

## Minnesota Wellness Publications, Inc.

PO Box 1

Grandy, MN 55029

(763) 689-WELL (9355)

[info@mnwelldir.org](mailto:info@mnwelldir.org)

Þessi grein er þýðing úr ensku á grein, er finnst á eftirfarandi vefsíðu:

<http://www.mnwelldir.org/docs/cancer1/budwig.htm>, og er hún birt hér, með góðfúslegu leyfi ritstjóra mnwelldir.com. Þýðandi: Guðbjartur Sturluson

Fleiri, slíkar greinar, á ensku, má finna, á Google-leitarvélinni, með því, að slá inn leitarorðið: Johanna Budwig

## Farið á slóðir Jóhönnu Budwig

Þetta er líklega með mikilvægustu greinum um krabbamein, sem þú kemur til með að lesa. Nýlega átti ég og viðtal við snilling, sem hefur kynnt sér frekar og tileinkað, starf Jóhönnu Budwigs. Eftir það fór ég aftur á skrifstofu mína, í nokkra heimavinnu (rannsóknir, lestur, o.s.frv) og að lokum, skildi ég fullkomlega, hvað er að gerast, og ætla ég, að kynna það fyrir þér hér á eftir.

Byrjum á Otto Warburg, sem 1931 hlaut Nóbelsverðlaunin í læknisfræði, fyrir lýsingar hans á lífrænu umbroti (metabolism) krabbameinsfrumna. Hann sagði, að fruman yrði skyndilega loftfirrt (án súrefnis, þ.e. anaerobic), og þyrfti gríðarlegt magn af glúkósa (sykur) til lífræns umbrots, í því formi, sem gæti aðeins verið lýst sem gerjun:

„Frumorsök krabbameins er hvarf frá eðlilegri súrefnisöndun frumunnar, yfir í loftfirra frumuöndun.“ - Otto Warburg

Það er bara byrjunin.

Fruman tekur til sín glúkósa (sykur;) ([Krabbamein elskar sykur](#)) og gefur frá sér mjólkursýru, sem skapar súrt umhverfi. Aftur, þetta er eitthvað, sem hefur verið þekkt í mörg ár. Krabbamein þarf, að hafa súrt umhverfi, til að „blómstra“, og öfugt, þ.e. getur ekki komist af í umhverfi, sem er í basísku jafnvægi.

En og aftur, þetta er samt bara byrjunin. Eins og Dr. Garnett uppgötvaði í rannsóknum sínum á Poly-MVA, þá er einnig rafræn tenging við krabbamein.

Kínversk læknisfræði hefur í margar aldir (fyrir ca. 4-6000 árum síðan) lýst lífskraftinum sem orku. Þeir kortlögðu baugakerfið (the meridian system), sem síðar var aftur kortlagt árið 1994 innan hinnar hefðbundnu læknisfræði (með því að nota hátækni mælitæki, sem mælir hið minnsta magn rafmagns). Eftir þessum baugum fer lífskraftur okkar: Chi (Qi), nefnt svo á kínversku, en sem við köllum orku.

Sem innskot, skal nefnt, að árið 1968, kom í ljós, að lifandi frumur framleiða ljós. Magn ljóssins ákvarðar heilbrigði frumnanna. Því bjartari ljós, því heilbrigðari eru frumurnar. Áhugavert efni, ha?

Á sjötta áratugnum, lagði Jóhanna Budwig „sín tvö sent“ á krabbameinsvogarskálarnar. Hún sagði að í venjulegum, heilbrigðum frumum „finnum við tveggjapóla (dipolarity) hleðslu milli hinna jákvætt hlöðnu kjarna frumnanna og hinna neikvætt hlöðnu frumuveggja með hinar, mjög ómettuð fitusýrur, þeirra“.

Hún heldur áfram og staðhæfir, að „Rafeindir hafa mikla sækni í súrefni --sem þær elska. Þær laða að súrefni og örva öndun okkar ....“. Með því að „anda“ er hún að vísa til lífsandans, í sérhverri lifandi frumu.

Nú höfum við mynd af heilbrigðri frumu, frumu sem mun vaxa, dafna og fjölga sér með eðlilegum hætti. Budwig fer síðan, að lýsa myndun krabbameins með því, að lýsa fyrst þeim breytingum, sem verða á frumuveggnum.

Frumuveggurinn samanstendur af lípíðum eða fitu. Hinar, mjög ómettuðu fitusýrur, sem hún vísar til eru kallaðar Omega-3 fitusýrur. Þær finnast í „fiskolíum“, sem jafnvel hin hefðbundna lækisfræði hefur að lokum tekið upp á sína arma. Þú munt ekki finna þá lyfjaverslun í Ameríku, sem hefur ekki raðir af fiskolíum til sölu. Þessar olíur er einnig að finna í öðrum matvælum (eins og við munum sýna þér, hér að neðan), en finnast í mestu magni í hörfræðlu [flax](#). Flestar fiskolíur á markaðnum eru varasamar. Ég les stöðugt um, að varað sé við kvikasilfurs-innihaldi í þeim.

Annað lípíð í frumuveggnum er kólesteról. *Og þú hélst, að það væri hræðilegur hlutur.* Kólesteról í sérhverri frumu myndar „hydrophobic“ efnabindingar innan frumuveggisins. Hydrophobic, þýðir „ótti við vatn“. Það er einföld leið til að lýsa þessari virkni frumna okkar, eftirfarandi, að það er einfaldlega ástæðan fyrir því, að við leysumst ekki upp, þegar við blotnum, hvort heldur er í rigningu eða þegar við förum í sturtu eða í bað. Frumur okkar standast vatn. Án þessarar mótstöðu, værum við vatnsleysanleg og við myndum leysast alveg upp í rigningu.

Í fæði okkar í þessu landi (USA) (og í landi Budwigs á sínum tíma) skortir þessar, mjög ómettuðu, fitusýrur og það inniheldur ofgnótt af olíum, sem kallaðar eru transfitur (eða að hluta hertar olíur). Þessum olíum svipar mjög til kólesteróls og líkami okkar virðist ekki geta greint á milli. Þessar olíur komast inn að veggjum frumna okkar (þar sem kólesteról ætti að vera) og eyðileggja rafrænu hleðsluna. Án rafrænu hleðslunnar, byrja frumur okkar að kafna. Án súrefnis, er eina leiðin fyrir frumurnar til þess, að skipta sér, að gera það án súrefnis (anaerobic). Þessar transfitur eru einnig mjög endingarmiklar, um 20-ára „geymsluþol“, þ.e. áður en þær brotna niður. Þær torveldu frumuskiptaferli, þ.e. að hleypa inn næringu og gefa frá sér úrgang. Transfita er einnig ábyrg fyrir sykursýki II, þar sem insúlín, sem er mjög stór sameind, á í erfiðleikum með, að komast í gegnum frumuvegg, sem inniheldur manngerða fitu (herta fitu), en ekki kólesteról.

Sérðu, hvað er að gerast?

Gefum okkur smástund, til þess að líta á mataræði okkar. Ég fór einu sinni út í búð með náttúrulækningasinna, sem hafði meðferðis tæki, sem mældi mjög lítið magn af rafmagni. Það var mjög næmt, og áður en við förum inn, mældi hann spennuna, í baugum (meridians) ásamt nálástungupunktum líkama míns.

Í versluninni, mældi hann orku í ýmsu matvælum. Já, allt hefur orku, og í því betri mat, því meiri orka. Hann sýndi mér að lífrænt grænmeti innihélt meiri orku, en venjulega ræktuð

matvæli. Þegar við komum út, opnaði hann nokkrar dósir af grænmeti, sem við höfðum keypt. Baunir og tómatar (hvort tveggja niðursoðið) hafði meiri orku, heldur en aspar og niðursoðnir ávextir (sem voru næstum orkulausir). Hann sagði, að tómatar og baunir væru eina grænmetið, sem kaupa ætti niðursoðið. Hins vegar hef ég síðan komist að því, að niðursoðinn aspar er mjög basískur (alkalizing) og inniheldur efni, sem virka gegn krabbameini. [Asparagus](#) er góður í sérhverju formi.

Lífið er rafmagn. Samkvæmt austurlenskum læknum, þá byrja sjúkdómar með því, að flæði á orku raskast. Í vestrænum heimi, þá byrja sjúkdómar með einkennum. Hömlun eða röskun á flæði orku er um 7 eða 8 skrefum áður en einkennin sjást. Svo, eins og þú getur giskað á, er fyrirbyggjandi læknisfræði *raunverulega* stunduð í austurlöndum, en ekki hér í okkar, vestrænu hefðbundnu læknisfræði.

Hverfum til baka til okkar litlu krabbameinsfrumu og Dr. Budwigs: Hún segir að það séu margar ástæður til þess, að fruma tapi hleðslunni, en vara, eins og hnetusmjör er mjög algeng ástæða. Trúir þú því? Að jafn einföld fæða, eins og hnetusmjör, valdi krabbameini? Flest hnetusmjör er hert. Hvers vegna? Til þess að hindra, að það aðskiljist, auka geymsluþol og bragðgæði. Líttu eftir náttúrulegu hnetusmjöri. Mikið af því er geymt í kæliborðum til þess, að hindra að það skiljist að.

Að auki, fór hún einnig að lýsa sumu því tjóni, sem hlaust af lyfjameðferðum: hún sagði, að lyfjameðferð valdi einnig orkutapi í heilbrigðum frumum, að lyfja- og geislameðferð eyðileggi eðlilegt orkuflæði í heilbrigðum frumum, og geri þær móttækilegar fyrir krabbameini. Hún réðst á krabbameinsíðnaðinn (the cancer industry) fyrir það, að drepa krabbamein, þegar þeir ættu að einbeita sér að lækna heilbrigðar frumur, svo þær gætu vaxið yfir krabbameinsfrumurnar. Með öðrum orðum, að sjá um heilbrigðu frumurnar og láta krabbameinsfrumurnar eiga sig.

Smá innskot hér: sem rithöfundur, þá verð ég að vera ábyrgur fyrir öllu, sem ég skrifa. Ef ég gerði kröfu um að National Cancer Institute urðuðu [hydrazine sulfate](#), því þeir dræpu krabbameinssjúklinga, sem færu í rannsókn, þá væri eins gott, að ég væri fær um að rökstyðja það. Við höfum lög í þessu landi. Okkur er ekki frjálst að ljúga upp á fyrirtæki og valda þeim fjárskaða. Ef þú sendir keðjubréf, þar sem þú rægir tiltekið fyrirtæki, þá ert þú sekur um rógburð og hægt lögsækja þig (það nú þegar slíkt mál í gangi). Allt, sem ég segi á vefnum mínum eða á síðum í þessum fréttabréfum, verð ég að geta rökstutt með staðreyndum, annars gæti ég verið lögsóttur. ***Þetta er það, sem gerðist hjá Dr. Budwig, þegar hún réðist á krabbameinsíðnaðinn (the cancer industry).*** Hún réðst þá með eftirfarandi: „Það er ekki rétt að líta á vandamál, vegna æxla, einfaldlega, sem vandamál vegna of mikils vaxtar, og þar með að einbeita sér eingöngu, að vaxtarhamlandi meðferð ....“.

Aðalnefnd krabbameinsrannsókna (The Central Committee for Cancer Research), sem var að rannsaka og búa til þessi efnafræðilega eitruðu lyf, líkaði ekki, að þessi kona væri að valsa um, með þessar yfirlýsingar, sem vafalaust skaðaði atvinnugrein þeirra, svo þeir lögsóttu hana fyrir dómi vegna rógburðar: fyrir lygar og, að skaða þetta yndislega fólk, sem var að búa til þessi yndislegu lyf.

Fyrir dómi, eftir að hafa kannað gögn frá báðum aðilum, þá kallaði dómariinn krabbameinsrannsóknarfólkið afsíðis og sagði þeim, að láta þessa konu óáreitta. Dómsforseti vitnaði í niðurstöður réttarins: „Skjöl Doktor Budwig og greinar eru óbyggjandi. Það yrði hneyksli í

vísindaheimnum, vegna þess að almenningur myndi vissulega styðja Doctor Budwig....“.

Skilur þú mikilvægi þessa? Þessi kona var með skjalfesta aðferð til þess, að lækna krabbamein, en hin almenna læknisfræði ekki. Þeir gætu drepit krabbameinsfrumur, en þeir gætu ekki læknað þær. Budwig gæti hjálpað til við að lækna krabbamein með mataræði og lífsstíl einum saman.

En það dapurlegasta við þetta er, að vísindin hafa þekkt tengslin milli krabbameins og fitu í áratuðir. Mörgum árum fyrir rannsóknir Budwigs, var vitað að það hafði eitthvað með fitu að gera. Og árum eftir að hún hóf rannsóknir sínar, við vitum, að fituríkt mataræði getur leitt til krabbameins. Við vitum líka, að hjá íbúum við Miðjarðarhafið er mataræðið 60% fita, en þeir hafa mjög lága tíðni krabbameins. Hvað segir þetta okkur? Að ekki er öll fita eins. Mataræði íbúanna við Miðjarðarhafið inniheldur hátt hlutfall ólífuolíu. Eitt vandamál nútíma lækna-vísinda okkar er, að læknar okkar hafa litla eða enga þjálfun í næringarfræði, og þeir skilgreina alla fitu sem slæma, þegar í raun eru til, bæði góðar fitur og slæmar fitur. (Pssst. .. og það er ekkert til, sem heitir „slæmt“ kólesteról, sjá [Cholesterol Myths](#)). Og nú, þú hefur heyrt um, mjög ómettaðar fitusýrur, oft nefndar ómega-3 fitusýrur. Þær eru einnig nefndar mikilvægar fitusýrur (EFAs = Essential Fatty Acids). Þær eru kallaðar mikilvægar, og eru alls ekki valfrjálsar fyrir líkamann. Þær eru nauðsynlegar fyrir heilsuna og líkaminn getur ekki búið þær til.

Og þó þær hafi verið nauðsynlegar heilsunni frá upphafi tímans, þá er það rétt nýlega, að hópur alþjóðlegra sérfræðinga kom saman í The National Institute of Health í Washington DC, til að fjalla um mikilvægi Omega 3 fitusýra á heilsu fólks. Þeir mæltu með AI (Adequate Intake, Nægjanlegt magn) um 2,2 grömm af LNA (Alpha línólensýrur, sem EFA (mikilvægar fitusýrur) finnast í hörfræolíu, fiski, ólífuolíu, og fleiri olíum). AI er frábrugðið frá RDS (Ráðlagður dagsskammtur), sem er ákvarðað af stjórnvöldum okkar. Mörgum Næringarfræðingum finnst að RDS, eins og það er sett fram, sé rétt nóg til þess, að halda okkur frá barni veikinda.

Hvernig getum við stillt þessari magnkröfu inn í mataræði okkar?

Margir taka hörfræolíu í pillum eða góða spónfylli af sjálfri olíunni. Augljóslega, er þetta ekki besta eða skilvirkasta leiðin, til þess, að taka hörfræolíu. Með því, að taka hörfræolíu skapast súrt umhverfi í líkamanum. Einnig, hörfræolía ein og sér, hana vantar alla þá fylgipætti, sem auka gildi hennar: magnesíum, zink, B vítamín, o.s.frv. Fylgipættir eru þeir þættir, sem hjálpa einhverju til að virka. Nútíma næringarfræðingar vita, að C-vítamín er ekki bara askorbínsýra ein og sér, heldur er C-vítamín, askorbínsýra ásamt fylgipáttunum bioflavanoids, kopar, og kalsíum, og stundum jafnvel nokkrum amínósýrum.

Og að síðustu, að taka hörfræolíuhylki, er ekki besta leiðin til að taka olíuna, það er vegna þess, að olíur eru ekki „líkamssamhæfðar“ ("body-compatible"): þ.e. vatnsleysanlegar og lífrænt meðfærilegar. Þær geymast ekki eins vel í líkamanum, og ef þær væru vatnsleysanlegar. Hagur góðrar heilsu ræðst af því, við efnahvörf fitusýra, hvort þær hafi ummyndast í vatnsleysanlega mynd.

Jóhanna Budwig leysti þetta vandamál, með hinni einföldu uppskrift hennar, sem gerði olíur vatnsleysanlegar: þrjár matskeiðar af hörfræolíu út í þrjá bolla af kotasælu. Þetta bragðast hræðilega, en ég hef gert tilraunir með þessa uppskrift, og bætt alls konar góðgæti út í, til að gera hana enn betri. (Ég fékk bréf frá lesanda, sem skrifaði mér, að þetta væri alls ekki svo

slæmt bragð. Ég reyndi að útskýra, að þetta væri undantekning hjá honum, en stundum er ekki hægt að segja neinum neitt. En fyrir meðalmanninn, þá bragðast þetta ekki mjög vel. Til að hjálpa lesendum okkar að komast yfir bragðið, höfum við þróað nokkrar uppskriftir hér, sem hægt er að nota á hörfræ, Udo's DHA Blend, eða jafnvel Chia Olía á vef okkar [recipe section](#).)

Í þessu formi, þ.e. blandað saman við brennisteinsprótein (í kotasælunni), verður olían vatnsleysanleg. Nú getur olían samlagast, og líkaminn losar sig ekki við hana. Blandan mun færa hverri frumu hina heilsusamlegu hleðslu á ný. Heilbrigðar frumur mun blómstra og hinar munu svelta. Súrefnisbætt, basískt, heilbrigt umhverfi, eins Budwig bendir á í sínum fyrirlesturum, slær út krabbameinsfrumurnar.

Getum við fengið þessar olíur úr matvælum okkar? Já, en til að fá 2,2 grömm af LNA, þyrftir þú að borða ....

2,5 bolla af hveitikími,  
40 bolla af Refasmáraspírum (Alfalfa Sprouts),  
9 bolla af blönduðum hnetum og jarðhnetum,  
157 sneiðar af heilhveitibrauði,  
1 / 3 bolli enskar valhnetur,  
56 stór epli,  
3,5 bolla túnfisksalat,  
51 egg (6 lífræn egg!),  
7,75 lítra mjólk 2%,  
244 tómatar,  
56 Granola stangir,  
72 sardínur eða  
81 bollar Frosted Mini Wheats

Svo, eins og þú sérð, er það erfitt að fá daglegar þarfir þínar úr matnum einum og sér, en ég hef dálítið mjög óvænt fyrir þig.

Ég tók viðtal við mann sem hefur haldið áfram á með vinnu Jóhönnu Budwigs, hér í Minnesota. Omega-3 fitusýrur (EFAs) eiga sér langa sögu hér í Minnesota. Þær voru fyrst uppgötvaðar við Háskólann í Minnesota, seint á þriðja áratugnum, og um 20 árum síðar voru þær nefndar „Omega“ -3 fitusýrur, aftur, hér í Minnesota.

Hann heitir Stan Mann, og hann hefur ekki aðeins uppgötvað aðferð, til að auka stöðugleika á möluðu hörfræi (það þránar venjulega á aðeins fimmtán mínútum við stofuhita), hann bjó til vöru út frá þessu ferli, með viðbættu hrísgrjónahveitíklíði, og mörgum öðrum næringarefnum, sem samþátta, aðstoða við fitusýruefnaskiptin, svo sem magnesíum B6, B12, Vitamín C, Vitamín E, zink, o.fl. Meira magni af andoxunarefnum er jafnvel bætt við, til þess að auðvelda stjórn á lífsorkunni, sem myndast, þegar frumurnar fá skyndilegt álag, vegna þessarar „frábæru“ ildisnæringar (Til viðbótar; þegar frumurnar fá svona frábæra næringu, gefa þær strax frá sér þau eiturefni, sem þær eru, og án andoxunar-efnanna, sem hjálpa til við að hreinsa upp, getur þú orðið veikur og liðið hræðilega).

Stan, sem vinnur með vísindamönnum við háskólann í Minnesota, hefur einnig hjálpað til við að búa til blóðprufu sem mælir, hvernig líkami þinn geymir þessar mikilvægu fitu, í hlutfalli við omega-6s (sem á meðal Bandaríkjamanna, er ekki í réttu hlutfalli, og veldur óhollu heilsuástandi). Þeir hafa jafnvel skrásett vörumerki á blóðrannsókn, sem gefur niðurstöður,

sem eru kallaðar Bólguvísir (Inflammation Index). Það mælir reyndar getu líkamans, til að framleiða bólgu.

*Eftirfarandi, skáletraði texti, er sóttur á eftirfarandi netsíðu medicinenet.com, til upplýsinga um prostaglandin, Cox1 og Cox2, en er ekki í sjálfri greininni, heldur sóttur af þýðanda (gs), til frekari glöggvunar.*

[http://www.medicinenet.com/cox-2\\_inhibitors/article.htm](http://www.medicinenet.com/cox-2_inhibitors/article.htm)

*Prostaglandins are made by two different [enzymes](#), [cyclooxygenase-1](#) (COX-1) and [cyclooxygenase-2](#) (COX-2). The prostaglandins made by the two different enzymes have slightly different effects on the body. COX-2 inhibitors are NSAIDs that selectively block the COX-2 enzyme and not the COX-1 enzyme. Blocking this enzyme impedes the production of prostaglandins by the COX-2 enzyme that often cause the pain and swelling of inflammation and other painful conditions. Because they selectively block the COX-2 enzyme and not the COX-1 enzyme, these drugs are uniquely different from traditional NSAIDs which usually block both COX-1 and COX-2 enzymes.*

*COX-1 is an enzyme which is normally present in a variety of tissues in the body, including sites of inflammation and the stomach. Some of the prostaglandins made by COX-1 protect the inner lining of the stomach. Common NSAIDs such as aspirin block both COX-1 and COX-2 (see below). When the COX-1 enzyme is blocked, inflammation is reduced, but the protection of the lining of the stomach also is lost. This can cause stomach upset as well as [ulceration and bleeding from the stomach](#) and even the intestines.*

*The other [cyclooxygenase](#), COX-2, also produces prostaglandins, but the COX-2 enzyme is located specifically in areas of the body that commonly are involved in inflammation but not in the stomach. When the COX-2 enzyme is blocked, inflammation is reduced; however, since the COX-2 enzyme does not play a role in protecting the stomach or intestine, COX-2 specific NSAIDs do not have the same risk of injuring the stomach or intestines.*

Bólga ætti að vera okkur öllum ofarlega í huga, bæði vegna fréttu úr heilbrigðiskerfinu undanfarið og eins úr sjónvarpsauglýsingum (í USA) um Cox2 hemlandi, bólgueyðandi lyf eins og Celebrex eða Vioxx. Næst, þegar þú sérð þetta auglýst í sjónvarpinu, veittu þá athygli, hvað sagt er um aukaverkanir. Vísindin geta ekki heft Cox2, án aukaverkana. NSAID (non-steroidal anti-inflammatory lyf, eins og aspirín eða Motrin) hafa öll óæskilegar aukaverkanir og, ef þú notar þau í einhvern tíma, þá muntu finna fyrir áhrifum þeirra.

Sjáðu til, þegar þú heftir Cox2 ensím með því, að nota NSAID, heftir þetta sama ferli einnig Cox1 framleiðslu, og þess vegna alla prostaglandín framleiðslu, jafnvel þeirra prostaglandína, sem vernda yfirborð magans og nýrnastarfsemi, þar með aukaverkanirnar.

Þetta átti að lagast með þessum nýju Cox2 hemlum, sem hefta ekki Cox1 framleiðslu, en því miður, þá fá þeir, aðeins smá syndaaflausn á allar aukaverkanirnar.

Förum aðeins til baka til Dr. Jóhönnu Budwig. Það er til bók eftir hana, sem heitir: „*Hörfræ-olía, sem raunhæf hjálp gegn liðagigt, hjartadrepri, krabbameini, og öðrum sjúkdómum*“ (*Flax Oil As a True Aid Against Arthritis, Heart Infarction, Cancer, and Other Diseases*). (Þessa bók og fleiri má nálgast á hjá [Alibris.com](#), gs) Ég notaði þessa bók, mér til hjálpar við, að skrifa þessa grein. Taktu eftir því, að hún nefnir þrjá sjúkdóma: Hjarta- og æðasjúkdóma, krabbamein og liðagigt. Já, það eru aðrir sjúkdómar (eins og hegðunarvandamál, t.d. athyglisbrestur og ofvirkni: ADD, ADHD, og fjölda annarra), og taktu eftir liðagigtinni. Þetta eru bara rétt ein tengsl milli starfs hennar og vinnu Stan Manns. Með stöðugri neyslu vatnsleysanlegra ómega-3 fitusýra, lækkar bólgu-vísirinn og þú þarft minna og minna af NSAID eða Cox2 hemlum, en EFAs auka skilvirkni NSAID og Cox2 hemla, en draga úr skaðlegum áhrifum aukaverkana. Þetta var sannað af hinni ágætu Dr. Budwig, og Stan, sem með hina nýju vöru, Omegasentials™, gekk einu skrefi lengra, er hann bjó til vöru, sem

auðvelt er að taka daglega (þú getur sett það á morgunkornið þitt, í jógúrtina, eða í safann þinn með morgunmatnum). Við höfum meira að segja sjálfir búið til nokkrar uppskriftir með Omegasentials™: [OmegaSweets](#) .

Ég vil gjarnan minnst á það núna, að í öllum mínum rannsóknum, í árávís, á krabbameini, þá er Omegasentials™ ein áhugaverðasta varan, sem ég hefi fundið hingað til. Jóhanna Budwig náði, á starfsævi sinni, samkvæmt rannsóknum Stan Manns, betri árangri gegn krabbameini, heldur en fékkst með öðrum meðferðum á þeim tímum. Við vitum að hún hjálpaði krabbameinssjúklingum meira en hliðstæðar lyfjameðferðir á þeim tímum. Þýska réttarkerfið hjálpaði til við að sýna fram á það.

Þessi nýja vara, Omegasentials™, fer með verk Budwigs skrefinu lengra. Blandaðu það með vatni, og þú munt sjá að það er þegar vatnsleysanlegt. Olían skilst ekki að á yfirborðinu. Það inniheldur alla fylgipætti, sem auka (bæta) virkni ómega-3 fitusýranna, og í það er bætt andoxunarefnum, sem þarf til að stýra lækningaráhrifum ildunarorkunnar, sem skapast, þegar hin heilbrigða olía kemur inn í líkamann (svo ekki sé minnst á hreinsun (losna við) dauðra krabbameinsfrumna).

Sem auka bónus, þá bæta þeir fiskolíum við uppskriftina. Það vill svo til, að Stan er grænmetisæta. Og þær borða ekki fiskmeti. Hins vegar fannst honum svo mjög um, hversu líkamar okkar þurfa á DHA (dicosahexaenoic sýra; mikilvæg til að viðhalda fljótanleika og virkni frumuveggjanna, sérstaklega í sjónhimnu, og heila, sem þarf fyrir rétta heila-starfsemi og þroska heilans) að halda, úr fiskolíum, að hann bætti olíunni í uppskriftina. Hvers vegna? Vegna þess að meðalbandaríkjamaðurinn, annaðhvort drekkur of mikið kaffi, áfengi eða reykir of mikið og notar upp birgðir líkamans af DHA. Jafnvel þau okkar, sem ekki reykja, verða í gegnum óbeinar reykingar fyrir tapi á DHA.

DHA, þegar hún er til staðar í líkamanum, vinnur gegn þunglyndi. Sú kenning er sett fram, að þunglyndi eftir fæðingu, stafir af því, að við þroska heila fóstursins, þarf DHA á síðustu stigum meðgöngu, og dregur þá allt DHA frá móðurinni (það er yfirleitt ekki allt of mikið, til að byrja með, þar sem mataræði okkar er svo léleg) og skilur hana eftir svipta DHA, og þar með haldna gríðarlegu þunglyndi eftir fæðingu. Með því, að auka birgðirnar af DHA, þá kemur þú í veg fyrir þunglyndið, og hugsanlega losnar við að taka Prozac eða hvaða annað lyf, sem hjálpa þér með annarri hendinni og drepa þig með hinni.

Það skal tekið fram, að mannlíkaminn getur umbreytt fitusýrunni, í hörfræolíunni, í DHA, en þú þarft að hafa eitt af tvennu: 1. heilbrigða lifrarstarfsemi og neyta réttar næringar, eða 2. fullt af góðum bakteríum ( [probiotics](#) ) í þörmum þínum.

Omegasentials er einfaldlega besta form af omega-3 á þessari plánetu.

### **Anti-angiogenesis lyf?**

Í öllum þeim gauragangi (vegna þess að þau eru „talin“ ekki eitruð) vegna and-angiogenesis lyfja (lyf, sem stöðva vöxt nýrra æða í æxlum) undanfarið, ættir þú kannski að vita þetta: fjölómettuðu olíurnar þínar (kornolíur, seldar í matvöruverslunum hvarvetna) stuðla að vexti lítilla æða (með því að stuðla að framleiðslu á „slæmu“ prostaglandíni).

### **Bara segja NEI við lyfjum !**

Omega-3 olíur, sem finnast í uppskrift Budwigs og í Omegasentials™ hamla vexti nýrra æða, sjá ofar, (angiogenesis) því að hefta prostaglandin, sem stuðla að því.

Svo, þar hafið þið það. Omegasentials er besta varan, sem ég hef enn fundið, til að koma í veg fyrir og berjast við krabbamein, sem þegar hefur myndast, lækna hjartasjúkdóma, kemur í veg fyrir og meðhöndlar liðagigt, fyrirbyggir og meðhöndlar þunglyndi og ýmsa geðsjúkdóma, og það hefur enn einn kost þér til handa; kemur þér til þess, að stunda útiþróttir.

Minumst þess aftur, þegar Jóhanna Budwig talaði um, að rafeindir elskuðu súrefni? Jája, félagið, sem framleiðir Omegasentials™, Integrity Direct, Inc, er að fá bréf frá notendum þess. Og þessi bréf staðfesta þær kenningar, sem Stan Mann hefur haldir fram alla tíð.

Ef þú hefur einhvern tíman leitt hugann að því, að þér finnst þú „útbrenndur“ eftir álag, hvort, sem þú ert að lyfta lóðum, spila tennis, eða keyra langar vegalengdir. Það er vegna þess, að þú notar allar súrefnisbirgðir þínar. Vöðvarnir framleiða þá mjólkursýru, með því að brenna glycogen, án súrefnis, það er þessi mjólkursýra, sem veldur þessari „brunatilfinningu“.

Í bréfum frá notendum Omegasentials kveður við annan tón. Það er sama hversu mikið þeir reyna á sig við, að lyfta eða hlaupa, þá finnst þeim þeir minna og minna útbrunnir, hvorki á meðan, eða jafnvel ekki eftir líkamsþjálfunina. Þeir ná sér einnig miklu, miklu fljótar:

Frá Mike og Kati, sem tóku þátt í World Duathlon Championships, haldið í október 2000 í Frakklandi: „Ég varð þriðji í hópnum, og Mike varð fyrstur í sínum aldurshópi, og það er ótrúlegt, að við vorum ekkert sárir eftirá! Mike sagði, je minn, ég er bara ekkert aumur í fótunum, og við bjuggumst báðir við því, að verða það næsta dag, og það varð ekki! Svo, það gekk nákvæmlega eftir, eins og þú sagðir, að það yrði, og við getum ekki þakka þér nógsamlega ...“ .

**Aths. höfundar Feb 2008:** Lesandi skrifaði mér og kvartaði yfir, að ég færi aðeins yfir strikið í lofi mínu á Omegasentials, að ég væri ekki hlutlægur. En það er, erfitt, að vera ekki hlutlægur, þegar varan bjargar þínu (mínu) lífi. Hins vegar sé ég nú að ég gæti hafa látið einhverja trú á því, að Omegasentials kæmi í staðinn fyrir kenningar Budwigs. Það gerir það ekki. Kenningar Budwigs eru svo yfirgripsmiklar og nákvæmar, að það myndi verða bókarígildi, að skrifa og kynna þær. Það er þess vegna, sem við nefnum þetta aðeins, og látum öðrum það eftir, að skrifa um það. Og ef þú ert veikur, þá eru venjulegar, ráðlagðar, tvær matskeiðar, daglega, *allt of lítið* til þess, að vera ígildi meðferðarúræðis.

Þannig, að við komum aftur að grunnatriðunum: „Láttu fæðuna þína vera lyfið þitt“. Þegar líkami þinn fær þá næringu, sem hann þarf, þá verðurðu heilbrigður. Ef þú ert veikur, þá batnar þér. Þetta er besta matvara, sem ég hef enn uppgötvað, og heimili mitt mun aldrei vera án hennar. Jafnvel, þegar ég er á ferðinni, þá ég tek hana meira að segja með mér.

### **Eitthvað sérstakt fyrir lesendur okkar**

Omegasentials er selt á \$ 50,00 fyrir 2 punda poka, þegar við skrifuðum fyrst þessa grein, og ég hafði tryggt mjög góðan afslátt fyrir lesendur okkar. Í dag er það selt ódýrar í sumum verslunum, en fólkið á [Simply the Best](#) tryggir lesendum okkar bestu kjör á vefnum.

[OmegaSweets:](#) Omegasential Recipes.