

Þessi grein er þýdd úr ensku, og birt með góðfúslegu leyfi vefstjóra Cancertutor.com .  
Upphaflega greinin er á eftirfarandi vefslóð:

[http://www.cancertutor.com/Other03/Make\\_Budwig.html](http://www.cancertutor.com/Other03/Make_Budwig.html) og lýsir, eins og nafnið bendir til, hvernig best er staðið, að blöndun efna í matarkúrnum hennar Jóhönnu Budwig.

Þýð.: Guðbjartur Sturluson

**CANCER TUTOR**

**Natural Cancer Treatments**  
**For Advanced Cancer Patients**

## Að búa til blönduna í matarkúr Jóhönnu Budwigs

### Hvernig búa á til blönduna í matarkúr Budwigs

Matarkúr Budwigs, eftir kenningum Budwigs (þetta er reyndar ekki "matarkúr", heldur ákveðin fæðublanda) er nauðsynlegur kúr, fyrir meðferðir margra sjúkdóma, allt frá sykursýki 2, krabbameins, hjartasjúkdóma, sjálfsöfnæmis-sjúkdóma og margra fleiri.

Tilgangurinn með matarkúrnum, er að gefa orku í frumurnar, með því, að endurheimta jafnvægi náttúrulegs rafmagns í frumunum. Margir sjúkdómar eru af völdum "veikra frumna" sem mist hafa sitt eðlilega rafhleðslujafnvægi, yfirleitt með lægri ATP (sjá: <http://visindavefur.hi.is/svar.php?id=7257> ) orku í hvatbera frumunnar.

Mikilvægt er, að skilningur sé á eftirfarandi, og það er, að allur **tilgangur (og sá eini) með Budwig matarkúrnum, er að breyta olíuleysanlegri ómega-3 fitusýru, í vatnsleysanlega ómega-3 fitusýru.**

Þetta er ástæðan fyrir því, að svo mikilvægt er, að bæta efnum í blönduna í **réttri röð**. Ef þú blandar þeim rangt, nærðu engan veginn sama árangri, við að breyta olíuleysanlegu omega-3s í vatnsleysanlegt omega-3s .

Þar sem einhver kann að hafa "dottið um" þessa grein beint á netinu, þá eru hér nokkrar upplýsingar um kenninguna, á bak við mataræði Budwigs og notkun á matarkúr hennar.

Hér er grein um Budwig Mataræði eftir krabbameins rannsakandan Mike Vrentas (á íslensku):

[Budwig Mataræði](#)

Hér er önnur grein um Budwig Mataræði, skrifuð af öðrum Budwig sérfræðingi: [Healing Cancer Naturally](#)

Hér er DVD, sem fjallar um heilan dag á Budwig matarkúr:

[Entire Day on the Budwig](#)

## Innihaldsefnin

Hér eru nefnd efnin, til þess að gera Budwig matarkúrin og hvernig þeim er blandað saman.

### Atriði nr. 1: Kæld, fljótandi, Hörfræolía

Olían er yfirleitt keypt í heilsuvöruverslunum, eða heilsuvörudeildum stórverslana. Fyrir fólk, sem býr ekki nálægt slíkum verslunum, þá geta þeir pantað hana, og jafnvel þó það taki nokkra daga, án kælingar á leiðinni, þá hefur það ekki áhrif á vöruna. En eftir að hún kemur, skal hún ávalt vera í kæli.

Vinsælasta vörumerkið er Barlean's hörfræolía, en það eru til aðrar tegundir. Lykilatriðið er að það er vökvi og inniheldur **miklu meira** af Omega 3s heldur en af Omega 6s. Til dæmis þá, inniheldur flaskan mín (Barlean's) 6,200 mg af Omega 3s á móti 1,810 mg af Omega 6s. Ástæðan fyrir þessu er að hlutfallið, sem er í venjulegu mataræði, hefur mun meira Omega 6 heldur en Omega 3, þannig að viðbótin verður að hafa **miklu meira Omega 3 en Omega 6**.

„Lignan“ er mikið í umræðunni. Lignan, eru agnir, sem innihalda trefjar. Sumir halda því fram að þú ættir ekki að kaupa lignan tegundir af hörfræolíu, en aðrir benda þér á að kaupa olíu með miklu lignan.

Svarið fer alveg eftir því, hvað þú ætlar að nota það til. Til dæmis, ef þú ert að nota það, vegna krabbameins í maga, og ert á Celect-Bugwig matarkúrnum eða Bill Henderson matarkúrnum, þá þarftu örugglega olíu, með háu innihaldi af lignan. Þetta er vegna þess, að maginn þarf trefjar.

Á hinn bóginn, mælir Mike Vrentas ekki með lignan afbrigði fyrir sjúklinga með aðrar tegundir krabbameina. Rök hans eru þau, að það er erfitt að segja til um það, hvenær lignan afbrigðið af olíunni þránar. Þetta er yfirleitt ekki málið með vörunar í heilsuvöruverslunum.

Það er undir þér komið og reynslu þinni, hvað þú notar í þessum efnum.

***GÆTTU ÞESS, að hrista hörfræolíuna vel, áður en þú setur hana í skálina.***

### Atriði nr.2: Kotasæla, jóгурt eða Bio-skyr\*

\*) Hér á Íslandi hefur ekki hingað til fengist kotasæla, framleidd úr ófitusprengrö, lífrænni nýmjólk, hins vegar fæst í verslunum „Bio-skyr“, sem er framleitt í einkareknu mjólkurbúi, og

*Það hefur reynst nothæft, það þarf reyndar, að nota aðeins meira af því, vegna þess, að prótein % er nokkuð lægri. (Þýð. gs).*

Hér eru einfaldar leiðbeiningar, um hvernig á að gera Budwig blönduna.

Malaðu, í lítilli kaffikvörn (1) msk af hörfræi og settu í litla skál. Ekki kaupa malað hörfræ, þar sem hörfræ þrúnar á 15 mínútum, eftir að búið er að mala það. Brún eða Gullin, heil, hörfræ eru nothæf, hvor heldur sem eru. Malaðu fersk fræ, í hvert skipti.

Við höfum alltaf mælt með að nota „immersion“ blöndunartæki (töfrasprotu) fyrir hörfræolíuna og kotasæluna (eða bio-skyrið). Hér er tilvísun á mynd af töfrasprotanum:

<http://tinyurl.com/2wwte7> eða hér <http://youtu.be/CdUL7Ume0z8>

Blandaðu (4) msk af lífrænni 2% lágfitu kotasælu með (2) msk lífrænni, kaldpressaðri, hörfræolíu, almennt kallað hér hörfræolía. Best er að nota ekki bragðbættu, „Lignum“ eða „Há Lignum“ hörfræolíu. Tvær góðar hörfræolíur eru þessar: Barlean eða kaldpressuð Spectrum lífræn hörfræolía. Þær má finna í kæliþóttum matvöru- eða heilsuvöru-verslanna. Aldrei úr almennum hillum. Kaupið aldrei hylki eða flögur. Lítið eftir endingartíma olíunnar. Blandið hörfræolíuna og kotasæluna með töfrasprotanum, þar til rjómalöguð áferð er komin á blönduna og **engin** olía er lengur á yfirborðinu. Þá (en EKKI fyrr) er bætt við þessa blöndu, ef þörf krefur, til þess að þynna blönduna, 1-3 msk af lágfitu mjólk og hrærið með skeið, en ekki með töfrasprotanum. Þessari blöndu ætti þá að hella yfir nýmöluð hörfræin og hræra það saman með skeið; enn og aftur, ekki með töfrasprotanum. Auðvitað má breyta magninu eftir þörfum. Þumalputtareglan er sú, að nota eina matskeið af olíu í tvær matskeiðar af kotasælunni. Magni lágfitu mjólkurinnar er hægt að breyta eins og þarf eftir smekk hvers og eins. Það verður að neyta blöndunnar strax (innan 15 mín.) til þess, að ná sem bestum árangri. Búið til nýja blöndu, í hvert skipti. Hér er tengill á (YouTube) síðu, sem sýnir í vídeói, hvernig blandað er saman hörfræolíunni og kotasælunni.

<http://www.youtube.com/watch?v=RSoddptWL0s>

Ofangreinda blöndu má bragðbæta á ýmsan hátt, á hverjum degi, með því að bæta í hnetum, helst lífrænum pecan hnetum, möndlum eða valhnetum (ekki jarðhnetum), banönum, lífrænu kakói, rifnum kókös, ananas (ferskum) bláberjum, hindberjum, kanil, vanillu eða nýpressuðum ávaxtasafa. Yfirleitt er best að setja ferska ávexti yfir blönduna og neyta eins hvorrar annarrar máltíðar. Reyndu þitt besta til að fá lífræna ávexti, eftir því sem mögulegt er. Oft finnum við þá frosna, utan uppskerutíma.

Ofangreindum kúr ætti ekki að neyta með annarri viðbótarfæðu, hvorki mat né olíu samtímis. Þessi máltíð á að vera ein og sér.

Dr. Budwig benti á, að fólk, sem þjáist af langvarandi eða tímabundnum sjúkdómi, ætti að vinna sig upp í að neyta 4-8 msk af olíu á dag. Yfirleitt væru hærri mörkin 6-8 msk fyrir fólk með krabbamein. Hún nefnir, að fólk með lifrar- eða briskrabbamein o.s.frv., gæti þurft að aðlagast mjög hægt með olíuna, og hugsanlega byrja aðeins með 1 teskeið í einu, til þess að gefa líkamanum tíma til að aðlagast. Dr. Budwig benti á að krabbameinssjúklingar, sem einu sinni byrja á kúrnum og ná stjórn á krabbameininu, verða að halda áfram með viðhaldsskammt, til þess, að koma í veg fyrir endurkomu þess. Hæfilegur viðhaldsskammtur er talinn vera (1) msk af olíu á hver 45 kg líkamsþyngdar. Budwig matarkúrinn tekur tíma að virka og í tilfalli krabbameins getur það tekið 3-6 mánuði. Í mörgum öðrum tilfellum getur batinn komið mun hraðar.

### Atriði nr. 3: Kanill

Sérhver tegund af kanil inniheldur olíu. Fyrir sykursjúka er það mikilvægt að fara í heilsuvörverslunina og kaupa kanil með hæsta hlutfalli af olíu, eins og mögulegt er. Kanill líkir eftir insúlíni, þannig að með því að bæta við kanil, gætir þú strax þurft minna af insúlíni. Sjá grein um, hvernig má lækna sykursýki 2, og fáðu frekari upplýsingar, vegna þess, að önnur efni líkja einnig eftir insúlíni:

#### [Diabetes Type II article](#)

Fyrir alla aðra, er megin tilgangur með kanil, að fela bragðið af hörfræolíunni og lýsinu, þess vegna er magnið af olíunni ekki svo mikilvægt.

### Atriði nr. 4: Mandarínur, appelsínur eða einhverjir aðrir ávextir

Tilgangurinn með þeim er eingöngu að bragðbæta blönduna. Þess vegna skaltu nota hvaða ávexti sem þú vilt.

### Áriðandi athugasemd að lokum

**Þú verður að neyta Budwig blöndunnar innan 20 mínútna frá því, að hún er búin til. Gerðu ekki meira en þú þarft í einu, og EKKI geyma afganginn í kæli!**

Einnig má ekki gleyma, að setja kotasæluna í skálina fyrst, síðan hörfræolíuna. Og blanda þessu tvennu saman, **áður** en þú setur eitthvað annað í skálina.

Sjáðu einstakar greinar um meðferð, til þess, að fá frekari upplýsingar um hvernig á að nota Budwig matarkúrinn fyrir viðkomandi heilsu-ástand.

### **Vinsamlega styðjið valkvæðar krabbameinsrannsóknir:**

Vefsíða „The Cancer Tutor“ er í nánnum tengslum við „the Independent Cancer Research Foundation, Inc“ (ICRF). ICRF er meðal fremstu aðila í rannsóknum á valkvæðum krabbameinsrannsóknum. Vinsamlega veitið þeim stuðning:  
[Independent Cancer Research Foundation, Inc.](#)

**Please email your friends about this site, and link to this site on your web page!**

Click here to read the FDA required disclaimer:

[FDA Required Disclaimer and Discussion of Key Terms](#)

Click here to read about the CancerTutor webmaster:

[About R. Webster Kehr](#)