraz ciężkie depresje mają bardzo niski poziom kwasu DHA we krwi. Jak przypomina pani Teresa Gallagher na swojej witrynie internetowej www.borntoexplore, jednym z lekarstw na stany depresyjne było w czasach antycznych spożycie przez pacjenta potrawki z mózgu zwierzęcia, bogatych właśnie w kwasy tłuszczowe Omega-3.

EPA warunkuje prawidłową syntezę eikozanoidów. Eikozanoidy to aktywne biologicznie cząsteczki zwane hormonami tkankowymi. Uwalniane są one z błon komórkowych, które z kolei zbudowane są z fosfolipidów (w skład których wchodzi zarówno kwasy Omega-3 jak i Omega-6). Eikozanoidy są odpowiedzialne za działanie przeciwzakrzepowe i przeciwzapalne, powstrzymują rozwój guzów nowotworowych oraz ograniczają kurczliwość naczyń krwionośnych.

Czynniki obniżające poziom kwasów Omega-3 w organizmie mimo spożycia ich w normie

- nadmiar spożywanych kwasów Omega-6 w stosunku do Omega-3

- spożycie alkoholu w drastyczny sposób wyczerpuje zmagazynowane zasoby DHA.
- brak witamin i minerałów usprawniających przemiany metaboliczne takich, jak: witaminy z grupy B - koniecznych do prawidłowych przemian biochemicznych m.in. tłuszczów, czy witaminy E zabezpieczającej wszystkie kwasy nienasycone przed utlenieniem się już po spożyciu. (Eksperci zalecają na przykład, aby na 1 g spożytego wielonienasyconego kwasu tłuszczowego dostarczyć organizmowi od minimum 0,4 mg do 0,9 mg witaminy E.)
- wiek - w starzejącym się organizmie obniża się aktywność koniecznych dla prawidłowych przemian enzymatycznych tłuszczy enzymów, w tym D4 desaturazy, która jest niezbędna do prawidłowej syntezy kwasu DHA z EPA.

Niewłaściwa proporcja spożycia Omega-6 w stosunku do Omega-3 jest podstawowym czynnikiem obniżającym poziom Omega-3 w organizmie

Zagrożeniem dla prawidłowego zużytkowania dostarczonych z pożywieniem kwasów Omega-3 jest nadmiar zjadanych kwasów Omega-6. Dzieje się tak dlatego, ponieważ obsługuje je ten sam enzym, umożliwiający konwersje kwasów do postaci właściwej organizmowi. Ostatnio publikowane opracowania podają, że najwłaściwsza proporcja, jaką należy zachować dla prawidłowego przyswajania kwasów Omega-3 mieści się w granicach: od 4 jednostki Omega-6 na 1 jednostkę Omega-3 do stosunku 1 na 1.

DIETA DR BUDWIG - ZASADY DLA ZDROWYCH I CHORYCH:

Podstawowe zasady diety dr Budwig:

- Spożywać należy produkty świeże.
- Potrawy nie powinny być przyrządzane na bazie produktów chemicznie konserwowanych, czy też z chemicznymi dodatkami (np. z glutaminianem sodu, polepszaczami w pieczywie).
- **Podstawowym i jedynym tłuszczem w diecie dr Budwig jest olej lniany tłoczony na zimno, nieoczyszczony, wysokolinolenowy.**
- Olej lniany należy spożywać codziennie w postaci **PASTY**, gdyż spożywany samodzielnie nie daje takich efektów leczniczych.
- Pić około dwóch litrów wody dziennie (filtrowanej lub źródlanej).
- Na pół godziny przed każdym posiłkiem należy wypić przynajmniej pół szklanki wody lub świeżego soku owocowego.
- Jak najdłużej w ciągu dnia przebywać na świeżym powietrzu, jeśli to możliwe w słońcu.
- **Oleju lnianego zimno tłoczonego nie można używać do smażenia!**

ZASADY BILANSOWANIA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH W DIECIE PROFILAKTYCZNEJ:

Dieta dr Budwig bazuje na dostarczeniu organizmowi pokarmów bogatych m. in. **w tłuszcze omega-3, węglowodany złożone, błonnik i antyoksydanty.**

Należy spożywać:

- owoce - świeże, w ilości 3 do 4 średniej wielkości porcji dziennie, owoców nie należy mieszać;

- soki owocowe - świeże, przynajmniej raz dziennie szklanke, pomiędzy wypiciem soku z owoców cytrusowych, a zjedzeniem pasty powinno upłynąć kilka godzin;
- warzywa - świeże, 4 do 6 filiżanek dziennie, ze szczególnym uwzględnieniem warzyw kapustnych i brokułów;
- zboża - w postaci chleba i płatków z nieoczyszczonych, pełnych ziaren - 3 do 4 filiżanek dziennie;
- ryby - świeże, oceaniczne, najlepiej łosoś tęczowy, makrela, tuńczyk (bardzo bogate w **omega-3**) - 10 do 25 dkg dziennie;
- mięso i drób - okazjonalnie - tylko nieprzetworzone, niskotłuszczowe, od zwierząt którym nie podawano karmy zawierającej hormony, pestycydy i antybiotyki, w przypadku ciężkich chorób, z mięsa i drobiu należy zrezygnować zupełnie;
- zmielone siemię lniane - chorzy od 3 - 6 łyżek (spożyć do 15 min. po zmieleniu);
- produkty fermentacji mlekowej, ponieważ bakterie jogurtowe produkują w naszym układzie pokarmowym m.in. witaminy z grupy B - nieodzowne dla prawidłowych przemian metabolicznych - wskazana jest 1 szklanka letniego mleka acidofilnego, kefiru, maślanki lub jogurtu zmieszana z 2 łyżeczkami świeżo zmielonego siemienia lnianego;
- naturalnie słodkie produkty jak: daktyle, figi, jabłka, gruszki, winogrona itp.

Produkty zakazane:

- sztuczne słodziki, cukier (nawet brązowy), można zastąpić go miodem lub naturalnym sokiem z winogron;
- rafinowane bądź uwodornione tłuszcze (oleje, margaryny, majonezy itp.)
- wszelkie produkty smażone;
- tłusty nabiał.

Skuteczność lecznicza diety dr Budwig zależy od bezwzględnego przestrzegania wszystkich zaleceń dietetycznych.

Cała terapia dietą dr Budwig musi trwać do całkowitego wyleczenia. Konwencjonalna medycyna zakłada, że jest to okres 5 lat od ustąpienia objawów choroby. Należy liczyć się z tym, że ta gruntowna zmiana sposobu odżywiania dla osób chorych, nie może być krótsza niż dwa lata, choć efekty mogą być widoczne w bardzo szybkim czasie (wyniki badań).

Dieta dr Budwig działa silnie oczyszczająco. Z tego też powodu nie poleca się jej w trakcie radio czy chemioterapii. Może to bowiem znacznie zwiększyć ilości działających toksyn, a to mogłoby okazać się zbyt wielkim obciążeniem dla organizmu.

SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA PASTY:

Należy zmiksować (przez około 5 minut):

- 6-8 łyżek oleju lnianego - osoby chore, 2-4 łyżek - osoby zdrowe, dzieci - 1g/kg masy ciała,

- 12,5 dkg chudego białego twarogu,

- mały kubeczek naturalnego jogurtu (0% tłuszczu), maślanki lub kefiru dla uzyskania właściwej konsystencji.

Mikser do wykonania pasty powinien być z naczyniem i nożami tnącymi w środku, a nie ubijak do piany czy mieszacz do ciasta. Pasta powinna mieć jednolitą, zbliżoną do rzadkiego majonezu konsystencję. Po przyrządzeniu należy przechowywać ją w lodówce (do 48 godzin).

Tak przygotowaną pastę możemy teraz przyrządzać wg upodobania, dodając przyprawy i różnego rodzaju dodatki.

- **Na słodko - łyżka miodu, szczypta kardamonu, cynamonu, pieprzu cayenne.**
- **Na słono - sól ziołowa, dodatki w postaci świeżego ogórka, szczypioru, cebuli.**
- **Na ostro - do smaku imbiru, pieprzu cayenne, dodatki takie jak czosnek lub cebula.**

W zależności od smaku i konsystencji przygotowanej pasty, możemy ją wykorzystać jako dodatek do porannego musli albo jako bazę sosu do warzyw, ryżu, kasz itp. Pasta przyrządzona na słodko, zmiksowana z dodatkiem banana, brzoskwini czy innego owocu jest pysznym i pożywnym deserem dla najmłodszych i nie tylko.

Po 3 miesiącach kuracji można stopniowo zmniejszać dzienną dawkę oleju lnianego.

Olej lniany w postaci nieratyfikowanego, tłoczonego na zimno oleju nie jest dostępny w sklepach spożywczych ze względu na nietrwałość kwasu z rodziny Omega-3. Bowiem wszystkie kwasy tłuszczowe wielonienasycone ulegają pod wpływem światła, powietrza i wysokiej temperatury bardzo szybkiemu procesowi utleniania. Muszą być zatem przechowywane w warunkach chłodniczych, bez dostępu światła i powietrza. Takich warunków handel detaliczny zapewnić nie może. Oleje lniane, które są rozprowadzane przez sklepy mają niską zawartość kwasów Omega-3 (nazywają się "niskolinolenowymi"), po to aby maksymalnie zredukować podatność oleju na utlenianie i dzięki temu przedłużyć trwałość produktu, co jest konieczne dla handlowców.

Nieratyfikowany, tłoczony na zimno olej lniany zawiera ok. 50% kwasu Omega-3.

Jest to olej lniany niedostępny na rynku spożywczym, rozprowadzany oprócz nas jedynie przez apteki, posiada stosowne atesty i dystrybuowany jest pod nazwą: Oleum Lini. Niestety w aptekach sprzedawany jest na zamówienie - przeleżawszy długi okres w hurtowniach farmaceutycznych. Jego wartość odżywcza jest w związku z tym obniżona.

Zestawienie składu kwasów tłuszczowych w oleju lnianym - produkcie jednoskładnikowym (za Instytutem Włókien Naturalnych z Poznania).

L.p. Typ kwasów tłuszczowych zawartość w oleju lnianym w mg /g

1. kwasy nasycone 98, co stanowi 9,8 %
2. kwasy jednonienasycone 216, co stanowi 21,6 %
3. kwasy wielonienasycone 686, co stanowi 68,6 %

Olej lniany stosowany do celów terapeutycznych, między innymi w diecie dr Budwig, to olej niedostępny na rynku spożywczym. Nie warto kupować oleju z półek sklepowych (nawet ekologicznych sklepów)!! Olej lniany jest bardzo silnie reaktywny chemicznie. Gdy nie jest właściwie przechowywany (chłodnia, bez dostępu światła, w zakręconych pojemnikach) utlenia się szybko i nie nadaje się do terapii. Dwa tygodnie stania na półce w sklepie wystarczy, aby kwasy Omega 3 zawarte w oleju zupełnie się utleniły! Taki olej może być bardzo szkodliwy przy stosowaniu go w ilościach terapeutycznych zalecanych w diecie dr Budwig!

W olej należy zaopatrywać się bezpośrednio w tłoczni, np. w Oleofarmie koło Wrocławia www.oleofarm.com.pl. Olej specjalnie do diety dr Budwig (nieoczyszczony, tłoczony na zimno) jest tam od niedawna tłoczony na specjalne, indywidualne zamówienia pacjentów mniej więcej raz w miesiącu. Osoba kontaktowa: Pani technolog Małgorzata Kryściak tel. (071) 617 94 55.

Olej powinien być dostarczony bezpośrednio po zejściu z linii technologicznej z zachowaniem koniecznych (chłodniczych) warunków magazynowania i transportu. Olej koniecznie należy przechowywać w lodówce. Do celów terapeutycznych nadaje się

przez 3 miesiące od daty produkcji (6 miesięcy jeśli przetrzymywany jest w zamrażalniku). Po otwarciu butelka powinna być zużyta w ciągu 3 tygodni.

Przepisy wg diety dr Budwig.

MAJONEZ DR BUDWIG:

Zmiksować najpierw przez 5 minut 3 poniższe składniki:

3 łyżki oleju lnianego,

3 łyżki serka chudego,

3 łyżki jogurtu naturalnego 0% tłuszczu.

Na końcu dodać i miksować przez chwilę: sok z połówki cytryny, 1 łyżeczkę musztardy bez konserwantów, szczyptę soli i ulubione zioła. Stosować jako dodatek do sałatek i surówek.

SOS DO GOTOWANYCH JARZYN:

100g twarogu,

1/2 małego jogurtu 0% tłuszczu,

4 łyżki oleju lnianego,

1 ząbek czosnku,

mały kawałek świeżego imbiru,

odrobina kolendry,

kurkumy,

gałki muszkatolowej,

mielonego ziela angielskiego (albo pieprzu),

szczypta soli.

Wszystko razem miksować ok. 5 min. Aby utrzymać zawieszistą konsystencję sosu, można dodać do miksowania kawałek wcześniej ugotowanego brokuła. Zamiast imbiru, można dodać jeden mały ogórek i koperek.

SOS DO SAŁATKI OWOCOWEJ:

1 szklanki soku z pomarańczy,

3 łyżki oleju lnianego,

3 łyżki zmielonych nasion sezamu należy miksować w mikserze na wysokich obrotach przez 1 minutę.

SOS ORZECHOWY:

50g orzechów włoskich, sok z połówki cytryny, 2 zębki czosnku i szczyptę soli zmiksować z 1 szklanką uprzednio przygotowanej pasty dr Budwig.

SOS ZIELONY (do duszonej ryby):

1 pęczek szczypiorku,

2 pęczki natki pietruszki,

1 gałązka estragonu,

1 gałązka bazylii,

1 gałązka melisy,

2 małe cebule,

1 ząbek czosnku,

2 łyżki soku z cytryny,

50 ml oleju lnianego zmieszanego z oliwą z oliwek, pieprz i sól.

Listki ziół oddzielić od łodyg i drobno posiekać. Cebulę drobno pokroić, dodać wyciśnięty czosnek. Sok z cytryny zmieszać z pieprzem, solą i olejem, po czym dodać pozostałe składniki. W razie potrzeby dodać więcej oleju i soku z cytryny.

SOS MUSZTARDOWY (do marynowanego lub wędzonego łososia):

1 1/2 łyżki musztardy,
 1 1/2 łyżki miodu,
 2 łyżki soku z cytryny,
 1 łyżeczka wody,
 8 łyżek oleju lnianego,
 drobno posiekany koperek,
 sól i pieprz do smaku.

Musztardę, miód, sok z cytryny, sól i pieprz zmieszać z wodą, po czym dolać powoli, cienkim strumieniem olej. Na końcu dodać koperek.

SAŁATKA Z KISZONEJ KAPUSTY:

500 g kapusty kiszzonej,
 1 duża cebula,
 5 łyżek oleju lnianego.

Cebulę pokroić w kostkę, wymieszać razem z kapustą i olejem. Dodać pieprz do smaku.

SAŁATKA Z OGÓRKÓW I ZIEMNIAKÓW:

1 ogórek,
 400 g ziemniaków,
 2 duże ząbki czosnku,
 4 łyżki oleju lnianego,
 3 łyżki stołowe octu winnego lub jabłkowego,
 świeży koperek, sól i pieprz.

Ziemniaki uparować, obrać i pokroić w plastry. Ogórek obrać i pokroić w drobne plasterki. Ziemniaki, ogórek, poszatkowany koperek wymieszać ze sobą, doprawić solą i pieprzem. Czosnek obrać i wycisnąć, wymieszać z pozostałością. Zalać olejem i octem.

Współczesne badania laboratoryjne nad siemieniem lnianym i nowotworami:

Olej lniany, który jest kluczowym elementem diety dr Budwig jest teraz przedmiotem badań na całym świecie. M.in. zajmuje się tym Duke University w Stanach Zjednoczonych, który jakiś czas temu opublikował następującą informację: "Flaxseed-Rich Diet Blocks Prostate Cancer Growth and Development in Mice", czyli w tłumaczeniu na jęz. polski: " Bogata w siemię lniane dieta blokuje wzrost i rozwój raka prostaty u myszy"

(źródło: <http://www.dukemednews.org/news/article.php?id=6041>)

Kontakt z pacjentami stosującymi dietę dr Budwig:

Dobrym źródłem, zawierającym świadectwa ludzi stosujących terapię dietą dr Budwig jest internetowa lista dyskusyjna

<http://www.onelist.com/community/FlaxSeedOil>.

Jest tam wiele osób, które bardzo chętnie podzielią się swoim doświadczeniem w zmaganiu się z chorobą nowotworową. Grupę "moderuje" starszy pan, Cliff Beckwith, który od wielu lat skutecznie broni się przed wznową raka prostaty właśnie przy pomocy diety dr Budwig.

W/w treści mają charakter wyłącznie informacyjny i w żadnym razie nie mogą być traktowane jako forma konsultacji lekarskiej. Zamieszczenie powyższych informacji ma na celu możliwie jak najpełniejsze wykorzystanie wyjątkowego produktu, jakim jest olej lniany.

Przykład 5 dniowej diety dr Budwig: <http://www.olejlniany.zdrowe-produkty.pl/przepisy/budwig-menu-na-5-dni.pdf>

Wykłady dr Budwig

Olej lniany jako środek zapobiegający artretyzmowi, zawałowi serca, nowotworom i innym chorobom

Szanowni Państwo!

Chciałabym bardzo Państwu podziękować za tak liczne przybycie na mój wykład. Pragnę również podziękować organizatorom ze Stowarzyszenia na rzecz Zdrowia Publicznego, którzy poświęcili problemowi tłuszczu wiele lat wytrwałej pionierskiej pracy. Często przychodziło im pracować pod naciskiem. Nie ulegli jednak presji, chociaż wychodząca na światło dzienne prawda o tłuszczach stawała się niewygodna. Chciałabym również podziękować wielu moim przyjaciółom obecnym tutaj, którzy w ciągu ostatnich pięciu lat wiernie mnie wspierali i poszukiwali prawdy, nawet wbrew nieprzychylniej atmosferze. Jestem również wdzięczna wszystkim tym, którzy po raz pierwszy są tu, by dowiedzieć się czegoś o sprawie, która nabrała ostatnio ogromnego znaczenia, to jest o problemie tłuszczów. Dlaczego tłuszcze stały się tak ważne?

Z punktu widzenia anatomii, badania dotyczące zawału serca nie wykazały nic nienormalnego w obrazie z wyjątkiem problemu tłuszczów stałych, które otaczają normalnie pozbawiony tłuszczu mięsień serca, przyczyniając się do zakłóceń w jego pracy.

W chorobach reumatycznych, jedynym czynnikiem, który wyróżnia chore mięśnie od zdrowych jest tłuszcz. Ta wiadomość skłania wiele osób do całkowitego pozbycia się wszelkich tłuszczu z diety. Na międzynarodowym Kongresie Żywnościowym w Paryżu, w 1957 roku, dziewięciuset ekspertów z wielu krajów świata usłyszało, że ostatnie wyniki badań przeprowadzonych w Instytucie Badań nad Nowotworami (jedyne instytucje badawcze na świecie, wyposażony w tak duży i tak dobry mikroskop elektronowy) wykazały, że jedyną substancją, która wyróżniała komórki nowotworowe od zdrowych był tłuszcz, formacja tłuszczu w jądrze komórki, ciele komórki i cytoplazmie.

Była to jedyna wyróżniająca cecha w komórkach nowotworowych, w porównaniu z komórkami zdrowymi. Jak na razie nikt nie chce podjąć się interpretacji wyników badań i oceny ich znaczenia.

Zamiast tego proponuje się następujące działania:

"Na obecnym etapie powinniśmy zbadać gady oraz inne niższe formy życia pod kątem zawartości tłuszczu w jądrze komórkowym i cytoplazmie, by sprawdzić, jaki poziom degeneracji człowiek osiągnął. (...)"

Ponieważ miałam taką możliwość, zadałam na paryskim kongresie pytanie: Dlaczego by nie zbadać samego zjawiska? Właściwie nie otrzymałam żadnej odpowiedzi, prócz wyczuwalnej, wyraźnej niechęci wobec wszelkich tłuszczu. Przewodniczący Komitetu Noblowskiego w Sztokholmie zastanawiał się nad możliwością rozwiązania problemu nowotworów poprzez badania nad substancją lipolityczną. "Lipos" znaczy "tłuszcz". Substancja lipolityczna powoduje, że tłuszcze zaczynają się ponownie rozpuszczać. Kiedy żywa tkanka odrzuca niektóre tłuszcze, organizm zaczyna je izolować i przenosi je do miejsc, gdzie tłuszcze zazwyczaj się znajdują. Bauer, autor książki "Problem nowotworów", która przyniosła mu światową sławę, napisał w wydaniu z 1966: "wszystko wskazuje na to, że to tłuszcze odgrywają ogromną rolę w tym problemie?" Jednak wypowiedzi "Tłuszcz może rozpuszczać guzy" oraz "Tłuszcz może powodować guzy" są tak sprzeczne ze sobą, że trudno wyciągnąć z nich jakieś wnioski istotne dla dalszych badań nad nowotworami. Pogłoski zatem, jakoby oddział w Federalnym Instytucie Badań nad Nowotworami został skierowany do zbadania bliżej tej sprawy,

nie są całkowicie pozbawione podstaw. A początkowo potwierdziliśmy, że brakuje dowodów w kwestii tłuszczu.

W latach 1949-50 nie było możliwym rozróżnienie pomiędzy kwasami tłuszczowymi występującymi w oliwie, nasionach lnu czy oleju słonecznikowym. Obecni tutaj specjaliści od tłuszczów z pewnością mogą to potwierdzić. Kennzahlen Methoden* nie dawała żadnego zabezpieczenia przeciwko wprowadzającym w błąd wynikom. Nie znane były żadne bezpośrednie reakcje, jak na przykład te, istniejące od dziesięcioleci w dziedzinie białek czy przy testowaniu różnego rodzaju cukrów. Odkrycie jasnych, nowych, przydatnych i niezwykle czułych reakcji dowodowych nie po raz pierwszy w historii chemii czy medycyny otworzyło nowe terytoria dla badań. Poprzez rozwój chromatografii w dziedzinie tłuszczu, to znaczy za pomocą nowych testów substancji tłuszczowych - które przeprowadziłam po raz pierwszy w 1949, nie wiedząc jeszcze wtedy, jak wielki to będzie miało wpływ na świat medycyny - możliwym stało się zbadanie miligrama krwi w najdrobniejszych szczegółach. A to oznaczało, że tłuszcz w kropli krwi może być rozłożony na składniki i dokładnie skatalogowany ze względu na różnorodne kwasy tłuszczowe. W trakcie tych studiów, pojawiło się kilka publikacji związanych z pracą białek, które twierdziły, że:

"Zwraca uwagę w medycynie całkowity brak jakichkolwiek rozstrzygających metod czy reakcji badawczych, które pozwoliłyby określić nieprawidłowości w metabolizmie tłuszczu u żywych ludzi. Możemy tylko badać nieprawidłowości metabolizmu w końcowej fazie, to jest po śmierci pacjenta."

Właśnie wtedy rozpoczęto badanie tłuszczu pobranych z krwi, co dało początek olbrzymiej, nowej dziedzinie produktywnych badań, prowadzonych w Ameryce, Anglii, Belgii, Holandii i na całym świecie. Odkryto zaskakująco wiele korelacji pomiędzy śmiertelnymi chorobami a metabolizmem tłuszczu. Ważnym spostrzeżeniem było, że "tłuszcz" nie zawsze jest "tłuszczem". W pouczający sposób podsumował te badania Francuski profesor na Kongresie Odżywiania w Paryżu: „O co chodzi z tymi tłuszczami? Nie tak dawno nikt nie chciał o nich słyszeć; tłuszcz był tylko tłustą, mazistą substancją, z którą nie wiadomo było, co robić. Teraz wszyscy rozprawiają o tłuszczach, niezależnie od tego, czy prowadzą badania nad węglowodanami, białkami czy innymi składnikami metabolizmu. Wszyscy zajmują się tłuszczami!" Paryska prasa doniosła: "Margaryna oskarżona!" Dwa tygodnie wcześniej w Londynie "Daily Express" napisał: "Tłuszcz z naszych patelni może okazać się śmiertelnym zagrożeniem!" Cytowano w prasie rozmowę między żoną a mężem: Mąż - "Usmaż mi mięso, ale pamiętaj, by przed podaniem pozbyć się tłuszczu", Żona - "Ale tłuszcz kosztował nas 36 pensów", Mąż - "Czyż Twój mąż nie jest wart więcej niż 36 pensów?"

Dla wielu stało się oczywistym, że o wiele lepszym rozwiązaniem jest pozbycie się szkodliwego tłuszczu niż spożycie go w ramach oszczędzania pieniędzy. I w tym tkwi sedno sprawy. Czy wszystkie tłuszcze są takie same? Dlaczego problem tłuszczu stał się tak niezwykle istotny w obecnych czasach? Jak to się dzieje, że tłuszcze są w stanie zarówno spowodować guz, jak i przyczynić się do jego zniknięcia? Dlaczego tłuszcze mogą powodować i zapobiegać zawałom serca? Jakie nowe dane mamy w tej dziedzinie? Odpowiedź na te pytania oraz ściśle badania nad istotą i możliwościami tłuszczu stały się możliwe po roku 1950 i są nadal potrzebne, zwłaszcza dzisiaj, w erze rozwiniętego przemysłu utwardzania tłuszczu z jednej strony i wielkiego znaczenia naturalnych, bogatych w elektrony, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z drugiej.

Za Państwa zgodą, pozwolę sobie powiedzieć kilka słów, aby wyjaśnić istotę tłuszczu. Tłuszcz składa się z gliceryny. Gliceryna posiada trzy ramiona. Do każdego z ramion przyczepiony jest łańcuch z kwasów tłuszczowych. W maśle z mleka krowiego ten łańcuch ma cztery ogniwa, w maśle orzecha kokosowego czy palmowego od 14 do 16 ogniw. Te naturalnie występujące tłuszcze nasycone nie mogą być w organizmie zamienione w energię bez obecności niezbędnych kwasów tłuszczowych. Jednak to tłuszcze z innej grupy odgrywają większą rolę, szczególnie wtedy, gdy brakuje

istotnych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Co się wtedy dzieje? Wróćmy do tego za chwilę.

Co to są tłuszcze nienasycone? Analizując substancje tłuszczowe, znajdujemy kwasy tłuszczowe, które mają nawet 18 ogniw. Zauważamy jednak, że w niektórych miejscach te ogniwa nie są mocno ze sobą połączone. W tych miejscach łańcuch jest wątki, kruchy; łatwo wchłania wodę. Możemy to porównać do postrzępionej jedwabnej nitki, zanurzonej w wodzie. Postrzępiony fragment wchłania wodę, lub farbę, o wiele szybciej niż pozostała część. W ten sam sposób, osłabione, nienasycone ogniwa kwasów tłuszczowych tworzą z łatwością związki białkowe. Poprzez takie związki z białkami, kwasy tłuszczowe stają się rozpuszczalne w wodzie. Znamy nienasycone kwasy tłuszczowe, które jak oliwa posiadają tylko jedno nienasycone połączenie. Taki tłuszcz nie jest szkodliwy, ale również nie daje nam wielu korzyści. Mieszkańcy Ukrainy, których dieta różni się od naszej, należą do innej kategorii. Natomiast dla mieszkańców Europy, Niemiec, Szwajcarii, Ameryki czy Francji niezbędne są wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Jeśli w tłuszczu występują dwa nienasycone podwójne ogniwa, efekt jest zwielokrotniony, zaś w kwasach wielonienasyconych, jak kwas linolenowy, tworzy się pole elektronów, które może być szybko przekazane organizmowi, zwłaszcza mózgowi i tkance nerwowej. Niestety, w przemyśle tłuszcze są utwardzane i te nienasycone połączenia - niszczone. A to właśnie wielonienasycone kwasy tłuszczowe odgrywają tak istotną rolę w procesie oddychania. Bez nich, enzymy biorące udział w oddychaniu nie funkcjonują i dusimy się, nawet jeśli podaje się nam dodatkowo tlen. Brak tych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych paraliżuje wiele istotnych funkcji. Po pierwsze, odcina dopływ powietrza. Nie możemy przeżyć bez powietrza i pożywienia, a także nie możemy przeżyć bez tych kwasów tłuszczowych - to zostało już dawno udowodnione. Chciałabym skierować te uwagi do obecnych tutaj przedstawicieli przemysłu utwardzania tłuszczu. Od 1902 roku, nie mogło się nam przytrafić nic gorszego niż utwardzanie tłuszczu. Wprawdzie stały się łatwiejszymi w użyciu, łatwiejszymi w obrocie handlowym, z dłuższym okresem przydatności do spożycia, nie jęczą, łatwo się rozsmarowują, co w naszej strefie klimatycznej okazało się bardzo przydatne. Jednak poprzez takie chemiczne wzbogacanie, wszystkie nienasycone właściwości tłuszczu zostają zniszczone, pole elektronów usunięte, utracona zdolność do łączenia się z białkami, czyli do tworzenia związków rozpuszczalnych w wodzie i płynach organizmu. Takie tłuszcze nie są już aktywne na poziomie naczyń włosowatych, co oznacza, że nie są w stanie wpływać do naczyń włosowatych. Medycznie mówiąc, krew potrzebuje rozrzedzenia. Tłuszcze stałe, które nie rozpuszczają się w wodzie, nie mogą łączyć się z białkami, zatem nie mogą krążyć w sieci cieniutkich naczyń włosowatych. Krew się zagęszcza i tworzą się kłopoty z krążeniem. Chciałabym to omówić, zanim przejdziemy dalej do indywidualnych nieprawidłowości organicznych i do skomplikowanych efektów metabolizmu tłuszczu na wszystkie czynności życiowe. Tłuszcze stałe zachowują się inaczej niż oleje. Utwardzona postać naturalnych olejów takich jak rzepakowy czy oliwa z osiemnastoma ogniwami przypomina tłuszcz wieprzowiny; i to jest jeszcze jeden z możliwie najlepszych scenariuszy. Gorzej, gdy weźmiemy pod uwagę olej arachidowy w postaci utwardzonego masła arachidowego (z pewnością Państwo słyszeli, że taki produkt jest dostępny), ponieważ kwasy tłuszczowe w orzechach arachidowych składają się z dwudziestu ogniw. Najgorsza sytuacja jest w przypadku oleju z ryb. Łańcuchy kwasów tłuszczowych w oleju z ryb posiadają 26, 28 a nawet 30 ogniw z licznymi nienasyconymi połączeniami. W tej postaci, olej z ryb czy wątroby jest idealny dla organizmu dzięki licznym nienasyconym połączeniom grup elektronowych i ich zdolności do tworzenia związków z białkami i innych nowych substancji. Jest to spowodowane elektryczną polaryzacją pomiędzy tłuszczem a białkiem podczas rozwoju komórki; zdolność ta jest niezbędna przy regeneracji każdej tkanki organizmu, również u dorosłych. Olej z ryb, który pod wpływem procesu utwardzania stał się obojętny względem tlenu i którego pole elektronów zostało zniszczone, nie jest już w stanie przeprowadzić wymienionych powyżej reakcji jako części metabolizmu w żywym organizmie. Związki pomiędzy tymi rzeczami nie zostały rozpoznane i dlatego fakt stosowania takich metod konserwacji przez przemysł tłuszczowy nie powinien

stanowić podstawy do zarzutów stawianych temu przemysłowi. Jednak fakt, że naukowcy zajmujący się tym problemem i świadomi tych związków próbują powstrzymać kontynuację badań, nie pozwalając by prawda ujrzała światło dzienne, to jest doprawdy godne potępienia. Jakkolwiek, poczucie satysfakcji jest silniejsze niż poczucie oburzenia, satysfakcji, że w ciągu ostatnich dziewięciu lat osiągnięto wyraźny postęp we wspomnianym kierunku badań naukowych. Jestem niezmiernie zadowolona, że jest to prawda wielkiej wagi dla ludzkości i że w obronie tej prawdy coraz więcej osób jest gotowych się poświęcić. Prawda, niestety, wciąż jest tłumiona siłą pieniądza i innymi metodami wpływu. Wierzę jednak, że zwycięży.

Metabolizm tłuszczu wywiera tak olbrzymi wpływ na czynności życiowe, na poszczególne organy, na samo życie, włączając w to nowe pokolenia, że nie można już dłużej akceptować braku nienasyconych tłuszczu. Należy zmienić obecne metody konserwacji tłuszczu, które choć pomyślane jako służące dobremu celowi, niszczą ich dobre właściwości. Metabolizm tłuszczu wpływa na działanie każdego organu. Pacjenci z problemami związanymi z wątrobą czy woreczkiem żółciowym są w pełni świadomi wpływu tłuszczu na ich samopoczucie. Zaleca się im spożywanie mniejszych ilości tłuszczu ze względu na zaobserwowane kłopoty z jego trawieniem. Jednak te problemy znikają, gdy zaczyna im się podawać tłuszcze, które właśnie omawiamy, czyli tłuszcze wielonienasycone. Najlepiej podawać trójnienasycone tłuszcze przygotowane z oleju lnianego, razem z substancją, w której się z łatwością rozpuszczają, na przykład białym serem. Oczywiście, u wielu wysoko wykształconych i świetnie wyszkolonych osób informacja, że poważne choroby mogą być wyleczone przy pomocy białego sera i oleju lnianego, wzbudza konsternację i irytację. W każdym bądź razie, chory organ nie jest w żaden sposób uszkodzany przez te substancje. Jest jeszcze tylko jedna rzecz do zaobserwowania. Otóż, zwykłe metody konserwacji pożywienia są oparte na procesie "oksydacji", który powstrzymuje substancje zubożniające proces spalania. Większość środków konserwujących można być określić jako trucizny oddychania, gdyż ich działanie polega na blokowaniu spalania tłuszczu. Kiedy, w takich sytuacjach jak opisywana, dostarczymy tłuszczu aktywujących oddychanie i zapobiegniemy spożywaniu blokujących oddychanie konserwantów, wtedy znaczna ilość pacjentów, nawet tych uznanych za przypadki nie rokujące nadziei na wyleczenie, odzyskuje zdrowie. Kilka dni temu, podczas wykładów w Meilen, było mi niezwykle przyjemnie, gdy jedna ze słuchaczek - osoba, której wcześniej nie znałam, ani tym bardziej nie zachęcałam do zabrania głosu - wstała i opowiedziała o swojej rodzinie. Jej mąż miał guza w płucach a córka cierpiała na jakiś beznadziejny przypadek łuszczycy oraz na zwyrodnienie chrząstki stawów, uznane za nieuleczalne. Nie pozostało już nic prócz stałej opieki nad przykutą do łóżka chorą córką. Syn również miał jakieś kłopoty zdrowotne. I ta kobieta oznajmiła, że wszyscy w jej rodzinie odzyskali zdrowie po tym jak zmienili sposób odżywiania na zawierający oleje i białka, które ja polecam. Pewnie trudno w to uwierzyć, ale i mi trudno jest w ciągu dwudziestu minut przedstawić cały ten skomplikowany system, na który wpływa metabolizm tłuszczu. Postaram się jednak przybliżyć Państwu ten problem w telegraficznym skrócie. A tych z Państwa, którzy będą chcieli dowiedzieć się czegoś więcej, zachęcam do przestudiowania dostępnej literatury.

W procesie formowania się wydzielin śluzowych, niezwykle ważne jest wzajemne oddziaływanie nienasyconych, powierzchniowo czynnych tłuszczu z białkami. Żaden z gruczołów, ani wątroba, ani trzustka, ani gruczoły górnej części ciała, jak migdałki, ślinianki czy inne, ani gruczoły dolnej części ciała nie są w stanie produkować śluzu bez nienasyconych kwasów tłuszczowych. Wysychanie błon śluzowych jest obecnie bardzo rozpowszechnione i często jest przedmiotem skarg pacjentów. Łatwo można temu zaradzić poprzez wprowadzenie do organizmu naturalnych wielonienasyconych tłuszczu. Tłuszcze obce organizmowi blokują metabolizm innych tłuszczu w delikatnych gruczołach, naczyniach włosowatych czy organach filtrujących. Dlatego należy unikać utwardzonych, tłoczonych na gorąco olejów. Tylko wtedy różne istotne funkcje wracają do normalnego stanu - wydzielanie gruczołowe często w ciągu kilku dni, a nawet 24 godzin. Głównym problemem chorych na cukrzycę jest w

rzeczywistości uszkodzony układ metabolizmu tłuszczu, a nie metabolizmu cukrów. Problem asymilacji cukrów jest drugorzędny.

Brak wielonienasyconych kwasów tłuszczowych jest szczególnie widoczny w związku z funkcjonowaniem mózgu i nerwów. Zmiana diety na zawierającą oleje i białka z wysoką zawartością nienasyconych tłuszczu przynosi najlepsze rezultaty u dzieci. Mogłam to często obserwować podczas leczenia pacjentów z rakiem. Zazwyczaj polecam, by cała rodzina zmieniła dietę i spożywała więcej naturalnych tłuszczu. W przypadku dzieci, które nie najlepiej radzą sobie w szkole - a tak zwykle jest w rodzinach, gdzie rodzice nie odżywiają się prawidłowo - rezultatem zmiany diety są lepsze oceny w szkole i to nie tylko o jeden, ale nawet o dwa stopnie.

Jakiegokolwiek nieprawidłowości w przemianie tłuszczu wpływają na funkcjonowanie serca na trzy sposoby. Spożywane tłuszcze są transportowane w organizmie przez układ chłonny. Zanim krew, to znaczy krew żylna, zużytkowana już przez organizm i uboga w tlen, wpłynie do prawej komory serca, z każdym uderzeniem serca wprowadzana jest do krwi chłonka razem z tłuszczem prosto z układu trawiennego. Krew, która wpływa do lewej komory serca, pochodzi z płuc i jest bogata w tlen. Różnice potencjału elektrycznego w stosunku do prądu między krwią żylną, wzbogaconą w tłuszcz z prawej komory serca a krwią tętniczą, bogatą w tlen, z lewej komory wytwarzają prąd elektryczny, odpowiedzialny za akcję serca. Jest to zjawisko anatomicznie rozpoznawalne i może być dokładnie zmierzone. Jeśli wystąpi brak nowych impulsów elektrycznych w trakcie wzbogacania krwi w tłuszcz z chłonki lub gdy tłuszcz ten zawiera kwasy bezwartościowe czy szkodliwe, serce odrzuca te tłuszcze, które zaczynają odkładać się w naczyniach wieńcowych a następnie w całym mięśniu sercowym. W dodatku, jak już dawno naukowo udowodniono, mięsień serca mocno odczuwa brak pewnej substancji, która odgrywa znaczną rolę w procesie natleniania, oddychania i regeneracji samego mięśnia. Ta substancja, wspomnę na marginesie, jest znana jako cytochromooksydaza i odpowiada substancji, którą Wartburg nazwał "das gelbe Atemferment"*. Serce informuje, że zły rodzaj tłuszczu został spożyty i że pojawił się brak tłuszczu istotnych dla jego akcji. I to jest właśnie ta sytuacja, kiedy brakuje wielonienasyconych tłuszczu w krwi. Skutki są takie, że natlenienie krwi w płucach nie jest optymalne i serce musi tę samą ilość krwi przepompować trzy cztery razy zanim odpowiednia ilość tlenu zostanie dostarczona do tkanek. Trzecim elementem tej sytuacji jest fakt, że tylko naturalne tłuszcze mogą precyzyjnie przejść przez najcieńsze naczynia włosowate. Utwardzone tłuszcze stają się kolejnymi przeszkodami dla krwi. Przeprowadzono badania w Ameryce, w których udowodniono, że u zwierząt, których dieta zawierała tylko nasycone tłuszcze, w przypadku zastosowania głodówki, tłuszcze natychmiast są wypuszczane do większych naczyń krwionośnych jak aorty, arterie. Stan ten, znany jako "stwardnienie arterii" został uznany jako nieprawidłowość w metabolizmie tłuszczu, jako izolowanie tłuszczu. Natomiast, jeśli w diecie zwierząt występowała znaczna ilość nienasyconych tłuszczu, wtedy proces izolowania tłuszczu po odstawieniu pokarmu nie występował. W ostatnich latach, zwłaszcza w roku ostatnim, przeprowadzono pewne ciekawe doświadczenia na szczurach. Wczoraj przeczytałam w magazynie "Die Weltwoche", że dzieci coraz szybciej osiągają dojrzałość fizyczną i że jest to powodem do zmartwień, gdyż uważa się, że z tym faktem można połączyć wzrost przestępczości i inne problemy społeczne. Również eksperymenty na szczurach i myszach pokazują, że porównując zwierzęta z jednego miotu, te karmione utwardzonymi tłuszczami - można im podawać utwardzone masło arachidowe, niekoniecznie trzeba podawać najgorsze dostępne tłuszcze - dojrzewają dużo szybciej niż ich rodzeństwo karmione tłuszczami nienasyconymi. Cykl łączenia się w pary zostaje zaburzony. W czasopiśmie napisano dalej, że: "takie zwierzęta również parzą się intensywnie". Młode w tym stanie będą zdzierać łapki do krwi na prętach klatki. Cykl parzenia się jest zaburzony, młode samce stają się impotentami, a samice rodzą martwe czy umierające młode. Kilka tygodni temu, wpadł mi w ręce ważny artykuł, którego autorem był profesor Dam z Danii. Należał on do obozu zwolenników margaryny, ale z czasem zdecydował się zmienić swoje przekonania. Otóż opublikował on, że po ośmiu tygodniach podawania

zwierzętom utwardzonego tłuszczu (np. utwardzonego masła arachidowego) jądra młodych samców przestają produkować nasienie. Pojawiają się nieprawidłowości na skórze, przerzedza się sierść i ogólnie zwierzę znajduje się w złym stanie. Zauważono również ogromne zmiany w nerkach. W innym badaniu użyto tylko dwóch rodzajów pokarmu, jako czynników powodujących chorobę: produktów cukierniczych i kiełbas. Zwierzęta wykazywały objawy niedożywienia i zaczynały gryźć się nawzajem. Kilka lat temu, w Lucernie opiekowałam się pacjentem chorym na raka, kiedy jego matka przedstawiła mi dwójkę swoich innych dzieci, w wieku 12 i 14 lat. Chłopiec był bardzo otyły, a dziewczyna wyglądała niezdrowo. Matka skarżyła się na złe zachowanie swoich dzieci. Po krótkiej rozmowie, powiedziałam, że przyczyną wszystkiego jest zły sposób odżywiania. Kobieta zaprzeczyła. Przyglądałam się jej dzieciom. Dziewczyna rzeczywiście była nieposłuszna i nie chciała zachowywać się przyjaźnie wobec własnej mamy. Po jakimś czasie, pożegnałam się i wyszłam. Dziewczyna wyślizgnęła się za mną, dogoniła mnie i zapytała szeptem: "Jak się nazywa to lekarstwo, które mogłabym brać, by lepiej się zachowywać? Czy mogłaby mi Pani dać trochę?" Dałam jej mieszankę oleju lnianego z miodem, bogatą w nienasycone tłuszcze. Ta dziewczyna mogłaby nam posłużyć jako świetny przykład obecnej sytuacji - problemu z młodzieżą. To nie prawda, że młode pokolenie nie jest chętne do pracy czy nauki. Według mnie, winne jest starsze pokolenie, które bardzo często, ze względów komercyjnych, przetwarza jedzenie i zmniejsza zawartość ważnych dla życia tłuszczów. Młode pokolenie odzwierciedla całą sytuację. Oczywiście, nie wszystkie problemy moralne mogą być rozwiązane przez spożywanie tłuszczów i olejów, ale zapewniam, że efekty zmiany diety na bogatszą w nienasycone tłuszcze będą olbrzymie. Pożycie małżeńskie jest również często komplikowane przez kłopoty, które wynikają z niewłaściwej diety i jej wpływu na metabolizm tłuszczów, co z kolei dotyka życia seksualnego pary. A pożycie seksualne może być wyraźnie odmienione na lepsze, jak pokazuje doświadczenie, przez wprowadzenie do diety naturalnych, skutecznie działających tłuszczów.

Moglibyśmy rozważyć indywidualne przypadki w rozległym obszarze chorób skóry. Znaczące dla tych rozważań mogą być choroby nerek. Profesor Dam z Danii, o którym już wspominałam, napisał w swojej publikacji, że w przypadku młodych szczurów, w ciągu ośmiu tygodni pojawiły się u nich nieprawidłowości w funkcjonowaniu nerek oraz zanik tkanki nerkowej. Układ filtrujący w nerkach składa się z niezwykle cienkich błon lipidowych, które zawierają powierzchniowo czynne nienasycone kwasy tłuszczowe. Te błony łatwo się rozciągają i nie są zwarte, jak tkanka guza. Nie chciałabym zbyt dużo czasu poświęcić na opisywanie po kolei funkcji wszystkich organów i ich związków z zakłóceniami w przemianie tłuszczów, ale na sam koniec chciałabym przedyskutować rozległy zakres zakłóceń wzrostu i rozmnażania komórek. W rozwijających się komórkach występuje polaryzacja pomiędzy elektrycznie dodatnim jądrem a elektrycznie ujemną błoną komórkową zawierającą wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Proces podziału komórki rozpoczyna się w jądrze. Ciało komórki i komórka potomna są następnie oddzielane przez błonę lipidową. W czasie takiego podziału powierzchnia komórki powiększa się, gdyż musi posiadać wystarczająco materiału i kwasów nienasyconych, aby komórka potomna mogła się całkowicie oddzielić. Normalny proces wzrostu dzieli się na wyraźne etapy. W naszej skórze i naszych błonach nieustannie występują takie procesy. Stare komórki się rozszerzają, by nowe mogły się formować w ich wnętrzu. Kiedy ten proces ulegnie zahamowaniu, oznacza to, że organizm zaczyna umierać.

Życie komórki zależy od funkcjonowania nienasyconych kwasów w jej błonie, zewnętrznej "skórze" komórki. Pokarmy, zwłaszcza te związane z przemianą i asymilacją wody, są zależne od prawidłowego funkcjonowania i przyjmowania wielonienasyconych tłuszczów i ich wzajemnego oddziaływania z białkami cytoplazmy. Substancja białkowa również musi być stale odnawiana. Ustalono, że czynniki rakotwórcze wiążą się z tymi elementami komórki, które reprodukują substancję białkową oraz z tymi, które znajdują się w zewnętrznej błonie lipidowej, to znaczy zawsze tam, gdzie są zlokalizowane wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Polaryzacja pola elektrycznego pomiędzy tłuszczami i białkami jest niezwykle istotna, jeśli chodzi o zachowanie struktury żywego ciała. Zniszczenie polaryzacji między wielonienasyconymi tłuszczami a białkiem zawierającym siarkę zostaje - na przykład z powodu utwardzenia spożywanych tłuszczów - niszczy ładunek elektryczny i powoduje brak drugiego bieguna, który utrzymuje napięcie elektryczne. Krótko mówiąc, bateria zostaje wyczerpana. Dokładnie tak samo, jak w samochodowym akumulatorze. Gdy usuniemy jeden biegun, prąd przestaje płynąć. Pewien znany amerykański badacz, Selye, podkreśla, jak ważne jest oderwanie metody diagnozowania od lokalizacji dolegliwości. Wydał on książkę pod tytułem "Syndrom adaptacji", gdzie pisze że zdrowy organizm jest zdolny do dostosowania się do wszystkich okoliczności, do zimna, do gorąca, do wszelkich nawet nadmiernych bodźców i innych zapotrzebowań. Nazywa te zapotrzebowania "obciążeniem", "stressem" i twierdzi, że wszystko zależy od zdolności organizmu do ładowania baterii życia. "Często mam wrażenie, że nasze życiowe baterie nie są odpowiednio ładowane." Czyż w świetle tej wypowiedzi, znaczenie nienasyconych tłuszczów nie staje się jaśniejsze? To właśnie elektrony są w stanie doładować nasze baterie życia. Oznaki rozładowanej baterii są zawsze blisko zestawiane z pojawieniem się nowotworów, guzów czy mięśniaków. Takie nowotwory są tylko jednym z przejawów w skomplikowanym układzie, który właśnie opisaliśmy.

Tworzenie się nowotworów zwykle odbywa się według następującego schematu: w tych częściach ciała, w których zazwyczaj przebiegają procesy wzrostu - jak skóra, błony, gruczoły, na przykład wątroba, trzustka, gruczoły w żołądku czy przewodzie pokarmowym - dochodzi do zatrzymania tego procesu. Z powodu braku wymaganej polaryzacji, a to z kolei z braku nienasyconych tłuszczów, następują zaburzenia w toku rozwojowym: nie ma powierzchniowo czynnych tłuszczów, substancja staje się nieaktywna zanim procesy dojrzewania i oddzielania będą miały miejsce. Podkreślam jeszcze raz: nie należy traktować problemu nowotworów tylko jako problemu nadmiernego rozrostu danej tkanki. Takie podejście w konsekwencji prowadzi do leczenia opartego tylko na zahamowywaniu wzrostu, jak radioterapia, leczenie hormonalne czy kortyzonem. Jestem świadoma, że to bardzo śmiałe podejście do problemu. Zdawałam sobie sprawę z tej śmiałości już w 1956, kiedy mówiłam o tym w trakcie audycji radiowej. Ale uważam, że o tym należy głośno mówić, tak, by wszyscy cierpiący mogli otrzymać odpowiednią pomoc. Aby udowodnić to, o czym mówię, i ułatwić Państwu prawdopodobnie podjęcie trudnej decyzji, dodam, że kiedy Główny Instytut Badań nad Rakiem, reprezentowany przez trzech profesorów, podjął prawne środki przeciwko mnie właśnie za to śmiałe podejście, sędzia przewodniczący powiedział: "Dokumenty i artykuły pani doktor Budwig nie zostawiają wątpliwości. W naukowym świecie mielibyśmy wielki skandal, gdyż społeczeństwo z pewnością poparłoby doktor Budwig." Doradził profesorom wycofanie oskarżenia, ale oni nie zastosowali się do jego rady. Później zaangażowano nawet prorektora uniwersytetu, prawnika. Cała sprawa została jednak unieważniona, by uniknąć publicznego zamieszania.

Gdyby to, przy czym ja się tak upieram, było rzeczywiście zbyt fantastyczne i nie dające się połączyć w całość, na pewno zostałyby potraktowane obojętnie. Jedyne wnioski, jakie można wyciągnąć z tego, o czym Państwu powiedziałam, jest taki, że w przypadku guzów typowe leczenie szpitalne prowadzi do pogorszenia się choroby, szybszej śmierci, a w przypadku ludzi zdrowych do powstania nowotworu. Dlatego nie mogę pozwolić, żeby stare metody hamowania rozrostu tkanki były używane. Oleje i białka, głównie olej z nasion lnu - najaktywniejszy, jaki znam - spożywane z białym serem są lekkostrawne i smaczne, by pocieszyć obecnych tutaj smakoszy. Szwajcarzy, którzy przygotowywali takie potrawy, uważają, że odpowiednio przyrządzone są bardzo smakowite. Jest nawet książka kucharska dla tych, którzy przyrządzają te potrawy po raz pierwszy. To proste jedzenie usprawnia zatrzymane procesy wzrostu i w ten sposób guz lub guzy ulegają rozpuszczeniu, a całe spektrum objawów "wyczerpanej baterii" znika. W krótkim czasie pacjent znowu dobrze się czuje. Doradzam, jednakże,

by nie czekać aż kilku lekarzy uzna naszą chorobę za nieuleczalną, tylko jak najszybciej starać się odzyskać zdrowie poprzez właściwe optymalne odżywianie.

Jestem bardzo zadowolona, że ostatnio w Niemczech wielu młodych ludzi i sportowców uświadomiło sobie te sprawy. Raporty osiągnięć sportowców pokazują, że także rosyjscy lekkoatleci dokładnie przeanalizowali zużycie tlenu w trakcie wysiłku. To bardzo ważny problem nie tylko dla szpitali, ale również dla ekspertów od reformy zdrowia.

W dziedzinie zdrowego stylu życia przedstawiono już wiele pomysłów. Ćwiczenia fizyczne na świeżym powietrzu są z pewnością korzystne, choć naturalne pożywienie, które rekomenduję, jest o wiele lepsze. Najważniejsze, by dobrze zrozumieć ideę nienasyconych tłuszczów. W naszych czasach, w naszej skomplikowanej zachodniej cywilizacji z jej wszystkimi nieprawidłowościami, potrzebujemy optymalnej dawki tłuszczów, by naładować nasze fizyczne i psychiczne baterie. Sugerowałabym tym wszystkim, którzy wahają się, czy spróbować, aby podjęli ryzyko tylko na trzy dni. Jeśli po tych trzech dniach, w których przestawicie się na korzystne, optymalne naturalne tłuszcze i wykluczycie wszystkie niestrawne, szkodliwe tłuszcze oraz inne trucizny, używane jako konserwanty - ileż takich substancji spożywamy! - zatem, jeśli po tych trzech dniach powrócicie do poprzedniego pożywienia, w co wątpię, proszę napiszcie mi o tym. Obiecuję, że zrefunduję wszystkie poniesione koszty. Zdarzyło mi się kilka razy, gdy miałam do czynienia z bardzo chorymi pacjentami, kiedy ani wykład, ani dłuższa rozmowa nie są możliwe, kiedy potrzeba tylko kogoś uspokoić czy pomóc przewyciężyć uprzedzenia wobec naturalnych olejów, obiecywałam: "Dam Ci 100 franków, jeśli rzeczywiście powrócisz do poprzedniego jedzenia." Później, w trakcie przerwy będzie możliwość zadawania pytań związanych z praktyczną stroną tego, o czym rozmawiamy. Na razie, chciałabym podkreślić, że wszystkie oleje nasycone czy jednonienasycone są obojętne dla organizmu i nie mamy z nich żadnego pożytku. To nie ma nic wspólnego z przestrzeganiem jakiejś surowej diety - to tylko kwestia rozstrzygnięcia, jakie pożywienie ma dla naszego zdrowia największą wartość, a jakie nie daje nam nic, czy wręcz szkodzi. Decyzja zależy tylko od Państwa. Często w trakcie dyskusji ktoś zadaje pytanie, po czym wymienia długą listę produktów z zapytaniem: "Czy to jest dla mnie dobre? Czy ten produkt jest korzystny czy szkodliwy?" Proszę nie zadawać mi pytań o poszczególne produkty tej czy innej firmy. Ważne są zasady i nimi się kierujcie przy kupowaniu olejów. Jeśli chodzi o nazwy olejów, to jestem bardzo sceptyczna w przypadku jakichś wymyślnych nazw. Myślę, że również Państwo będziecie się czuli pewniej kupując oleje oznaczone prostymi nazwami, jak olej lniany, słonecznikowy, sezamowy czy z nasion maku. Nie mogę dać żadnej informacji o olejach czy tłuszczach, wchodzących w skład produktów o nieznanym mi, wymyślonym nazwach. Gdybym to ja robiła zakupy, chciałabym wiedzieć, na co wydaję pieniądze, a dobry olej oszczędza pieniądze.

Zwierzęta, które były karmione utwardzonymi lub nasyconymi, obojętnymi tłuszczami, jedzą sześć razy tyle tłuszczu i sześć razy tyle pokarmu. Zatem możemy zaoszczędzić, kupując właściwy rodzaj tłuszczu. Nie wiem, czy od tej strony praktycznej zostało mi coś jeszcze do dodania. Podkreślam, że to ważne, by do pożywienia dodawać wielonienasycone tłuszcze. A ponieważ w naszych zachodnich krajach, nikt nie ma ochoty zrezygnować z łatwych do rozsmarowywania tłuszczów ani przy gotowaniu, ani przy przyrządzaniu kanapek, może warto wprowadzić do obrotu w sklepach ze zdrową żywnością łatwych do smarowania tłuszczów z wysoką na przykład 30-sto procentową zawartością oleju lnianego? Nie wszyscy muszą go kupować, ale doświadczenie pokazuje, że w takiej postaci dla wielu jest to bardziej wygodne.

Jeszcze kilka słów o oleju z nasion lnu, ponieważ pojawia się tu pewne ryzyko. Mianowicie, najbardziej wartościowe tłuszcze to te, które są czynne z tlenem. Kiedy nasiona lnu są mielone, wszystkie wartościowe kwasy tłuszczowe, jak ten najkorzystniejszy, trójnienasycony, giną bardzo szybko, w ciągu 10 - 15 minut. I jeśli kupują Państwo mielone nasiona lnu w sklepie z zdrową żywnością, po powrocie do domu, wszystkie jego właściwości są już utracone, a produkty uboczne utlenienia są

nawet szkodliwe. Dlatego doradzam ostrożność przy kupowaniu nasion lnu. Znam jeden produkt, który zawiera miód jako środek konserwujący. I uważam, że w porównaniu z mielonymi nasionami lnu, ten produkt, konserwowany miodem, wypada znacznie lepiej. Nie należy spożywać całych nasion lnu, ponieważ nasz organizm nie jest w stanie wydobyć korzystnych elementów z całego ziarna. Jeśli zwracają Państwo uwagę na proces trawienia, łatwo to można zauważyć. Większość z nasion nie jest trawiona, przechodzi przez układ pokarmowy i jest wydalana. Z punktu widzenia wartości odżywczych, godne polecenia są produkty takie jak Linomel. Jedzenie powinno być przyjemnością.

To, o czym mówiłam, łatwo praktykować. Należy tylko być świadomym, gdzie ukrywają się szkodliwe tłuszcze, na przykład w ciastach, ciastkach, wędlinach, kiełbasach. Jakich konserwantów upośledzających oddychanie należy szczególnie unikać? Szczególnie zwracam się teraz do kobiet zajmujących się domem i kuchnią - po prostu bądźcie rozsądne! W Dusseldorfie, gdzie byłam z wizytą lekarską u jednego z moich pacjentów, poznałam dziewczynę, która zaczynała pracę w kuchni. Ta dziewczyna gotowała, sprzątała, poprzednio pracowała w cateringu. W czasie mojej pierwszej wizyty, wydawało się, że problem nowego stylu w żywieniu sprawiał jej pewne kłopoty. Po 14 dniach, podczas drugiej wizyty, zauważyłam, że zrozumiała istotne zasady i z łatwością się do nich dostosowała. Kiedy zapytałam, jak jej idzie w kuchni, odpowiedziała: "Bardzo dobrze, to tylko wymaga odrobiny myślenia". Te oleje i białka, które polecam, nie stanowią żadnej nowej diety. Przedstawię Państwu, w jaki sposób można włączyć te niezbędne, naturalnie aktywne tłuszcze do naszych zwyczajów żywieniowych i jak przyrządzać smaczne posiłki z dodatkiem składników bogatych w zdrowe tłuszcze. W ten sposób, tłuszcze rzeczywiście odgrywają główną rolę jako skuteczna pomoc w zapobieganiu zawałom serca, chorobom wątroby i woreczka żółciowego, miażdżycy naczyń i guzom. Mówiąc jeszcze prościej, pomagają w utrzymaniu zdrowego stylu życia.

W 1954 roku, podczas wykładów w Karlsruhe poświęconych tym odkryciom, pewien Japończyk, szef grupy lekarskiej z Tokyo, poprosił o możliwość zabrania głosu i powiedział: "Ona ma rację. W Japonii mówimy, że upadek zachodnich standardów pracy jest wewnętrznym, dławiącym problemem spowodowanym tym, co Europejczycy jedzą." Moglibyśmy pozostać zdrowymi, używając rozumu przy wyborze tego, co jemy, by zachować nasze fizyczne, umysłowe i psychiczne zdrowie.

Pożywienie, które jemy nie jest jedynym czynnikiem determinującym ludzkość. Ciało, dusza i duch mają również swoje funkcje i role do odegrania, każde w swojej dziedzinie. Jednak szkody wyrządzane przez niewłaściwe pożywienie mają swoje odzwierciedlenie w różnych sferach życia, włączając w to także zdrowie umysłowe i duchowe funkcjonowanie. W naszym świecie, jednak, wybór zdrowego jedzenia jest podstawowym aspektem naszego życia, które powinniśmy starannie zorganizować. To ważniejsze niż ludzie Zachodu są w stanie przyznać. To nie ci, którzy uznają ten fakt są materialistyczni w ich sposobie myślenia, to ci, którzy nie chcą obejść się bez czegoś, by uzyskać o wiele więcej.

Informacja zaczerpnięta z serwisu www.primanatura.com.

ENERGIA SŁONECZNA PRZECIWKO RAKOWI

Biologiczna Ochrona i Leczenie Nowotworów

Biochemiczne Reakcje Nienasyconych Tłuszcz

Biologia Elektronowa i Rezonansowa Absorpcja Słonecznych Elektronów

Wykład z dnia 17 lipca 1966, przedstawiony w trakcie Drugiego Tygodnia poświęconego Biotechnice w Neviges.

Chciałabym wyrazić Panu Kokaly swoją wdzięczność za zaproszenie mnie tutaj. Bardzo mnie również cieszy, że słońce tak ładnie uśmiecha się dzisiaj do nas, ponieważ już za kilka miesięcy stanie się bardzo "gorącą" wiadomością. W trakcie, gdy moja książka "Kosmiczna energia przeciwko nowotworom" była drukowana, pojawiały się niewielkie wzmianki w różnych gazetach, o tym jak ważne są słoneczne elektrony. Pojawiła się także książka "Słoneczna energia i człowiek jako antena", która, sądząc po tytule mogłaby być przedmiotem ciekawej dyskusji. Wydaje się, że ludzie pozytywnie reagują na słońce, wbrew radom lekarzy, by go unikać.

Czy słońce przestało być dla nas dobrodziejstwem? Nie wierzę, że interwencja człowieka w kosmiczne relacje, biologiczne procesy czy naszą biologiczno-dynamiczną równowagę, zaszła tak daleko, że doprowadziła do zanegowania pozytywnego wpływu słońca na nas. Problem chyba leży nie w słońcu, lecz w antenie. Bardzo możliwe, że antena odbierająca promienie słoneczne nie funkcjonuje prawidłowo. Zastanówmy się przez chwilę nad tymi związkami.

Dziś rano - na szczęście my wszyscy tu zgromadzeni jesteśmy ludźmi myślącymi - ktoś powiedział: "Do tej pory, rozmyślaliśmy tylko o tym, co się wydarzyło; ważne jest byśmy, być może, zaczęli rozmyślać z wyprzedzeniem, o tym, co może się wydarzyć. Ale, przede wszystkim, powinniśmy myśleć!"

Jestem o tym święcie przekonana, ponieważ gdy przyglądamy się sobie i temu, jak dalece człowiek podąża za różnymi komercyjnymi korzyściami i jak niedbale burzy swą biologiczno-dynamiczną równowagę - podcinając w ten sposób swój własny nerw życia - staje się oczywistym, że nigdy wcześniej człowiek nie był tak zmuszony, jak dzisiaj, myśleć o tym, co oznacza bycie istotą ludzką i używać raz jeszcze, jako homo sapiens, swojej inteligencji. Na ostatniej konferencji w Gegenbach, kiedy dawałam wykład pod tytułem: "O zakłóceniach biologiczno-dynamicznej równowagi i co człowiek może zrobić, by ją przywrócić", był z nami profesor Wellenstein, kierownik Instytutu Leśno-zoologicznego. Opierając się na jego publikacji, przedstawiałam, w jaki sposób przecinamy nasz nerw życia przy pomocy pestycydów.

W moim dzisiejszym wykładzie: "Co możemy zrobić, by zapobiegać i leczyć nowotwory?", sformułowałam ten temat bardziej ściśle. Chciałabym by Państwo zauważyli, jak bardzo każda ingerencja czy interwencja - która zakłóca biologiczno-dynamiczną równowagę człowieka, jego miejsce w kosmicznym układzie, w spolaryzowanym polu elektro-magnetycznych sił, które otaczają świat i wszelkie stworzenia i które rządzą całym kosmosem - w te pozornie odległe relacje, przyczynia się do powstawania raka. Ten dział, o którym chciałabym dzisiaj mówić, jest tylko wycinkiem z wielkiej całości, tak jak rak jest tylko najbardziej zaawansowanym etapem tej ingerencji w zdrowe życie.

Zatem, kiedy mówię, że chciałabym dzisiaj opowiedzieć o zdrowych życiowych funkcjach w człowieku, wewnątrz kosmicznego układu, energii promieniowania i elektro-magnetycznych pól, to znaczy, że chciałabym opowiedzieć o zapobieganiu i leczeniu raka. Dokładnie to samo.

Pod koniec mojej książki o promieniowaniu słonecznym, która się właśnie ukazała "Kosmiczne siły w walce z rakiem", napisałam: " W przyszłości badania nad rakiem - jestem przekonana - staną się bardzo prostą sprawą, przejrzystą i zrozumiałą dla każdego." Najwięksi i najlepsi myśliciele, nie tylko w dziedzinie fizyki, jak Max Born, podkreślali: "Najlepszą metodą określenia podstawowych praw, które rządzą nami, jest prostota". Max Planck, twórca teorii kwantowej, powiedział: "Jeśli ktoś uważa, że odkrył coś nowego, ale jako naukowiec nie potrafi tego przedstawić tak, by wszyscy zrozumieli, wtedy nie odkrył nic nowego w ogóle." To dlatego, jestem tak głęboko przekonana, jeśli mamy coś do powiedzenia, co dotyczy nas wszystkich, musimy to wyrazić tak, by wszyscy zrozumieli.

Z czym to się wiąże? Profesor Wellenstein, kierownik Instytutu Leśno-zoologicznego we Fryburgu powiedział o sobie, że nie ma człowieka na świecie, a na pewno nie ma w Niemczech, który by wyrządził więcej szkody niż on; na szczęście jego Szawel ujrzał

światło i stał się Pawłem. Mówi on, że jest przerażony faktem, gdy odpowiedzialne władze powtarzają, że to nie jego sprawa, kiedy on nie potrafi przejść do porządku dziennego nad ilością zapadających na raka winiarzy, którzy opryskują swoje winnice arsenikiem wapnia, albo gajowych i leśniczych używających DDT czy trinitrofenoliny jako środków owadobójczych. To jest właśnie zadanie Władz Leśnych. Profesor Wellenstein podkreśla, że nie może już dłużej przymykać oczu, gdy pracownicy lasów czy farm mają do czynienia ze śmiertelnymi truciznami, insektycydami. W samym Stuttgardzie (według Eichhalza) z tego powodu zmarło 120 osób. W większych rejonach, jak w okolicy Dornap, gdzie środki owadobójcze były użyte na obszarze ponad 25 hektarów, wszystkie gniazdujące ptaki wyginęły, a 30% większych ptaków przeniosło się na inne tereny lub zginęło. Znajdowano martwe jelenie, sarny, lisy i inne zwierzęta. Zauważono - proszę zwrócić na to uwagę - że w ciałach tych zwierząt, głównie w tłuszczu, zmagazynowane były różne środki owadobójcze: trinitrofenolina, krezolina, DDT, związki wapnia i inne środki używane do ochrony dębów. Te środki są również magazynowane w naszych ciałach i zostało udowodnione, że stoją na przeszkodzie zdolności naszego organizmu do asymilowania tłuszczu.

Podobnie szkodliwym aspektem jest tuczenie zwierząt. Jako starszy ekspert do spraw tłuszczu, badałam skutki poddawania oleju ryb działaniu wysokiej temperatury, w celu wydłużenia przydatności do spożycia i pozbawienia oleju rybiego zapachu. Doszłam do wniosku, że poddany takiej obróbce olej jest szkodliwy dla całego układu wydzielania wewnętrznego oraz dla wątroby i innych organów i nie nadaje się do spożywania przez ludzi.

To był mój oficjalny werdykt przygotowany dla Ministerstwa Zdrowia w 1951. W 1955 otrzymałam odpowiedź: "Rozważamy możliwość wycofania olejów z ryb poddanych działaniu wysokiej temperatury, ponieważ badania w innych instytutach potwierdziły, że te oleje są wysoce szkodliwe zarówno dla ludzi, jak i zwierząt, gdyż uszkadzają funkcjonowanie gruczołów i zatrująją wątrobę, co prowadzi do śmierci". Dodam, że dzisiaj te oleje są ciągle dostępne!

Pięćdziesiąt tysięcy ton tego oleju zostało zakupione przez przemysł tłuszczowy do produkcji margaryny, gdy okazało się, że sprzedaż takiej margaryny, że względu na jej szkodliwość będzie prawie niemożliwa. Utworzono więc firmę produkującą pasze dla zwierząt, która miała wytwarzać tak zwaną wysokoenergetyczną paszę dla trzody chlewnej. Ta pasza zawierała olbrzymie ilości jęczmienia, oleju z ryb tłoczonego "na gorąco" i mączki z kości. Po jakimś czasie, 50% świń karmionych tą paszą zaczęło sinieć i pozdychały w drodze do rzeźni. Dowiedziałam się o również o innych rolnikach, których bydło zaczęło chorować i zdychać po podaniu tej wysokoenergetycznej paszy. Wiem tak dużo o tej sprawie, ponieważ pracując z pacjentami chorymi na rozmaite nowotwory, spotykałam przedstawicieli różnych zawodów, jak rzeźnicy, hodowcy drobiu, piekarze, którym ta sytuacja przyniosła sporo kłopotów. Znam wielu rzeźników, prawdziwych ekspertów w swoim fachu, którzy są świadomi, że mięso, w takim stanie, w jakim do nich dociera, nie nadaje się już do spożycia przez ludzi. Jeśli zatem je spożywamy, spożywamy te szkodliwe substancje, które działają jako inhibitory metabolizmu tłuszczu. Nic zatem dziwnego, że czyjaś zachłanność, by się szybko wzbogacić, odbija się szkodliwie na naszym zdrowiu i niszczy nasz nerw życia.

Jak to się dzieje, że te tłuszcze są tak szczególnie szkodliwe i czynią takie spustoszenie? W oficjalnych badaniach na nowotworami, możemy przeczytać, na przykład w książce Noblisty, H.V. Eulera ze Sztokholmu, że gdybyśmy mieli sprowadzić różne postacie nowotworów do jednego wspólnego mianownika, okazałoby się, że jest nim niezdolność organizmu do asymilacji tłuszczu. Musimy odkryć czynniki, które umożliwią nam poradzenie sobie z tą sytuacją i pozwolą na nowo włączyć tłuszcz do życiowych funkcji. Substancje lipotropowe, zapobiegające stłuszczeniu wątroby, stały się jednym z głównych tematów w medycynie. W tamtym czasie*, byłam starszym ekspertem rządu do spraw tłuszczu i środków farmaceutycznych. Ponieważ w 1950 roku odkryłam i rozwinęłam nowe i skuteczne

metody wykrywania i badania tłuszczu - wcześniej było niemożliwe zbadanie różnicy między nasyconymi i nienasyconymi tłuszczami - poczułam się zachęcona do sprawdzenia, które tłuszcze przechodzą testy w badaniach nad substancjami lipotropowymi. "Lipos" znaczy tłuszcz. Substancje lipotropowe umożliwiają organizmowi zmobilizowanie i uaktywnienie tłuszczu, sprawiają, że tłuszcz staje się bardziej rozpuszczalny. Zauważyłam, że w badaniach całkowicie zignorowano istotę samego tłuszczu. Zwierzętom podawano głównie tłusty boczek. Moje odkrycie, że tłuszcz nie jest po prostu tłuszczem, zaprowadziło mnie do badań nad tłuszczami nienasyconymi. Udało mi się udowodnić, na niewielkiej kartce papieru, że te substancje białkowe, które uaktywniają zdolności organizmu do asymilacji tłuszczu, posiadają haptofor, wiązanie siarkowe, czyli grupę wiążącą tłuszcz. Ta grupa ma ładunek dodatni i należy do ciężkiej materii. W tłuszczach również znajduje się odpowiednia grupa. Nazywa się ją bogatym w elektrony, podwójnie nienasyconym wiązaniem w kwasach tłuszczowych, np. w kwasie linolowym. Położyłam odrobinę, zaledwie 1/1000 miligrama, tego kwasu - 15 lat temu stał się popularny - na papier, a następnie dodałam substancje lipotropowe. Porównałam reakcje tych substancji z kwasem linolowym i tłuszczem z wieprzowiny. Wyniki pokazały, że w oleju z nasion zawsze są obecne, w różnych ilościach, grupy wiążące tłuszcz, czyli haptofory. Wiązania lipotropowe, jak cysteina, znajdowane w białym serze czy orzechach tworzą w oleju z nasion rozpuszczalne w wodzie, wielonienasycone kwasy tłuszczowe. I właśnie to ma znaczenie. Kiedy zmiesza się biały ser z olejem lnianym, tworzy się rozpuszczalny w wodzie tłuszcz. Jeśli taką samą mieszankę zrobimy z twarogu i tłuszczu ze świni karmionej złą paszą, taka mieszanka nie utworzy połączeń z białkiem. Tłuszcz oddziela się od białka. Dzięki tej ilustracji in vitro możemy zaobserwować, co dzieje się z czynnościami życiowymi w organizmie, w jego naczyniach włosowatych, a co dzieje się w soku roślin, gdzie tłuszcz z białkiem się łączy. Tłuszcz staje się rozpuszczalnym w wodzie, ale tylko wtedy, gdy białka łączą się z wielonienasyconymi tłuszczami. Te wielonienasycone tłuszcze są bogate w elektrony. I jest to zjawisko możliwe do zmierzenia.

Elektrony powodują, że tłuszcze stają się powierzchniowo czynne na poziomie naczyń włosowatych. Aktywność naczyń włosowatych jest niezwykle ważna. W centrum Ziemi, tak jak w centrum atomu, znajduje się ciężka materia. Wokół Ziemi, w atmosferze oraz w zewnętrznej otoczce atomu znajdują się aktywne, orbitujące elektrony. Kiedy jemy, składniki bogate w elektrony kierują się w stronę powierzchni, co jest niezwykle ważne dla wszystkich czynności życiowych, dla wydzielania śluzu, dla czynności naczyń włosowatych, dla chłonki, a także dla wydzielania przez pęcherz i jelita.

Często zabieram ciężko chorych pacjentów ze szpitala, szczególnie takich, którym powiedziano, że zostało im kilka dni, a czasem kilka godzin życia. Wyjście ze szpitala daje dobre rezultaty. Pierwszą rzeczą, na którą skarżą się pacjenci, jest niezdolność do oddania moczu i brak ruchów robaczkowych w jelitach. Narzekają też na suchy kaszel. Wszystko jest zablokowane. I nagle zaczynają czuć się lepiej, gdy powierzchniowo czynne tłuszcze razem z ich bogactwem elektronów zaczynają regenerować czynności życiowe. To ciekawe, jak taka zmiana jest możliwa. Ma ona swoje podłoże w naturze elektronów i typach reakcji. Powrócę jeszcze do problemu elektronów. W ciągu ostatnich dwóch lat, bardzo je polubiłam. Jeden z moich przyjaciół z Paryża napisał mi, że moje odkrycie, iż źródłem elektronów w oleju z nasion jest słońce, jest wspaniałe. To właśnie tak tworzone są wiązania.

Musimy spożywać pokarmy bogate w elektrony, aby nasze czynności życiowe zaczęły znów funkcjonować jak należy, dając nam lepsze samopoczucie. Niektórzy sądzą, że za dużo pracują. A ja uważam, że problem nie tkwi w długości pracy, ponieważ, gdy zapytać dokładnie, okazuje się, że ci ludzie nie pracują ani szczególnie długo, ani szczególnie ciężko. Wydaje nam się, że pracujemy za długo, ponieważ czujemy się stale ciężcy, zmęczeni i mamy ochotę leżeć. Mam pacjentów, którzy nie przeczytali ani jednej mojej książki i nie znają moich teorii. Jednak, gdy rozpoczynają moją dietę

tłuszczowo-białkową, już po jednym lub dwóch dniach, przychodzą do mnie i spontanicznie mnie informują o tym, jak dobrze i lekko się czują.

W jaki sposób pożywienie bogate w elektrony sprawia, że czujemy się lekko? Dlaczego tak bardzo tego potrzebujemy? Elektrony składają się z lekkiej materii. Odbierają ciężar od tej ciężkiej materii, która ciągnie nas w dół. Zmniejszają ciążenie Ziemi i dają poczucie lekkości.

Elektrony są podobne do tlenu - wprost kochają tlen. Przyciągają tlen i stymulują nasze oddychanie - nasze całe istnienie.

Elektrony również szybko doprowadzają do procesów gnilnych wielu pokarmów, szczególnie, gdy naturalne środki konserwujące nasiona i owoce ulegną uszkodzeniu. By uniknąć utleniania, jęłczenia i innych procesów gnilnych zmieniamy naturę tłuszczu, wprowadzamy sztuczne środki konserwujące, by móc przechowywać pokarmy przez lata.

Takie jedzenie jednak zmienia swoje właściwości, jakbyśmy chleb zamienili w kamień. Badania na ludziach i zwierzętach pokazały, że kiedy spożywamy pokarmy zawierające konserwowane tłuszcze, musimy jeść sześć razy więcej. Zgodnie z tymi badaniami, często mówię gospodyniom domowym, że mogą zaoszczędzić 5/6 wydatków, jeśli zmienią rodzaj tłuszczu. I to jest nadal aktualne. Potrzeba mięsa u współczesnego człowieka jest tylko dowodem, że człowiek stracił swój instynkt i rozeznanie właściwego stylu odżywiania się. Nikomu nie zabraniam spożywania mięsa, z wyjątkiem ludzi śmiertelnie chorych. Osobiście nie jadam mięsa. Ktoś napisał do mnie ze Szwajcarii z zapytaniem, dlaczego nie jedząc mięsa sama, pozwalam na to pacjentom. Odpowiedziałam mu, że to z dobroci serca. Ale w naszych czasach, lepiej obywać się bez mięsa. Warto zauważyć, że ludzie, którzy spożywają odpowiednie, bogate w elektrony pokarmy, samoczynnie zaczynają unikać ciężkich potraw, konserwowanej żywności i co jeszcze ciekawsze tacy ludzie sami zaprzestają spożywania mięsa aż w końcu stwierdzają, że dieta bezmięсна daje im więcej korzyści.

Z czego składa się taka dieta? Moja Dieta Tłuszczowo-Białkowa zawiera bogate w elektrony oleje, oleje z nasion i specjalne białka, które w połączeniu z tymi olejami mogą aktywować życiowe funkcje. Dodatkowo, taka dieta zawiera duże ilości świeżych warzyw i owoców. Nie wolno jeść niczego, co jest skażone, dezaktywowane poprzez chemiczną interwencję, która zostawia tylko ciężką materię. Dlatego kwestia odżywiania w połączeniu z tłuszczami jest tak ważna? W 1911 roku, pewien szwedzki badacz napisał: "Tłuszcze są substancjami, które rządzą wszystkimi aspektami życia." Łacińska nazwa białek - proteiny - jest niesłuszna. "Proteos" znaczy "przychodzę pierwszy". Życie i śmierć komórki obserwujemy poprzez sposób, w jaki łączą się wewnątrz niej białka i tłuszcze. To fakty znane również z badań nad narkozą. Wszystkie trucizny, które uszkadzają organizm narkotycznie czy toksycznie, włączając w to benzopirynę z papierosów, są gromadzone w tłuszczu i uniemożliwiają łączenie się białek z tłuszczami. Ciekawe są wyniki pewnych badań na zwierzętach. Udowodniono, że zwierzęta wdychające dym z papierosów, czyli benzopirynę, zapadają na raka. W równoległej grupie podawano zwierzętom olej lniany lub nasiona lnu. Te zwierzęta nie zachorowały. Oczywiście nie zachęcam w ten sposób do palenia. Tym przykładem chciałam podkreślić, że ważne jest nie tylko rozpoznanie, jak szkodliwe i trujące substancje na nas wpływają, ale również jak ten wpływ może zostać zminimalizowany. Ten ostatni aspekt wydaje mi się o wiele ważniejszy od narzekania, że wszystko wokół jest toksyczne. Obecnie, nie jesteśmy w stanie ani powstrzymać radioaktywnego pyłu, ani zmienić metod produkcji tłuszczu przemysłu tłuszczowego, którego roczny obrót wynosi około 21 miliardów marek. Ludzie z tego przemysłu mówią: "Jeśli rozmontujemy linię produkcyjną, będzie nas to kosztowało miliony. Kto da nam pieniądze na wybudowanie czegoś nowego?" To, co możemy zrobić osobiście, dla nas samych, dla naszych rodzin i przyjaciół, dla środowiska to znalezienie metody minimalizowania szkód. Tym ważniejsze staje się bogate w elektrony pożywienie, które potrafi skompensować szkodliwe wpływy. Szczegółowo wyjaśniłam powiązania pomiędzy czynnościami detoksyfikującymi w organizmie, a rozpuszczalnością w

wodzie bogatych w elektrony tłuszczu w książeczce "Kosmiczne siły w walce z rakiem". Podkreślałam już 15 lat temu*, jak szkodliwy wpływ na oddychanie ma brak bogatych w elektrony tłuszczu. Funkcje gruczołów zostają wtedy ograniczone, a wydzielanie śluzu w górnych i dolnych jamach ciała, włączając w to funkcje seksualne stłumione. To jest również ważne dla hodowców trzód i bydła. Warto zastanowić się, czy rzeczywiście podawanie szkodliwych pasz tuczających, które doprowadzają do niepłodności zwierząt, jest takie korzystne. Niektórych z Państwa to może zaciekać, że ludzie mogą rozwiązać problem niepłodności małżeńskiej tylko poprzez zmianę pokarmów. Pewna rodzina z Buchau, koło jeziora Federsee przez 10 lat czekała na potomka. Czy uwierzą Państwo, że już po 10 miesiącach od pierwszej konsultacji ze mną dotyczącej jedzenia, otrzymałam zdjęcie ich pierwszego syna i dziedzica!

Wzajemne powiązania między tłuszczami a białkami mają wielki wpływ na połączone ze sobą różne aspekty początku życia. Przyjrzyjmy się jeszcze jednemu przykładowi, jak ważna jest funkcja łączenia się nienasyconych tłuszczu z białkami w związku z podziałem komórki i innymi funkcjami życiowymi. Plemniki zawierają ponad tysiąc razy więcej białek z wiązaniami siarkowymi niż jakiegokolwiek inne komórki. Żeńska komórka jajowa, z powodu wysokiej zawartości lecytyny, jest bogata w nienasycone kwasy tłuszczowe, determinując w ten sposób żeńską płć. Warburg opisał, że w momencie zapłodnienia, procesy oddychania wzrastają tysiąckrotnie, a synteza wewnątrz komórki jajowej, jak inne formacje tego rodzaju, jest uzależniona od wzajemnego oddziaływania tłuszczu i białek.

W wyniku mojej pracy łączącej współczesną fizykę kwantową, którą zajmuję się od kilku lat, stopniowo pojawiły się ogromnie ważne i wspaniałe perspektywy. Fizyk Dessauer napisał, że nowe badania w Munster (przeprowadzone, mogłabym dodać, osobiście przeze mnie), wskazują, że architektura żywych molekuł między ciężką materią, między protonami i lekką materią w elektronie, może osiągnąć pewien szczyt, zgodnie z poziomem rozwoju. Im wyższy poziom rozwoju zwierząt czy roślin - włączając w to ludzi - tym bogatsza substancja w jej poziomie elektronów. Żadne zwierzę nie jest tak poszkodowane brakiem elektronów jak człowiek. W Instytucie Zoologicznym udowodniono, że poprzez istniejący łańcuch koncentracji, niebezpieczne efekty insektycydów wzrastają wraz z poziomem rozwoju.

Kiedy drozd zjada robaka zawierającego dużą ilość zmagazynowanego DDT w jego ciele, drozd zdechnie, chociaż robak był w stanie przeżyć pomimo takiej koncentracji. Kiedy ptak drapieżny upoluje mysz, w której ciele znajduje się duża dawka DDT, ale która ciągle żyje, ten ptak po spożyciu zdechnie. W lasach, w których używane były insektycydy, mniej jest trucizny w wodzie niż w planktonie, mniej w planktonie niż w rybach, a kiedy jakiś ptak taką rybę spożyje - zdechnie. Im wyższy stopień ewolucyjnego rozwoju, tym wrażliwsze jest zwierzę, organizm, człowiek na brak elektronów i na szkodliwy efekt środków chemicznych, które zakłócają wymianę elektronów. System nienasyconych tłuszczu w połączeniu z białkami jest w swojej naturze spolaryzowany, gdzie stała wymiana i ruch elektronów ma miejsce.

A teraz coś naprawdę wspaniałego! W tym spolaryzowanym układzie pomiędzy wielonienasyconymi bogatymi w elektrony tłuszczami a białkami, obecność słońca wyzwała magazynowanie słonecznych elektronów. Dessauer pisze: "gdyby to było możliwe, aby zwiększyć koncentrację słonecznych elektronów dziesięciokrotnie w tej biologicznie bogatej w elektrony cząsteczce, człowiek mógłby żyć 10 000 lat. Prawdą jest, że wszystkie tak zwane mutacje, które uszkadzają czynnik genetyczny, co ma negatywny wpływ na człowieka i co powoduje chorobę, wskazują na brak energii elektronów, podczas gdy koncentracja słonecznych elektronów - magazynowanych w spolaryzowanej cząsteczce pomiędzy nienasyconymi, bogatymi w elektrony, tłuszczami a białkami - może znacząco zwiększyć efekt siły i mocy oraz stan zdrowia. Bogactwo elektronów oznacza wzrost dobrego samopoczucia. Ten rezultat sumy siły i mocy był również uznawany przez Arystotelesa.

Często obserwuję, że subiektywne samopoczucie pacjentów, których leczę dużymi dawkami oleju lnianego - czasami podaję aż pół litra oleju na początku terapii -

wzrasta od razu. Koncentracja elektronów oznacza wzrost odczucia szczęścia. Wszystko jest względne, to stwierdzenie również, ale wciąż jest poprawne. Możemy włączyć teorię względności Einsteina tutaj. Wszystkie związki, fakty, które podaje, są łatwe do udowodnienia.

Dlaczego tak? Ludzkość wywodzi swoje istnienie - jak cała natura - ze słońca. To fakt, o którym współczesna biologia i medycyna zapomniały. Żyjąca istota może przyjąć i magazynować słoneczne elektrony przez absorpcję rezonansu. Jest to możliwe tylko wtedy, gdy układ elektronów w naszych organizmach działa na tej samej długości fali lub posiada różnorodność długości fal. Człowiek poprzez spożywanie oczyszczonego jedzenia lub jedzenia pozbawionego elektronów, nie tylko odcina się od źródła tlenu, czym doprowadza się prawie do uduszenia, ale również odcina się od dobroczynnego działania słońca. Kiedy więc ludzie pokrywają się warstwą parafiny, by się ochronić przed słońcem, szkoda dla ich organizmów jest tym większa, gdyż brakuje elektronów, które trudno zmagazynować oraz brakuje bogatych w elektrony biologicznych cząsteczek. Udowodniono, że wszystkie trucizny, które wpływają na pracę enzymów, włączając w to parafinę i benzopirynę z papierosów, są szkodliwe dla całego systemu wchłaniania elektronów, ich przechowywania i dalszego przewodzenia.

Magazyn słonecznych elektronów i energii - która z kolei podnosi poziom bioenergii na Ziemi - jest tworzony pod wpływem działania promieni słonecznych w żywym organizmie i może być użyty i przekazany dalej w zależności od sytuacji i zapotrzebowania. Szczególnie ciekawa i wyjaśniająca te wszystkie wzajemne powiązania jest teoria kwantowa. Wcześniej istniały dwie przeczące sobie teorie dotyczące natury światła. Newton twierdził, że promieniowanie słoneczne składa się z cząstek i jest materialne. Druga teoria, której przyglądaliśmy się wczoraj, mówi o falowej naturze światła. Ta teoria światła pochodzi od Huygensa. Dzięki odkryciu teorii kwantowej przez Maxa Plancka i jej dalszemu udoskonaleniu przez Einsteina, oraz dzięki pracy Francuza Ludwika de Broglie, współczesna fizyka bezspornie uznaje, że:

Promieniowanie słoneczne jest i falą, i materią. De Broglie pisze, że światło jest najszybszą, najczystsza, najlżejszą i najpiękniejszą postacią materii, jaką znamy oraz jest najszybszą i najczystsza formą materii, jakiej jesteśmy świadomi. Jako najszybsi posłańcy między gwiazdami, elektrony promieniowania słonecznego są zawsze, niezależnie od stanu, zarówno falą, jak i materią. Elektron jest postacią materii zawsze otoczoną magnetyzmem: według obecnie używanych metod pomiaru może być mierzony zarówno jako materia i jako fala. Ta graniczna sytuacja pomiędzy energią i materią przekreśla wiele teorii klasycznej fizyki i jest niezmiernie ważna i interesująca w związku z fizjologicznymi, medycznymi i biologicznymi problemami i może dać, jestem przekonana, naszym biologicznym celom i naszemu biologicznemu myśleniu wielkie wsparcie i silny bodziec. Możemy przechowywać energię słoneczną. Żywy organizm może, w zależności od sytuacji, korzystać z tej nagromadzonej energii. Kiedy magazyny są puste, człowiek czuje się zirytowany, zmęczony, a jego ciało jest słabe. Ale na szczęście możemy uzupełniać te magazyny energii poprzez spożywanie bogatych w elektrony olejów z nasion. A one są nastawione na zdobywanie energii słonecznej.

Nie możemy zwiększyć poziomu nienasyconych tłuszczów w roślinach, poprzez odpowiednią hodowlę, bez jednoczesnego poniesienia poziomu ilości białek. Harmonia między tłuszczami i białkami, między korzystnymi tłuszczami i korzystnymi białkami ma ogromne znaczenie dla wszystkich funkcji życiowych. W tej harmonii cząsteczki są przygotowane by magazynować energię promieniowania słonecznego, by wchłaniać i wypromieniowywać energię, w zależności od indywidualnych potrzeb. Bez żadnych wątpliwości możemy stwierdzić, że każda czynność mózgu - i zostało to naukowo udowodnione - potrzebuje aktywowania trójnienasyconych tłuszczów. Pewien Szwed udowodnił, że nie ma żadnej takiej czynności mózgu, która mogłaby się odbyć bez obecności trójnienasyconych tłuszczów. To samo tyczy się układu nerwowego i regeneracji mięśnia po wyczerpującej aktywności w czasie tak zwanej regulującej

oddychanie fazie snu. Ten proces wymaga wielonienasyconych tłuszczów, szczególnie bogatych w elektrony kwasów tłuszczowych z oleju lnianego. Zatem, jeśli pragnę pomóc ciężko choremu pacjentowi, wpięram mu podać optymalną dawkę oleju lnianego. Biorąc pod uwagę klimat, w którym żyjemy, podkreślam po raz kolejny - nie ma nic lepszego niż Olej z Nasion Lnu. Wszystkie inne oleje można podawać później. W każdym przypadku, powinny to być naturalne, nie przetworzone oleje.

Dlaczego ten drugi rodzaj promieniowania, którym leczy się obecnie chorych jest zły? Jest to niezwykle interesujące w świetle badań fizycznych. Na Międzynarodowym Kongresie Radioterapeutów, który odbył się w Szwajcarii w 1956 i zgromadził naukowców z całego świata, przedstawiono wyniki badań, w których testowano efekt działania elektronów na roztwór zawierający martwą, bezwładną materię rozpuszczoną w wodzie. Fizyk Dessauer, doktor nauk medycznych i doktor nauk teologicznych, napisał, że pochłanianie wszelkiego promieniowania, słonecznego czy innych promieni kosmicznych, które mogą być zmierzone w żywym ciele ludzkim czy bezwładnej materii, różni się w zasadniczy sposób. Kosmiczne promieniowanie zawiera protony, ciężką materię i zneutralizowane elektrony, które nie są ani wchłaniane ani przewodzone przez żywy organizm. Żywy organizm jest wyposażony w mechanizm rozróżniania i rozdzielania odpowiedniego i nieodpowiedniego promieniowania. Gdy ciało jest wystawione na zbyt dużą dawkę szkodliwego promieniowania, mogą pojawić się poparzenia. To szkodliwe promieniowanie powoduje zniszczenia w żywych organizmach niezależnie od tego czy pochodzi z syntetycznie produkowanych radioaktywnych substancji jak rad czy kobalt czy też z kosmosu. Dlatego wszystkie próby leczenia guzów radioterapią muszą skończyć się fiaskiem z bardzo prostego powodu, a mianowicie takiego, że długość fali promieni stosowanych w leczeniu nie odpowiada długości fali naszych własnych biologicznych elektronów, które magazynujemy. "Czarne promienie" według Maxa Plancka czy "niekompatybilne" według Dessauera nie powinny być używane w leczeniu żadnych żywych organizmów. Publicznie podkreślał to Przewodniczący Komitetu Naukowego na Kongresie poświęconym Badaniom nad Nowotworami w Moskwie w 1962. Na tym kongresie obecnych było 150 niemieckich badaczy. Mieliśmy na ten temat długą dyskusję nad kieliszkiem szampana w Ambasadzie Niemieckiej, gdzie byliśmy zaproszeni przez ambasadora Krolla. Obrońcy starych, przestarzałych metod, którzy używają szkodliwych rodzajów promieni są w rzeczywistości zaznajomieni z nowymi odkryciami naukowymi i odnośnymi komentarzami wypowiedzianymi przez Szefa Komitetu Naukowego na kongresie w Moskwie: Musimy zwrócić uwagę na to, że radioterapia i operacje są uważane za przestarzałe w naszych czasach. Radioterapia nie jest przekonującą metodą i nie ma żadnego naukowego argumentu, który usprawiedliwiłoby użycie szkodliwego promieniowania. Musimy zwrócić się do metod immunologiczno-biologicznych. Profesor H.V. Euler ze Sztokholmu udowodnił naukowo, że w przypadku raka leczenie operacyjne tylko pogarsza sprawę, powoduje szybsze powstawanie przerzutów i w żadnym wypadku nie powinno być zalecane. [Wykład przerwały spontaniczne oklaski] Nigdzie w świecie - a miałam możliwość pobytu w Japonii, Chinach, Indiach, brałam udział w kongresach naukowych we wszystkich krajach europejskich i utrzymuję kontakt z wieloma badaczami w tej dziedzinie - powtarzam, nigdzie w cywilizowanym świecie ani w krajach, które wciąż się rozwijają, zwolennicy leczenia naturalnego nie są tak zwalczani i tak często pozywani do sądu, jak w Niemczech. Prowokatorami są zagorzali dyrektorzy medycznych instytutów. To niezwykle, że leczenie, uznane za szkodliwe, ciągle jest tak zawzięcie i uparcie obdarzane zaufaniem. Co ciekawe, wielu przedstawicieli tej szkoły myślenia przychodziło do mnie po poradę, gdy członkowie ich rodzin byli chorzy. Jednak, choć pomoc okazywała się skuteczna, w dalszym ciągu popierali w różnych publikacjach przestarzałe metody. [Oklaski]

Ja również bywałam pozywana do sądu. I wygrywałam sprawy. Pozwy były wnoszone przez różne Główne Rady Medyczne. W mieście Freudenstadt poproszono, by sprawę rozpatrywać w innym mieście, gdyż cały Sąd Rejonowy był zbyt przychylnie nastawiony wobec mnie. W innym mieście, Rottweil, byłam kolejny raz uniewinniona.

Po drugim przesłuchaniu przez Prokuratora Rejonowego, podżeganego przez Główną Radę Medyczną, sprawa została przekazana do Głównego Sądu Przysięgłych w Stuttgardzie. Werdyktem tamtego sądu zostałam uniewinniona. Gdy metody prawne nie skutkują, jestem atakowana w czasopiśmie. Na szczęście miałam możliwość odpowiedzenia na stawiane tam zarzuty. W rezultacie przyszło do mnie po poradę więcej pacjentów niż kiedykolwiek przedtem. Mogę powiedzieć, że spośród lekarzy rodzinnych, większość otwarcie popiera moje teorie. Tylko instytucje i ich kierownictwa bronią przestarzałych metod.

A co ja w istocie rzeczy robię? Podaję pacjentom chorym na raka proste, naturalne pożywienie. To wszystko. Zabieram chorych ludzi ze szpitali, kiedy dowiadują się, że zostało im kilka godzin życia, kiedy otrzymują naukowo potwierdzoną diagnozę, że są umierający. W większości przypadków nawet tym pacjentom potrafię pomóc szybko i skutecznie.

Czego możemy się z tego nauczyć? Po pierwsze, kiedy przywrócenie naszego podstawowego pożywienia - olejów, białek, owoców i warzyw - jest tak ważne, tylko od nas zależy czy skorzystamy z oferty. Po drugie, kiedy środki chemiczne, metody konserwowania, antybiotyki i procesy oczyszczania zamieniają pożywienie w źródło zagrożenia, powinniśmy się ich troskliwie wystrzegać.

Sprawą wielkiej wagi w utrzymaniu zdrowia stały się badania nad metabolizmem tłuszczu, oraz związku tłuszczu z pobieraniem tlenu oraz z absorpcją, przechowywaniem i aktywacją energii promieniowania słonecznego.

Stajemy się świadomi, jak niebezpieczna, z punktu widzenia czynności życiowych organizmu, jest ingerencja w biologiczno-dynamiczną równowagę Natury. Nie ma znaczenia, czy mówimy o metodach używania środków owadobójczych, czy o podawaniu antybiotyków zwierzętom hodowlanym, by szybciej zwiększały masę ciała, czy o metodach konserwowania produktów z użyciem środków zakłócających oddychanie komórkowe czy też o niszczeniu naszego bogactwa elektronów. Wszystkie te rzeczy zamieniają tłuszcze w inhibitory oddychania, gdy ich podstawowym zadaniem jest aktywacja oddychania. Powodują, że tłuszcze zamieniają się w magazyny trucizn, stając się czynnikiem zakłócającym, który przeciwdziała procesowi magazynowania życiodajnej energii słonecznej. A to wszystko oznacza, że człowiek się zdegradował i zatrzymał w swoim rozwoju ewolucyjnym.

Jeśli chcemy przeżyć, jako gatunek i jako zachodnia kultura, i jeśli chcemy żyć szczęśliwie, nadszedł czas, byśmy rozważyli biologiczne fundamenty naszego istnienia. Chińska zasada w badaniach i filozofii mówi: "Sekretem wszelkiej mądrości jest nauka w zgodzie z naturą." Duch nauki pilnie potrzebuje odnowy na Zachodzie, jak twierdzi Radhakrishnan. Najwyższy czas, byśmy zaczęli myśleć i działać jak istoty rozumne. [Długotrwałe oklaski]

Informacja zaczerpnięta z serwisu www.primanatura.com.

SYNDROM TŁUSZCZU I FOTONY JAKO ENERGIA SŁONECZNA

Wykład z dnia 6 kwietnia 1972, przedstawiony na VIII Kongresie "Życie i Działanie", który odbył się w Tours, w dniach 5-9 kwietnia 1972 roku.

Promienie słoneczne, fotony, elektrony... Czym one są?

Promienie słoneczne docierają do Ziemi, jako niewyczerpalne źródło energii. Źródła energii takie jak olej mineralny, węgiel, zielone rośliny i owoce opierają się na energii dostarczanej przez słońce. W 1960 roku, pewien japoński fizyk napisał: "Bóg był rzeczywiście Stwórcą, gdy powiedział "Niech będzie światło!" Wasz rodak, zdobywca Nagrody Nobla i zasłużony fizyk, Ludwik de Broglie pisze: "Gdybyśmy popuścili wodze naszej wyobraźni, łatwo moglibyśmy sobie wyobrazić, jak na początku czasów, pierwszego poranka po boskim "Fiat Lux", jedyne w swoim rodzaju światło, przy

pomocy stopniowej, lecz stałej koncentracji, stworzyło materialny świat, który dzisiaj widzimy wokół nas. I być może pewnego dnia, kiedy nadejdzie koniec, wszechświat odzyska swoją czystość i raz jeszcze roztopi się w świetle."

Światło jest najszybszym posłańcem między gwiazdami. Nie ma nic szybszego od światła. Światło biegnie z czasem. Żyje wiecznie. Fizycy podkreślają również, że fotony, kwanty, najdrobniejsze cząstki światła są wieczne. Życie jest niewyobrażalne bez fotonów. Jest ciągłym ruchem. Nie można go zatrzymać. Fotony są wypełnione kolorem. Duża ilość fotonów może zmieniać kolor i częstotliwość. Foton jest uznawany za najczystsza formę energii, najczystsza fala, zdolną w ciągłym ruchu łączyć się w rezonansie z drugim fotonem i tworzyć krótkotrwałe cząstki. Taka cząstka, znana jako cząstka "O", może znowu rozpaść się na dwa fotony, bez masy, jako czysta fala w ruchu. To tworzy podstawy dla wzajemnego oddziaływania światła i materii. Nie jest możliwym ustalenie lokalizacji fotonu. Na tym założeniu opiera się teoria względności.

Foton, najmniejszy kwant światła, dał początek tak ważnej dziś kwantowej teorii Maxa Plancka i Alberta Einsteina.

Co to znaczy, że foton, tak aktywny, tak dynamiczny, tak wiele mogący działać może być schwytyany przez odpowiednie elektrony?

Elektrony są częścią materii, nawet jeśli są również w ciągłym ruchu. Stale wibrują na swej własnej długości fali. Mają swoją własną częstotliwość, jak odbiorniki radiowe nastawione na pewną długość fali. Wirują w materii wokół jądra. Ciężka materia w jądrze ma ładunek dodatni. W przeciwieństwie do jądra, elektron ma ładunek ujemny. Dodatnio naładowane jądro i ujemnie naładowany elektron przyciągają się wzajemnie. Ale elektron, ciągle w ruchu, nigdy nie zbliża się zbyt blisko do jądra, by nie zostać oderwanym od swojej orbity. Posiada pewną swobodę w wyznaczonych mu granicach. Elektrony uwielbiają fotony. Przyciągają fotony za pomocą pola magnetycznego. Kiedy ładunek elektryczny porusza się, zawsze wytwarza pewne pole magnetyczne. Poruszające się fotony również wytwarzają pole magnetyczne. Oba pola, zarówno pole magnetyczne elektronu, jak i pole magnetyczne fotonu, przyciągają się wzajemnie, kiedy ich długości fal są zestrojone. Długość fali fotonu - którą foton może zmieniać - musi być dopasowana do kolistej fali elektronu tak, by orbita była zawsze wypełniona tą falą. Ta cecha jest niezwykle ciekawa, kiedy rozważamy jej fizyczny aspekt oraz biologiczne i nawet filozoficzne konsekwencje. To podstawowe prawo fizyczne, według Nielsa Bohra, oznacza, że żadna materia nie może zmienić swego stanu bez absorpcji lub wypromieniowania fal elektro-magnetycznych - a foton jest falą elektro-magnetyczną - jeśli długość fali nie odpowiada długości fali absorpcji, a częstotliwość promieniowania nie odpowiada jej częstotliwości promieniowania.

Materia zawsze posiada swoją własną wibrację, tak jak każdy żywy organizm. Absorpcja energii musi odpowiadać czyjejs własnej długości fali.

Promienie słoneczne są zharmonizowane z ludźmi. Nic dziwnego, że tak bardzo lubimy słońce. Rezonans naszej biologicznej substancji jest tak mocno nastawiony na pochłanianie energii słonecznej, że fizycy, czy biolodzy kwantowi, którzy zajmują się tą skomplikowaną dziedziną nauki, mówią, że: Nie ma nic na Ziemi z większą koncentracją fotonów pochodzących z energii słonecznej niż człowiek. Ta koncentracja słonecznej energii - izoenergetyczna cecha dla ludzi z ich odpowiednimi długościami fal - zwiększa się, kiedy spożywamy pokarmy, które mają elektrony przyciągające elektro-magnetyczne fale promieni słonecznych i fotonów. Dużą ilość tych elektronów z tą samą długością fali, co energia słoneczna, można znaleźć, na przykład, w olejach z nasion. Naukowo mówiąc, nazywamy te oleje bogatymi w elektrony niezbędnymi wielonienasyconymi tłuszczami. Jednak, kiedy ludzie zaczęli przetwarzać tłuszcze, by wydłużyć ich przydatność do spożycia, nikt się nie zastanowił nad konsekwencjami takiego przetwarzania dla istnienia i rozwoju ludzkiej rasy. Zniszczono niezwykle ważne dla życia ilości elektronów, z ich stałym ruchem i reakcją na światło.

To ciekawe, że fizyce jako nauce przyklejono łatkę nieludzkiej. Powrócimy do tego tematu za chwilę. Istota ludzka, z jej stałą koncentracją elektronów, stale zmierzająca

w kierunku przyszłości, posiada w sobie największy na Ziemi potencjał do zużytkowania energii słonecznej. Lustrzane odbicie tej istoty, pozbawione elektronów, fotonów, skierowane w przeszłość, jest doskonałym, fizycznym przykładem anty-człowieka. O tym również porozmawiamy. Na razie, skupimy się na rozważaniu tej wspaniałej relacji między człowiekiem a energią słoneczną.

Energia słoneczna i człowiek jako antena - prawie każdy wie, czym jest antena. Ten cudowny wynalazek fizyka Maxwella, związany z falami elektro-magnetycznymi w dzisiejszej technice, jest narzędziem dobrze zbadanym i w powszechnym użytku. Telegraf, radio, telewizja i inne zastosowania technologii wysokich częstotliwości w produkcji elektromagnesów, bomba atomowa czy badania nad energią jądrową jako źródłem energii to powszechnie znane przykłady.

Postęp techniczny i nauki pokrewne fizyki są oparte na odkryciach naukowych z XIX wieku. Przełom nastąpił w 1888, kiedy Hertz opublikował "O promieniach i energii elektrycznej". Używając równań matematycznych, Maxwell mógł udowodnić, że połączone pola magnetyczne i elektryczne, kiedy są w ruchu, wydzielają promienie elektro-magnetyczne. Te podstawowe prawa również rządzą naturalnymi procesami.

Ładunek elektryczny w ruchu tworzy pole magnetyczne. Pole magnetyczne będzie indukowało prąd elektryczny w przewodniku poruszającym się wewnątrz pola. Rozdzielenie połączonych pól elektrycznego i magnetycznego spowoduje wypromieniowanie fal elektro-magnetycznych. Te podstawowe, fundamentalne prawa możemy zastosować również do procesów biologicznych.

Kiedy słońce świeci na koronę drzewa, promieniowanie słoneczne jest absorbowane w procesie fotosyntezy i powoduje ruch w ładunku elektrycznym elektronów. Gdy poziom wody w drzewach rośnie, wzbudza on pole magnetyczne. Wędrując po lesie, poruszając się w jego polu magnetycznym, jesteśmy naładowywani słonecznymi elektronami, gdyż nasze ciała są substancją przewodzącą. Krążenie krwi powoduje ruch ładunku elektrycznego w polu magnetycznym (na przykład, na powierzchni lipidowej czerwonych krwinek), co z kolei indukuje i reindukuje energię.

Z każdym uderzeniem serca wtłaczana jest do żył i dalej do serca pewna ilość chłonki, a z nią bogatych w elektrony wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z układu chłonnego. To stale wzmacnia i stymuluje elektro-motoryczną pracę serca. Nawet ruch strumienia krwi jest związany z promieniowaniem fal elektro-magnetycznych zgodnie z podstawowym prawem natury rządzącym falami elektro-magnetycznymi. Nadajnik wewnątrz człowieka nie ustaje w działaniu.

Tabelaryczny układ naszych nerwów z ich różnymi warstwami i węzłami, ich różnym potencjałem, neuronami i dendrytami przekazuje nam informację o tym, jak silny musi być prąd elektryczny wewnątrz pola magnetycznego, by spowodować promieniowanie fal elektro-magnetycznych. Z promieniowaniem fal elektro-magnetycznych związane jest też to, że myślę o kimś coś pozytywnego. Odbiór tych fal zależy od długości fali, na którą odbiornik jest nastawiony, a z tym związana jest potrzeba posiadania wzmacniaczy jak i nadajników interferencji. To wszystko umożliwia przekazywanie informacji, znane pod różnymi nazwami, jak telepatia, hipnoza, przekazywanie myśli i wiele innych.

Niektórzy przedstawiciele północnych ras potrafią przy pomocy drzew przekazywać myśli na odległość, by na przykład poinformować męża, który pojechał do miasta, o konieczności kupienia soli. Bismarck pisał o sobie, że w trudnych czasach otaczał ramionami pień drzewa, opierał o drzewo czoło i w ten sposób doznawał odczucia ulgi i uspokojenia. Oba te przypadki są również wynikiem fal elektro-magnetycznych w zgodzie z matematycznym równaniem Maxwella.

Ale tematem naszych rozmów nie jest sfera mentalna, tylko możliwe do zmierzenia fale. Zajmijmy się teraz syndromem tłuszczu i jego wpływem na funkcjonowanie mózgu i nerwów, na narządy zmysłów, na wydzielanie śluzu, na funkcjonowanie żołądka i przewodu pokarmowego, wątroby, woreczka żółciowego i nerek, na naczynia

chłonne i krwionośne, na skórę, oddychanie, układ odpornościowy, na procesy zapłodnienia i seksualność, na wytłumienie lub wzmocnienie sił życiowych, a także na procesy wzrostu. Eksperymenty udowodniły, że wszystkie te procesy i układy są ściśle związane z wielonienasyconymi kwasami tłuszczowymi, które działają jak odbiorniki, wzmacniacze i nadajniki fal elektro-magnetycznych i jako nadzorcy czynności życiowych. Energia słoneczna, wypromieniowywana przez fotony i kontrolująca strukturę elektronową żywego organizmu, jest tu aktywnym czynnikiem związanym z materią lub energią fal i pól elektro-magnetycznych.

Dynamika czynności życiowych i ich związek z energią słoneczną to dzisiaj fakty, z którymi trzeba się liczyć. Dynamiczny wpływ światła słonecznego na funkcje życiowe został zaobserwowany przez profesora medycyny optycznej, prof. Holwicha. Zauważył on, że na przykład ślepotą jest często skutkiem pogorszenia się wielu czynności wewnętrznych organów i wydzielania w wątrobie, woreczku żółciowym i trzustce. Wynikiem takiego pogorszenia są również problemy z akcją serca czy perystaltyką jelit. Odzyskanie wzroku jest połączone z aktywacją procesów organicznych. Niektórzy mogliby powiedzieć, że ta poprawa to rezultat czynników fizjologicznych, ruchu na świeżym powietrzu lub motywów psychologicznych. W związku z tym, chciałabym przytoczyć pewną, niewątpliwie drugorzędną, ale dla nas ważną obserwację. Pewien młody lekarz, myśliwy, zauważył, że w niektórych latach nagradzane poroża jeleni były o wiele większe od przeciętnej, zaś w innych latach, nawet te nagrodzone, były od przeciętnej o wiele mniejsze. Rozwój fizyczny młodych zwierząt i dzikich kaczek odpowiadał w tych latach wielkości poroża jeleni. Badania pokazały, że lata, w których poroża były duże, a rozwój młodych zwierząt prawidłowy odpowiadały bardzo słonecznym latom.

Jest oczywistym, że słońce, jako element życia, wpływa na dynamikę czynności życiowych. Wydaje się, że wszyscy się z tym twierdzeniem zgadzamy. Dlaczego zatem tak wiele osób mówi, że nie toleruje słońca? Postaram się to pokrótce omówić. Na początku kilka słów o dynamice czynności życiowych i wpływie energii słonecznej na nią. Kiedy zalecam pacjentom odpoczynek na słońcu, każdy z nich zauważa poprawę samopoczucia. A jednak często słyszymy, że ktoś na słonecznej plaży dostał zawału serca. Oba zjawiska i poprawy i pogorszenia stanu zdrowia się zdarzają. Dla niektórych ludzi przebywanie na słońcu jest niezmiernie męczące, dla innych słońce ma korzystny, ożywiający wpływ na wszystkie funkcje życiowe. Słońce ma stymulujący wpływ na wydzielanie wątroby, woreczka żółciowego, trzustki, pęcherza moczowego i ślinianek. Te organy wysychają na słońcu tylko wtedy, gdy brakuje substancji stymulujących wydzielanie. Możemy w ten sposób sprawdzić, czy w organizmie jest wystarczająca ilość powierzchniowo czynnych, bogatych w elektrony wielonienasyconych tłuszczów służących jako system rezonansowy dla energii słonecznej, czy też tych tłuszczów brakuje. Lekarze mówią chorym na raka, żeby unikali słońca, ponieważ jest dla nich szkodliwe. To prawda. Jednak moi pacjenci, którzy przez kilka dni przestrzegali olejowo-białkowej diety, co oznacza, że otrzymali odpowiednią ilość niezbędnych tłuszczów, byli w stanie tolerować słońce. Odczuwali nagłą poprawę samopoczucia, a słońce pobudzało ich witalność. I teraz przejdziemy do kluczowego punktu mojego wykładu.

Elektrony w naszym pożywieniu służą jako system rezonansowy energii słonecznej. Elektrony w naszym pożywieniu są rzeczywiście elementem życia. Ich pole elektro-magnetyczne przyciąga fotony ze światła słonecznego. Poprzez własną żywotność i ciągły ruch, bez którego fizycy nie wyobrażają sobie życia, fotony, które są w rezonansie z elektronami z olejów z nasion i które są skupione na tej samej długości fali jak energia słoneczna, służą elementom życia. Wzajemne oddziaływanie słonecznej energii fotonów i elektronów z olejów z nasion, do ostatniego kwantu skupione na słonecznej energii fotonów, rządzi wszystkimi funkcjami życiowymi. A według Ivara Banga, od 1911 roku sławnego fizjologa, to tłuszcze są dominującymi czynnikami wszystkich życiowych funkcji.

Dzisiaj moglibyśmy jeszcze do tego dodać, że tłuszcze zarządzają całym systemem czynności życiowych przez to, że współdziałają ze słoneczną energią fotonów oraz przez to, że są w rezonansie z długością fali energii słonecznej. To niezwykle fascynujące w mojej pracy zobaczyć, że zastosowana przeze mnie teoria względności powiązana z teorią kwantową ilustruje jak wymiana elektronów wpływa na dynamikę wszystkich czynności życiowych.

Elektrony z wielonienasyconych kwasów tłuszczowych uzyskiwanych z olejów z nasion, które działają na tej samej długości fali, co światło słoneczne, mogą przyciągać słoneczną energię i przechowywać ją, a następnie przy zapotrzebowaniu uaktywniać ją w postaci najczystszej energii zdematerializowanej chmury elektronów i udostępniać czynnościom życiowym. Wszystkie czynności życiowe są związane z funkcjonowaniem błon. Wymiana elektronów, dystrybucja energii w organizmie zależy od funkcjonowania błon. Wszędzie, na szlaku nerwowym, w mózgu, w każdym organie, w wątrobie, woreczku żółciowym i trzustce, w błonie śluzowej żołądka i nerkach oraz w przewodzie pokarmowym możemy odczuć kontrolującą funkcję tych błon z ich energią elektro-motoryczną. Funkcje błon są ważne również dla procesów oddechowych, przy absorpcji i utylizacji tlenu, przy podziale komórki i innych procesach wzrostu, w katabolizmie substancji w układzie wydalniczym, w nerkach i przewodzie pokarmowym, we wzroście włosów i paznokci, a także w rozwoju płodu. To nas prowadzi do niezwykle ważnego aspektu rozwoju.

Według odkryć współczesnych fizyków i biologów kwantowych, nie ma na świecie takiej istoty, która miałaby większą koncentrację elektronów słonecznych niż człowiek. Okazuje się, że człowiek ma prawdziwą relację ze światłem słonecznym. Współcześni fizycy coraz wyraźniej widzą, jak ważne były słowa "Niech będzie światło!", wypowiedziane na początku stworzenia.

Einstein twierdził, że przyciąganie ziemskie może być częściowo zneutralizowane za pomocą elektronów, które dostosowują się do energii słonecznej. Słońce razem z dostrojonymi do niego elektronami, które przyswajamy sobie z pożywieniem, przenoszą nas na wyższy poziom energii i wyższy poziom rozwoju jako człowieka.

Dzięki mojemu zastosowaniu fizyki kwantowej do badań można było udowodnić, że anty-człowiek i szkody spowodowane promieniowaniem są tymi aspektami, które nasilają się przy leczeniu radioterapią pacjentów chorych na raka. Przy użyciu wzorów matematycznych, fizycy doszli do wniosku, że człowiek, z jego bogactwem elektronów, jest skierowany zgodnie z wektorem czasu. Jak już słyszeliśmy, foton również porusza się zgodnie z wektorem czasu. W abstrakcyjnych rozważaniach, odpowiednie matematyczne wzory dla różnych fizycznych korelacji mogą być tak zmienione, by - zachowując ich matematyczną poprawność - wektor czasu nie był skierowany do przodu, lecz wstecz. Wszystko, co trzeba zrobić, to postawić znak minus przy współczynniku czasu w tym wzorze, co jest oczywiście możliwe przy zastosowaniu standardowych reguł matematycznych. Wtedy dla każdej cząstki fizycznej pojawia się odpowiednia antycząstka, której poszukiwano i którą znaleziono w świecie cząstek elementarnych. Za pomocą wzorów matematycznych, zastosowanych w fizyce, poprzez odwrócenie czasu, możemy opisać lustrzane odbicie istoty ludzkiej, "Anti-Mensch". Podczas gdy, używając określeń fizycznych, człowiek przedstawia najwyższy poziom porządku, odwrotność entropii, anty-człowiek, według wzorów fizycznych nie posiada elektronów. Anty-człowiek jest, tak jak ja to rozumiem, fizycznie i matematycznie skierowany w przeszłość i posiada niewielką ilość fotonów energii słonecznej, najniższy poziom porządku.

Procesy, za pomocą których promienie x, gamma, bomby atomowe czy promieniowanie kobaltu są wprowadzane w ruch, są również ukierunkowane na rozwój anty-człowieka. Wymienione typy promieniowania niszczą strukturę elektronową czynności życiowych. Zgodnie z teorią Feynmana przedstawioną w "World Line Diagram" oraz z teorią względności, znamy zależność łączącą czas i przestrzeń, przedstawioną wzorem matematycznym. Anty-człowiek jest skierowany w przeszłość. Wewnętrzna struktura człowieka, poprzez wzajemne oddziaływanie słonecznej energii

fotonów i dużej liczny elektronów oraz poprzez koncentrację fotonów w czynnościach życiowych i w dynamice funkcji życiowych, jest skierowana w przyszłość. To dążenie do przyszłości umożliwia rozwój życiowych sił. Skierowany w przeszłość anty-człowiek jest pozbawiony energii do wykonywania życiowych czynności, ponieważ brakuje mu najważniejszych elementów życia - elektronów dostrojonych do energii słonecznej.

Powinniśmy, zatem, kontrolować nasze pożywienie, biorąc pod uwagę tę cechę. Przetwarzanie tłuszczu i olejów, by wydłużyć ich termin przydatności do spożycia, niszczy ich elektronową strukturę - aby nie ulegały utlenianiu - i ma szkodliwy wpływ na człowieka, który jest skierowany w przyszłość. Podkreślam, że tłuszcze i oleje, których elektronowa struktura została zniszczona przyczyniają się, wewnątrz czasu i przestrzeni, do rozwoju anty-człowieka.

Czynności życiowe, szczególnie w centrach wzrostu, są niszczone także przez te tłuszcze, które hamują wymianę elektronów w organizmie, gdyż przeciwdziałają przewodnictwu elektronów jak izolująca smoła. Smoła jest jedną z pierwszych substancji uznanych za rakotwórcze. Czym jest rak? Każde wydarzenie w świecie cząstek elementarnych, które przyczynia się do rozwoju anty-człowieka, przyczynia się również do rozwoju raka. Duża ilość ciężkich cząstek w naszym pożywieniu przyczynia się do rozwoju anty-człowieka. A to zwiększa zachorowalność na raka. Do niekorzystnych dla nas pokarmów należą utwardzone tłuszcze i oleje, gdyż są pozbawione elektronów i działają jak izolatory przeciwdziałające transportowi i koncentracji elektronów w żywym organizmie.

W absorpcji, przechowywaniu i użyciu słonecznej energii pomagają nam bogate w elektrony wielonienasycone kwasy tłuszczowe, naturalne przyprawy z ziół i aromatycznych owoców oraz naturalne barwniki otrzymywane z kolorów wytwarzanych przez fotony światła słonecznego.

Co możemy zrobić, by jeszcze raz osiągnąć szczyt rozwoju?

Musimy się uwolnić od wpływu promieniowania i różnych czynników środowiskowych, które przyczyniają się do powstania anty-człowieka. Musimy postawić sobie za cel, by nasze pożywienie było bogate w elektrony. Naszym priorytetem powinno stać się spożywanie pokarmów, które dostarczą naszym organizmom systemu rezonującego energię słoneczną. Takie pożywienie, jako element życia, wzmacnia naszą dostrojoną do słońca energię, a to z kolei przyczynia się do naszego rozwoju, w czasie i przestrzeni, w kierunku przyszłości. Nasza cała jaźń może wtedy rozwijać się aż, zgodnie z prawami natury, które rządzą światłem i życiem, osiągniemy najwyższy poziom naszego istnienia.

Państwa rodak, książkę Ludwik de Broglie opublikował "Naturę fal w materii". Jego praca przyniosła mu Nagrodę Nobla. Falowy aspekt żywej materii jest tym jaśniejszy, im więcej przyglądamy się naturze fotonów energii słonecznej. Promienie słoneczne, w zgodzie z naturalnymi prawami światła i życia, rządzą możliwościami energii falowej naszych ludzkich jaźni dzisiaj, jutro i na wieki.

Informacja zaczerpnięta z serwisu www.primanatura.com.

NIEZBĘDNE NIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE

Kwasy tłuszczowe są składnikami tłuszczów. Ich podział jest następujący:

- Kwasy nasycone - są syntetyzowane w organizmie
- Kwasy jednonienasycone - organizm jest w stanie sam je wytworzyć
- Kwasy wielonienasycone - należą do nich Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe (NNKT) - muszą być pozyskiwane z pożywienia.

W grupie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych wyróżnia się rodziny o nazwach **omega-3** i **omega-6**. Rodziny kwasów omega-3 i omega-6 należą do grupy kwasów wielonienasyconych, a więc takich, które posiadają co najmniej dwa wiązania podwójne między atomami węgla. Różnica między nimi, wyrażona tzw. liczbą omega, dotyczy miejsca w jakim w łańcuchu węglowym występuje pierwsze wiązanie podwójne. I tak w przypadku kwasów **omega-3** pierwsze podwójne wiązanie występuje przy trzecim atomie węgla. Analogicznie w przypadku **omega-6**, to wiązanie znajduje się dopiero przy szóstym atomie węgla.

▣ Omega-3

Najsłynniejszymi przedstawicielami rodziny kwasów tłuszczowych omega-3 są:

- **ALA** czyli kwas alfa-linolenowy - "protoplasta" rodziny - zawarty w siemieniu lnianym, oleju lnianym, orzechach włoskich i brazylijskich, oleju rzepakowym, sojowym i zielonych warzywach liściastych.
- **EPA** czyli kwas eikozapentaenowy,
- **DHA** czyli kwas dekozaheksaenowy.

Dwa ostatnie powszechnie występują w tłustych rybach oceanicznych, glonach i wodorostach.

▣ Omega-6

Do rodziny omega-6 należą:

- **LA** - kwas linolowy
- **AA** - kwas arachidonowy

Kwasy **omega-6** są oprócz kwasów nasyconych i transizomerów, najczęściej występującymi tłuszczami w naszej współczesnej zachodniej diecie, obfitej w oleje roślinne, margaryny, fast-foody smażone w głębokim tłuszczu itd.

Omega-6 zostały zaliczone do grupy NNKT czyli Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych, czyli takich, które **są dla ludzkiego organizmu niezbędne**, a których on sam nie potrafi wytworzyć. Jednakże ich powszechny nadmiar w naszej diecie powoduje problem. Ich nadmierne spożycie powoduje zachwianie równowagi immunologicznej i przyczynia się do wzrostu stanów zapalnych w organizmie. W rozlicznych opracowaniach (w tym w badaniach dr Budwig) wskazuje się na pro-nowotworowe działanie kwasów **omega-6** podczas, gdy **omega-3** skutecznie spowalniają rozwój nowotworów, a nawet je leczą. Bogatym źródłem kwasów **omega-6** są oleje roślinne: słonecznikowy, sojowy, krokoszowy.

▣ DOBROCZYNNY WPŁYW OMEGA-3 NA NASZE ZDROWIE

Najistotniejszymi dla naszego zdrowia i życia są kwasy **EPA** i **DHA** oraz eikozanoidy z rodziny **omega-3**. Człowiek potrafi wytwarzać je sam, ale pod warunkiem, że spożyje wcześniej kwas tłuszczowy **ALA** - protoplastę rodziny **omega-3**. Z niego bowiem nasz organizm potrafi wytworzyć kwas **EPA**, z **EPA** z kolei - kwas **DHA**, z **DHA** zaś eikozanoidy **omega-3**. Teoretycznie istnieje możliwość wyprodukowania kwasów **omega-3** w wątrobie z kwasów **omega-6**, ale w praktyce nasz ciągle niedożywiony właściwe i obciążany różnymi toksynami organizm nie radzi sobie ze zmianą pozycji podwójnego wiązania, co stanowi kluczową reakcję w takiej transformacji.

Obecnie prowadzonych jest ponad 2000 naukowych badań, które skupiają swoją uwagę nad wpływem omega-3 na ludzki organizm. Wykazują one, że brak odpowiedniej ilości kwasów omega-3 w organizmie wiąże się m.in. z następującymi schorzeniami:

1. emocjonalnymi - depresją, agresją, nadpobudliwością dziecięcą (ADHD),
2. metabolicznymi - otyłością, cukrzycą,

3. nowotworami,
4. umysłowymi - dysleksją, zaburzeniami pamięci, chorobą Alzheimera,
5. układu krążenia - chorobami serca, miażdżycą, arteriosklerozą,
6. układu odpornościowego - alergiami, skłonnością do częstych stanów zapalnych,
7. dermatologicznymi - egzemy, zgrubienia skóry, pękające pięty,
8. gastrycznymi - niewłaściwe wydzielanie soków trawiennych (regulowane przez prostaglandyny),
9. hormonalnymi - rozregulowana gospodarka hormonalna,
10. układu nerwowego, w tym wady narządów zmysłów (głównie przez niesprawne funkcjonowanie neurotransmiterów).

▣ ROLA DHA:

DHA jest szczególnie istotny dla prawidłowego funkcjonowania mózgu, którego kora mózgowa aż w 60 % zbudowana jest właśnie na bazie tego kwasu tłuszczowego. Poza tym **DHA** jest niezbędny dla całego układu nerwowego (**DHA** wykorzystywany jest do budowy neurotransmiterów*). Wpływa więc między innymi na zdolności umysłowe w szerokim tego słowa znaczeniu. Poza tym stanowi budulec do produkcji hormonów szczęścia tj. serotoniny i dopaminy. Badania wykazują, że osoby cierpiące na zaburzenia emocjonalne oraz ciężkie depresje mają bardzo niski poziom kwasu **DHA** we krwi. Jak przypomina pani Teresa Gallagher na swojej witrynie internetowej www.borntoexplore, jednym z lekarstw na stany depresyjne było w czasach antycznych spożycie przez pacjenta potrawki z mózgu zwierzęcia, bogatego właśnie w kwasy tłuszczowe **omega-3**.

*Przeprowadzono doświadczenie na dwóch grupach szczurów poddawanych programowi treningowemu. Na początku eksperymentu zbadano szczury na ilość synaps neuronowych. Następnie jedną grupę żywiono w sposób tradycyjny - dietą ubogą w kwasy **omega-3**, drugiej zaś podawano zwiększone dawki **omega-3** w pożywieniu. Po trwającym jedynie jeden miesiąc programie szkoleniowym przeprowadzono ponownie badania na ilość synaps. Wykazały one, że znacząco wzrosła ilość synaps u szczurów karmionych karmą z omega-3, które też znacznie lepiej radziły sobie z testami sprawdzającymi poczynione podczas szkolenia postępy.

▣ ROLA EPA:

EPA warunkuje prawidłową syntezę eikozanoidów. Eikozanoidy to aktywne biologicznie cząsteczki zwane hormonami tkankowymi. Uwalniane są one z błon komórkowych, które z kolei zbudowane są z fosfolipidów (w skład których wchodzi zarówno kwasy **omega-3** jak i **omega-6**). Eikozanoidy są odpowiedzialne za działanie przeciwzakrzepowe i przeciwzapalne. Powstrzymują rozwój guzów nowotworowych oraz ograniczają kurczliwość naczyń krwionośnych.

▣ CZYNNIKI OBNIŻAJĄCE POZIOM OMEGA-3 W ORGANIZMIE:

- Nadmiar spożywanych kwasów **omega-6** w stosunku do **omega-3**.
- Spożycie alkoholu w drastyczny sposób wyczerpuje zmagazynowane zasoby DHA.
- Brak witamin i minerałów usprawniających przemiany metaboliczne takich, jak: witaminy z grupy B - koniecznych do prawidłowych przemian biochemicznych m.in. tłuszczów, czy witaminy E zabezpieczającej wszystkie kwasy nienasycone przed utlenieniem się już po spożyciu.
- Wiek - w starzejącym się organizmie obniża się aktywność koniecznych dla prawidłowych przemian enzymatycznych tłuszczu enzymów, w tym D4 desaturazy, która jest niezbędna do prawidłowej syntezy kwasu **DHA** z **EPA**.

Niewłaściwa proporcja spożycia **omega-6** w stosunku do **omega-3** jest podstawowym czynnikiem obniżającym poziom **omega-3** w organizmie.

Zagrożeniem dla prawidłowego zużytkowania dostarczonych z pożywieniem kwasów **omega-3** jest nadmiar zjadanych kwasów **omega-6**. Dzieje się tak dlatego, ponieważ obsługuje je ten sam enzym, umożliwiający konwersję kwasów do postaci właściwej organizmowi.

Ostatnio publikowane opracowania podają, że najwłaściwsza proporcja, jaką należy zachować dla prawidłowego przyswajania kwasów **omega-3** mieści się w granicach: od 1 jednostki **omega-6** na 1 jednostkę **omega-3** (tzw. **złota proporcja**) do stosunku 4 na 1.

Dzisiaj w Stanach Zjednoczonych, jak wykazują stosowne badania, aż 60 % populacji cierpi na niedobory **omega-3**, a u 20% Amerykanów - prawie w ogóle nie ma ich śladu we krwi. Jak jest u nas, skoro i nasza dieta coraz bardziej odchodzi od tradycyjnych korzeni na rzecz gotowych, wysoko przetworzonych produktów? Poza tym dieta większości Polaków jest uboga w ten jakże istotny kwas tłuszczowy.

▣ OMEGA-3 A CIAŻA I KARMIENIE PIERSIĄ

Omega-3 a ciąża

Dla kobiety w ciąży bardzo ważne jest dostarczanie organizmowi odpowiednich ilości kwasów **omega-3**, gdyż zapotrzebowanie na nie w związku z rozwijającym się płodem jest znacznie podwyższone.

Właściwa proporcja między spożyciem kwasów **omega-3** a **omega-6** zabezpiecza przed przedwczesnym porodem.

Stwierdzono, że dzieci kobiet, które uzupełniały swoją dietę w ciąży kwasami omega-3 (pasta wg przepisu dr Budwig) wykazują wyższy poziom inteligencji od innych swych rówieśników aż o 19 %.

Przypuszcza się że, jedną z przyczyn depresji poporodowej jest drastyczny spadek poziomu kwasów **omega-3** w organizmie, w związku z przekazywaniem ich do płodu (z omega-3 produkowane są m.in. hormony szczęścia - serotonina i dopamina) **Omega-3** i karmienie piersią.

Naukowe badania pokazują, że kobiece mleko jest bardzo bogatym źródłem kwasów **EPA** i **DHA**, które jak już wiemy konieczne są m. in. do prawidłowego rozwoju mózgu i całego układu nerwowego rozwijającego się niemowlęcia. Oczywiście poziom tych kwasów w mleku kobiecym zależy od spożywanych przez nią pokarmów. Może się wahać od 0,05-1,9 % (dane za Portalem Farmaceutyczno-Medycznym). Mleko krowie nie zawiera ani **EPA** ani **DHA**!!!

Naukowo stwierdzono również (niezależnie od badań nad **omega-3**), że długie karmienie piersią również wpływa na wzrost inteligencji dziecka oraz jego prawidłowy rozwój emocjonalny. Posiadając wiedzę o **omega-3** możemy łatwo wytłumaczyć dlaczego tak się dzieje. Inne korzyści, jakie płyną dla karmionego piersią noworodka i niemowlaka to zmniejszenie ryzyka alergii.

▣ NIEBEZPIECZNE TRANSIZOMERY:

Kwasy tłuszczowe występują w dwóch konfiguracjach geometrycznych zwanych **izomerami: cis i trans**.

W naturalnych świeżych tłuszczach roślinnych kwasy nienasycone występują w konfiguracji **cis**. **Izomery trans** (inaczej transizomery) pojawiają się pod wpływem temperatury, różnych czynników fizycznych i chemicznych w procesie przemysłowego oczyszczania tłuszczów i podczas uwodornienia (utwardzania) w produkcji margaryn.

Aby spełnić oczekiwania rynku wyprodukowany masowo tłuszcz musi:

- o uchodzić za zdrowy (wystarczy, aby wyprodukować go na bazie bezsprzecznie zdrowego surowca; to co w czasie produkcji dzieje się z nim i jaki ma skutek dla naszego zdrowia jest przemilczane. Produktowi ostatecznemu, przypisuje się walory wyjściowego surowca, choć pod żadnym względem na to nie zasługuje!)

- o być ekonomiczny (dlatego olej roślinny tłoczy się na gorąco i to najczęściej kilkakrotnie, aby zapewnić maksymalną wydajność (a przecież wysoka temperatura oraz długotrwały kontakt z powietrzem powoduje utlenianie się najzdrowszych składników czyli wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, np. z rodziny omega-3, które po utlenieniu przestają już być wielonienasyconymi)
- o być klarownym, aby schlebiać gustom konsumentów (a procesy oczyszczania oleju to kolejne ogniwo w procesie utleniania czyli obrazowo mówiąc psucia zdrowych składników)
- o znaleźć kupca (ponieważ najpopularniejszą formą tłuszczu w naszej kuchni było do tej pory masło, to wyprodukowany tłuszcz musi być smarowny jak masło i w tym celu poddaje się olej procesowi uwodornienia tj. utwardzania).
- o przez jak najdłuższy czas dać się przechowywać bez najmniejszych oznak zepsucia (i tu także zastosowanie znajduje proces uwodornienia).

Przechodzenie kwasów tłuszczowych w formy trans pociąga za sobą zmianę ich własności biologicznych, a tym samym zmianę oddziaływania na organizm.

Chemiczna postać **transizomerów** różni się od pierwotnych składników na pierwszy rzut oka bardzo niewiele (zmienia się jedynie ilość i ewentualnie miejsce występowania wiązań podwójnych). Tymczasem ich właściwości chemiczne są inne. **Transizomery** są twardsze i nie wchodzi już tak łatwo w reakcje utleniania, nadają się więc do smażenia i leżenia na półkach sklepowych przez bardzo długi czas. Ich właściwości elektryczne oraz budowa przestrzenna również ulegają zmianie.

Z punktu widzenia biochemicznego, są one bardzo niebezpieczne dla zdrowia - nie występują bowiem w przyrodzie, a nasz organizm nie posiada o nich żadnych informacji, w związku z czym błędnie je wykorzystuje.

I tak na przykład u uczącego się dziecka, do prawidłowego rozwoju neuronów, konieczne jest dostarczenie sporej ilości kwasów **omega-3**, aby wyprodukowany z nich **DHA** wykorzystać do budowy synaps neuronowych. **DHA** charakteryzuje się prostym przestrzennie łańcuchem węglowym. Gdy jego brakuje, organizm wykorzystuje **transizomery**. Ale ich postać przestrzenna jest skrzywiona. Powstające z nich synapsy - po pierwsze - tworzą się dłużej, a po drugie - nie funkcjonują prawidłowo. W wyniku tego, dziecko ma nie tylko problemy z nauką i pamięcią, ale i z zachowaniem (zespół ADHD).

Wszystkie organizmy żywe - ludzie, zwierzęta i rośliny - zbudowane są z komórek. Te najmniejsze części składowe żywej materii są odpowiedzialne za prawidłowy przebieg wszystkich procesów niezbędnych do podtrzymania życia.

Błona komórkowa jest składnikiem każdej żywej komórki. Dwoma podstawowymi składnikami budulcowymi błon komórkowych są **lipidy** (tłuszcze) oraz **białka**.

Podstawowymi **lipidami** budującymi błony są **fosfolipidy**.

Dostarczenie organizmowi **NNKT** jest konieczne dla zachowania zdrowia, ponieważ **fosfolipidy** odgrywają ważną rolę w określaniu integralności i płynności błon komórkowych, która zmienia się w zależności od rodzaju obecnych w fosfolipidach kwasów tłuszczowych. Naukowcy uważają, że komórka jest tak zaprogramowana by wybiórczo włączać różne typy kwasów tłuszczowych w celu utrzymania optymalnej funkcji. W rzeczywistości jednak to, co komórka włącza do swej błony, zależy głównie od indywidualnego sposobu odżywiania.

Standardowa europejska dieta, złożona w dużej mierze z tłuszczów nasyconych, cholesterolu i kwasów tłuszczowych trans, prowadzi do tworzenia błon, które są znacznie mniej płynne niż błony komórkowe osób spożywających optymalną ilość zarówno kwasów tłuszczowych **omega-3** jak i **omega-6**.

Niedobór niezbędnych kwasów tłuszczowych w błonach komórkowych powoduje, że błona komórkowa nie może pełnić swych życiowych funkcji, przede wszystkim działać

jak wybiórcza bariera, która reguluje transport substancji pomiędzy komórką a światem zewnętrznym. Tym samym praktycznie zostają zakłócone wszystkie procesy życiowe.

Informacja zaczerpnięta z serwisu www.primanatura.com.

CO TO JEST WITAMINA F

źródło: <http://www.longevitas.pl/index.php?id=26>

Opracował dla Akademii Długowieczności lekarz Jan Pokrywka, Kłodzko 2007

Przyjęło się uważać, że witaminy są to substancje chemiczne o bardzo ważnym działaniu biologicznym, bez których organizm zapada na różnorakie zespoły dolegliwości, charakterystyczne dla niedoboru określonej witaminy.

Zespoły objawów braku poszczególnych witamin są wyczerpująco opisane w fachowej literaturze, są one dość łatwo identyfikowalne po wyraźnych objawach i dolegliwościach i nazywane są awitaminozami.

Charakterystyczną cechą awitaminoz jest to, że stosunkowo szybko wszystko wraca do normy po uzupełnieniu konkretnej brakującej witaminy. Nie jest to działanie lecznicze witamin, choć na zewnątrz może tak wyglądać, jakby witaminy były lekami na "chorobę" - na awitaminozę.

Przyzwyczajiliśmy się ponadto, że codzienne zużycie, a zarazem codzienne zapotrzebowanie na witaminy oraz na mikroelementy jest nieduże, tak, że wystarczy połknąć jedną drażetkę na przykład multiwitaminy, by dostarczyć organizmowi całe codzienne zapotrzebowanie na te niezbędne substancje.

Ponadto przemysł spożywczy, w przeciętnie zjadanych produktach, zabezpiecza odpowiednią ich ilość, tak, że objawy awitaminoz i niedoborów mikroelementów występują dziś rzadko, głównie w wypadkach zaburzeń przyswajania składników pokarmowych w jelitach, czyli w chorobach jelit i narządów układu pokarmowego.

Współczesna nauka o żywieniu poucza, że oprócz witamin, mikroelementów i niektórych aminokwasów, których to substancji organizm w żaden sposób nie może wytworzyć sobie sam z innych spożywanych składników, występują jeszcze dodatkowo inne substancje, których organizm również nie może sam zsyntetyzować, a są to niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, zwane też NNKT. **Niektórzy naukowcy odpowiednią mieszaninę NNKT nazywają właśnie witaminą F.**

Odpowiednia mieszanina niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych oznacza właściwą proporcję kwasów tłuszczowych konfiguracji optycznej "cis": omega - 3, omega - 6, omega - 9, omega - 19, omega - 23 i w mniejszych ilościach innych. Właściwe takie proporcje znajdują się na przykład w mięsie surowych dzikich ryb (np. potrawa "suszi").

Na szczęście NNKT omega - 19, omega - 23 i w mniejszych ilościach inne, organizm człowieka może już zsyntetyzować sam, jednak pod warunkiem, że będzie dysponował odpowiednią ilością i we właściwej proporcji NNKT omega - 3, - 6, -9.

Ważne jednak jest to, by stosunek omega - 3 do omega - 6 był około dwa do jednego. W przeciętnej diecie Amerykanina oraz już coraz częściej i Europejczyka, stosunek ten jest jeden do piętnastu. Oznacza to, iż omega - 3 jest aż trzydziestokrotnie za mało w stosunku do omega - 6. Ma to bardzo poważne konsekwencje zdrowotne,

powoduje to nasilenie procesów zwyrodnieniowych i zapalnych. Jeśli odwrócimy te proporcje ulegają one zahamowaniu.

Właśnie taką, odpowiednią proporcję kwasów tłuszczowych omega, zawiera z dostępnych na rynku olei, jedynie specjalny olej lniany zwany wysokolinolenowym, a proporcja ta wynosi - 50% omega - 3, 25% omega - 6, i 15% omega - 9.

Jeśli taką mieszaninę kwasów omega, na co dzień ma do dyspozycji nasz organizm to wytworzenie pozostałych długołańcuchowych NNKT nie przedstawia problemu i jest wystarczające zaopatrzenie w EPA i DHEA, tak zwane czynniki młodości i szczęścia.

W przeciwieństwie do witamin i mikroelementów NNKT organizm potrzebuje ilościowo znacznie więcej niż wszystkich witamin i mikroelementów nawet razem wziętych.

Potrzebuje ich dziennie od 7 do 16 gram, gdyż właśnie takie jest ich dobowe zużywanie. Przeliczając to na kapsułki ważące przeciętnie pół grama dawałoby to nam od 14 do 32 kapsułek dziennie. Sprawę dodatkowo komplikuje fakt, że NNKT są niezmiernie labilne i w porównaniu z takim na przykład smalcem jeliczną około tysiąc razy szybciej, zatem kapsułki takie miały by bardzo krótki okres przydatności do spożycia, bądź musiałyby zawierać nieobojętne dla zdrowia utrwalacze - antyutleniające.

NNKT są, bowiem niezwykle labilne, znacznie labilniejsze, niż nawet wrażliwe witaminy i w znakomitej większości szybko ulegają utlenieniu do nasyconych kwasów tłuszczowych zupełnie tracąc swoją wyjątkową biologiczną funkcję pozostając tylko zwykłym "paliwem" dla metabolizmu. Proces ten nazywamy jęczeniem tłuszczu spożywczych. Biologiczna aktywność nienasyconych kwasów tłuszczowych jest ponadto zniszczona, jeśli zostaną one ogrzane powyżej 50 stopni, gotowane, czy potraktowane azotanami np. dodawanymi do mięsa w procesie konserwacji.

Nie bez znaczenia dla utraty biologicznej aktywności NNKT jest obróbka żywności metalowymi ostrzami maszyn przemysłu spożywczego, a następnie dłuższe niż kilka dni przechowywanie gotowej żywności. Oznacza to praktycznie, że w spożywanych przetworzonych, gotowych produktach spożywczych, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe - NNKT - otrzymujemy w znikomej, zdecydowanie niewystarczającej, ilości.

Ponadto dostarczane organizmowi w normalnej formie, to jest w formie ciała oleistego, wchłaniają się jedynie w 25%, a pozostałe 75% przechodzi do stolca i nie ulega wchłonięciu. Zatem aby wchłonęło się 7 do 16 gram NNKT należałoby spożyć 28 do 64 gram to jest dwie do czterech stołowych łyżek, co zaczyna być już problemem. Zwiększałoby to codzienną ilość pochłanianych kapsułek do liczby 56 do 128. Taka ilość oleju wywoływałaby już odruch przeczyszczający, który dodatkowo zmniejszyłby przyswajalność NNKT.

Profesor Joanna Budwig opracowała rewelacyjną, prostą i niedrogą metodę, przekształcania oleju lnianego, dzięki której kwasy tłuszczowe serii omega stają się rozpuszczalne w wodzie, co umożliwia między innymi bardzo szybkie, a w dodatku stuprocentowe przyswajanie ich w układzie pokarmowym oraz bezproblemowe transportowanie we krwi i limfie do komórek przeznaczenia.

Metoda ta polega na emulgacji poprzez mechaniczną homogenizację, miksowanie oleju lnianego - 100ml. z chudym białym serem twarogowym - około 100 gram i dwa razy większą ilością jogurtu lub kefiru, do momentu uzyskania emulsji, przeciętnie około 5 minut.

Dziś na szczęście mamy już i inne sposoby przetwarzania tego oleju w emulsję, ale jest to temat na osobne spotkanie. Emulsja charakteryzuje się tym, że naczynia, w których się znajduje nie wymagają przy ich myciu detergentu, wystarczy ciepła woda. Jeżeli tak umyte naczynie jest tłuste emulsja jest niezupełna.

Skutki niedoborów NNKT nie są wcale łatwo zauważalne, niekiedy nawet przez długie lata. Trzeba na to czasem perspektywy na przykład 10 - 20 lat. Ten niedobór może objawiać się jedynie skróceniem długości życia - przedwczesnym wyczerpaniem się sił życiowych, częstszym występowaniem złośliwych i niezłośliwych nowotworów, alergiami, skłonnościami do przeziębień, tak zwanymi chorobami cywilizacyjnymi itp. Są to wszystko objawy niespecyficznego spadku sił biologicznych organizmu, a nie jakimiś specyficznymi dolegliwościami.

Jak ważną sprawą jest odpowiedni poziom NNKT w pożywieniu najbardziej spektakularnie przekonała się o tym profesor Budwig, niemiecka biochemiczka, która w swojej barwnej praktyce terapii właściwą dietą leczniczą uzyskiwała do 90% wyleczeń z nowotworów złośliwych, gdy udało jej się na czas uzupełnić NNKT u swoich chorych.

Innym spektakularnym przykładem znaczenia NNKT jest dziś obserwowane zjawisko na japońskiej wyspie Okinawie. W 150 milionowej Japonii żyje osiemset tysięcy stupećiolatków. Statystycy obliczyli ponadto, że w roku 2012 będzie ich najwięcej, bo aż dwa i pół miliona.

Niestety, w następnych latach będzie ich coraz mniej by po pewnym czasie zniżyć się do standardu amerykańskiego, co ma związek ze zamerykanizowaniem życia i porzuceniem tradycyjnego, i jak się dziś okazuje, optymalnego sposobu odżywiania się. **Ma to również związek ze skażeniem metylortęcią i innymi chemikaliami mórz i oceanów, a zatem i mięsa współcześnie odławianych ryb.**

Skażenie metalami ciężkimi to temat na inne nie mniej zajmujące spotkanie.

Właściwa i praktyczna wiedza o "witaminie F" ma umożliwić nam świadome zrobienie właśnie tego, co obecni stupećiolatkowie w Japonii czynili około pięćdziesiąt lat temu, nie zdając sobie nawet z tego sprawy jak było to ważne dla ich długowieczności. Odżywiali się oni wtedy dość prosto, bo surowym mięsem rybnym - "suszi" i odpowiednimi roślinami i glonami, wszystko w tradycyjny odwieczny sposób. Podówczas w Japonii panowała bieda.

Z niedoborami kaloryczności, z zaburzoną proporcją mikro i makro elementów, oraz z niedoborami większości witamin współczesny przemysł spożywczy jakoś już sobie poradził. Również farmacja potrafi dziś nam dostarczyć aktywne witaminy w przyzwoitych jakościowo preparatach witaminowych.

Dostarczenie jednak wystarczającej ilości i jakości NNKT, ze względów technologicznych i organizacyjnych, zupełnie do dziś leży na łopatkach i obawiam się, że jeszcze długo nie będzie zadowalająco rozwiązane. Pozostaje nam, zatem samemu zadbać, o NNKT dla siebie i swoich bliskich poprzez okresowe spożywanie pasty doktor Budwig.

Zatraciliśmy, bowiem właściwe zdrowotnie tradycje jedzenia świeżego oleju lnianego, jakie mieli jeszcze nasi dziadkowie i ulegliśmy modzie na nowoczesność.

Jak się, bowiem okazuje, podobnie jak doktor Budwig, z NNKT, nie znając nawet ich uczonej nazwy, robili nasi ojcowie i dziadkowie, co relacjonują niektórzy starsi ludzie, a propos zalecania im oleju lnianego w celach terapeutycznych. Często opowiadają oni, iż nawet osobiście zanosili siemę lniane do wioskowej tłoczni, by następnie świeżutki olej spożywać jako: polewkę na ugotowane ziemniaki, albo z chlebem zamoczonym w oleju.

Odpowiednio długie przeżuwanie w ustach takiej potrawy powoduje powstanie czegoś podobnego do emulsji pasty doktor Budwig.

Trzeba jednak zauważyć, że spożywanie oleju lnianego w formie pasty doktor Budwig, poprzez przetworzenie go w prawdziwą emulsję, jest zdrowotnie efektywniejsze.

Dlaczego koniecznym jest dostarczanie organizmowi NNKT (izomery cis) dla zachowania zdrowia? Ponieważ lipoproteidy - podstawowe elementy błony komórkowej - których istotną częścią są NNKT odgrywają ważną rolę w określaniu integralności i płynności błon komórkowych, która to płynność zmienia się w zależności od rodzaju obecnych w lipoproteidach kwasów tłuszczowych.

Naukowcy uważają, że komórka jest tak zaprogramowana by wybiórczo włączać różne i właściwe typy kwasów tłuszczowych w celu utrzymania optymalnej funkcji błony komórkowej.

W rzeczywistości jednak to, co komórka włącza do swojej błony, zależy głównie od indywidualnego sposobu odżywiania.

Standardowa dieta europejska i amerykańska, złożona w głównej mierze z tłuszczów nasyconych, cholesterolu i kwasów tłuszczowych trans, prowadzi do tworzenia błon komórkowych, które są znacznie mniej płynne, niż błony komórkowe osób spożywających optymalną ilość zarówno kwasów tłuszczowych omega 3, jak i omega 6.

Niedobór NNKT w błonach komórkowych powoduje, że błona komórkowa praktycznie nie może pełnić zadowalająco swoich podstawowych funkcji życiowych: działać jako wybiórcza bariera, która właściwie kontroluje transport substancji pomiędzy komórką a środowiskiem zewnętrznym, oraz uczestniczyć w przekazywaniu sygnałów z organizmu do wnętrza komórki.

Innymi słowy, poprzez zaburzenia w strukturze chemicznej następuje zaburzenie w funkcji błony komórkowej, praktycznie zostają zakłócone wtedy wszystkie jej procesy życiowe.

Co zatem robić, by zwalczyć tę "awitaminozę F"?

W związku z tym, iż dostępne dziś w handlu mięso ryb nie zawiera zadowalającej ilości NNKT, gdyż pochodzi w przeważającej ilości z hodowli, należy stwierdzić, że mięso ryb nie jest już dziś dobrym źródłem NNKT jak było jeszcze 50 lat temu w Japonii. Dochodzi do tego niebezpieczne skażenie ryb metylortęcią i innymi toksynami.

Zatem, spożywanie świeżego oleju lnianego wysokolinolenowego w formie pasty doktor Budwig wydaje się, na obecny czas, najefektywniejszym, a zarazem najbezpieczniejszym rozwiązaniem w pielęgnowaniu zdrowia, a zatem i długowieczności. **Nasiona lnu to pierwsze ogniwo łańcucha pokarmowego, nie wchodzi tu w grę zjawisko kumulacji jak w mięsie ryb, a skażenie samych nasion można pominąć.**

Olej lniany, wysokolinolenowy, który zasługiwałby na naszą uwagę, wytwarzany jest obecnie jedynie w specjalnych tłoczniach mogących prowadzić precyzyjny nadzór jakościowy nad olejem, jak również odpowiednią kwalifikację odmian nasion lnu.

Jak dotychczas takie warunki spełnia w Polsce jedynie tłocznia Pietrzykowice koło Wrocławia, telefon (071 316 94 56), która ponadto stworzyła kurierski system szybkiej dystrybucji, by świeżo wytłoczony olej nie uległ zjełczeniu w transporcie.

Ten wysokolinolenowy olej lniany nie może być rozprowadzany przez typowe, zwykłe sklepy, gdyż w znakomitej większości byłby on w chwili sprzedaży już zjełczały i w związku z tym niemal bezużyteczny zdrowotnie.

To zagrożenie obchodzi się w ten sposób, że na magazynie w tłoczni olejowej stan gotowego oleju jest niemal zawsze zerowy. Dopiero po otrzymaniu zamówienia przystępuje się do tłoczenia i konfekcjonowania produktu, by jeszcze w tym samym dniu wysłać szybką pocztą do odbiorcy. Tam ma być stale przechowywany w lodówce, aż do zużycia, a okres przydatności - bez istotnej zmiany zawartości NNKT - jest zaledwie, i to w warunkach lodówki, tylko dwa miesiące.

Wobec czego, ponieważ miesięczne spożycie oleju dla jednego człowieka jest maksymalnie trzy litry, dzienna dawka nasycająca przez trzy miesiące jest 100 ml. Nie należy praktycznie zamawiać więcej niż trzy litry, by za miesiąc znów zamówić świeży olej.

Po trzymiesięcznym nasyceniu organizmu, by na stałe utrzymać ten korzystny stan zdrowotny należy spożywać dawkę podtrzymującą, to znaczy jedną taką porcję oleju, około 100 ml., na tydzień. Daje to jeden litr oleju na dwa miesiące.

Reasumując, niemal cała współcześnie żyjąca populacja ludzi jest w stałym głębokim niedoborze NNKT, czyli w niedoborze "witaminy F". Znacząca zaś część współczesnych plag - choroby cywilizacyjne i nowotworowe - mogłaby w znaczącym stopniu być zredukowana, bo są one po prostu nasilonymi objawami awitaminozy "witaminy F".