

Johanna Budwigs terapi

Att få in essentiella fettsyror i kroppen och få cellerna att andas

Runt cellerna finns ett membran av fett. Om membranet är uppbyggt av transfetter stöter det bort syre så att cellerna inte kan andas. Professor Johanna Budwig kom på hur man snabbt kunde få in essentiella fettsyror i cellerna och till cellmembranet. Detta gör att cellerna attraherar syre. I celler som kan andas bildas inte cancer.

Hon använde sin terapi i cancerbehandling men man kan också förebygga en mängd olika sjukdomar (bl.a. åderförkalkning, hjärtinfarkter, stroke, oregelbundna hjärtslag, magsår, reumatism, eksem, olika autoimmuna sjukdomar som MS och ALS) genom att göra följande:

Ta 2 dl kesella eller kvarg och blanda med 2 msk linfröolja.

Mixa med stavmixer. All olja måste ha blandats in i kesellan.

Nu har oljan blivit vattenlöslig och absorberas nu lätt upp i kroppen. Det är viktigt att man först blandar ihop dessa båda ingredienser innan man tillsätter något annat. Detta är en mängd som vi äter för att förebygga problem. Har man dessa sjukdomar måste man ta mera och enligt professor Budwig hålla sig till en speciell diet.

För att göra det godare mixar jag i 2 dl osötade frysta bär och då blir det himmelskt gott och smakar nästan som glass. Till det kan man ta vad man vill. Jag tar lite mer fil och olika slags nötter, kanel och ingefära och man äter det som en del av sin frukost.

För att göra det extra nyttigt och gott kan man göra en blandning på 3 delar smält kokosolja och 1 del råkakao. Detta håller man på "mjukglassen" och sätter in det en minut i frysen så att chokladen stelnar :-)

På nätet hittar du information om Johanna Budwig på hennes namn eller på FO/CC (flaxseed oil/cottage cheese).

Se till att linfröoljan du köper bevaras i kyl i affären, att den finns i mörk flaska eftersom den lätt oxiderar. Köp också små flaskor. Sätt in den i kylan så fort du tagit ur den och kolla på bäst-före datumet. Lukta på oljan försäkra dig om att oljan inte är härsken. Använd upp en flaska direkt innan du tar en paus. Det som jag själv märker är att min hy, som förut var väldigt torr, inte är torr längre. Jag behöver inte smörja in mig med något längre.