

# Za težke bolnike

**M**oč lanenega olja, ki jo zagovarja sedemkratna nominiranka za Nobelovo nagrado, nemška biokemičarka dr. Johanna Budwig, smo opisali že v nekaj člankih. Na željo bralcev pa tokrat natančneje poročamo o njegovi zdravilni moči. Bralce naprošamo, da besedila, povzetega iz knjige nemškega Američana *How to Fight Cancer & Win* (Kako se upremo raku in ga premagamo), ne razumejo kot napotek za zdravljenje, marveč le kot spremljevalno terapijo, o kateri se velja pogovoriti z zdravnikom.

Pri terapiji s hrano je dr. Budwigova zelo stroga in dosledna. Za ilustracijo navajamo primer Jane D., ki jo je konvencionalna medicina označila kot »neozdravljivo bolnico«. Pri tem bralce opozarjamo, da namen tega članka ni odvratanje bolnikov od klasičnega zdravljenja.

Jane, ki ni mogla v želodcu zadržati prav nobene hrane, je svoje zdravljenje začela s klistirjem iz lanenega olja (120 do 250 ml). Po nekajdnevni kuri s klistirjem je začela uživati po 250 g sveže mletih lanenih semen na dan, zmešanih s surovim medom\* – to je bila prva hrana, ki jo je bolnica po dolgem času zaužila peroralno (skozi usta). Mešanico je prenesla presenetljivo dobro.

Po mnenju dr. Budwigove mešanica zmletih lanenih semen in medu koristi vsaki hudo, pa tudi zmerno bolni osebi. Jane je prejela mešanico nekaj dni,

*\* Sveže zmleta lanena semena z medom so pomemben del priporočene diete. Mešanico pripravimo sami: kupimo cela semena, jih zmeljemo v mlinčku za oreščke in nato zmešamo z medom.*

*Sladkorni bolniki smejo med uživati le, če zdravnik presodi, da to ne ogroža njihovega zdravja!*

*Laneno olje  
ima dramatičen vpliv  
na zdravje.*

dokler se ni njena prebava uredila in se je počutila bolje. Smela je piti tudi nesladkane sveže iztisnjene sokove iz različnih vrst sadja in zelenjave. Dr. Budwigova priporoča predvsem kombinacijo svežega soka iz korenja ali zelene in jabolka. Sok je najbolje pripraviti doma, v lastnem sokovniku, ker tako natančno vemo, kaj je v njem. Če je kupljen, pa naj ne vsebuje konzervansov in aditivov.

Pomemben del Janeine diete so bili topli napitki – te je morala piti trikrat na dan. Najprimernejši so zeliščni čaji (metin ali šipkov), ki jih lahko po želji osladimo z medom. Sladkor je najstrožje prepovedan. Grozdni sok, ki je po naravi zelo sladek, lahko pijemo samostojno, ali pa ga po potrebi uporabimo za slajenje drugih sokov. Manjši odmerek pravega čaja lahko popijemo le zjutraj.

## ALTERNATIVA – OVSENA KAŠA

Kadar se je Jane počutila zelo slabotno, so ji doma pripravili ovseno kašo po receptu dr. Budwigove:

*3 jedilne žlice surovih ovsenih kosmičev damo v 120 do 180 ml mrzle vode in zavremo. Dobljeni kaši dodamo 3 jedilne žlice sveže zmletih lanenih semen in pustimo, da pri nizki temperaturi zelo počasi vre 10 minut. Nato odstranimo s štedilnika in precedimo. Po želji lahko dodamo malo mleka, kar koristi prebavi. Tako dobimo mešanico z zelo visoko hranilno vrednostjo. Okus lahko izboljšamo z dodatki, kot so svež korenček, pomarančni ali grozdni sok (po 1/4 skodelice), ali z dvema žlicama drobno nastrganega jabolka. Če uporabimo korenčkov sok, moramo kašo zaužiti takoj.*

## KLASIČNA DIETA Z LANENIM OLJEM:

Po nekajdnevni očiščevalni in krepčilni dieti, opisani zgoraj, je Jane začela s klasično dieto z lanenim oljem. Zaradi



dolgotrajne bolezni in hude izčrpanosti organizma je bil njen urnik prehranjevanja zelo natančen:

**7.00** – 60 do 120 ml soka kislega zelja na prazen želodec. Sok kislega zelja vsebuje veliko mlečne kisline, ki izboljša absorpcijo maščob, spodbuja črevesno peristaltiko in pospeši presnovo maščob. Na ta način deluje očiščevalno, odpravi blokade v telesu in pospešuje prebavo. Mlečna kislina zeljnega soka blagodejno vpliva tudi na osebe z občutljivim želodcem, ki po njegovem uživanju pogosto ugotovijo, da dobro prenašajo celo presno zelenjavo.

**8.00** – 120 do 180 ml toplega zeliščnega (ali pravega) čaja pred zajtrkom. Muesli, pripravljen po naslednjem receptu:

*V globoko posodo naložimo sestavine v plasteh po naslednjem vrstnem redu: 3 do 4 jedilne žlice sveže zmletih lanenih semen, sveže sezonsko sadje (narezano na kocke ali rezine) in/ali svež sadni sok (brez sladkorja in kemičnih aditivov) ter po želji plast poljubnih zmletih oreščkov (razen arašidov). Z električnim (paličnim) mešalnikom dobro zmešamo 90 do 125 g nemastne skute, 1 čajno žličko medu (ni primeren za sladkorne bolnike), 1 do 2 jedilni žlici lanenega olja in 3 jedilne žlice surovega mleka, da dobimo homogeno zmes. Če je pregosta, dodamo mleko. Dobljeno zmes položimo na vrh ostalih sestavin v posodi. Skuti lahko po želji dodamo tudi banane, limonin sok, pomarančni sok (v razmerju 2 : 1), rožičevo moko, kokos, vanilijo ali cimet.*

**Med 10. in 11. uro** – dopoldanska malica: 120 do 180 ml svežega korenčkovega soka, čez pol ure še katerega od naslednjih sokov: sok iz kopriv (z limono), redkve, zelene ali rdeče pese (z dodatkom jabolčnega soka).

**12.00** – 1 jedilna žlica sveže zmletih lanenih semen, zmešanih z medom in 120 do 180 ml grozdnega soka.

**12.15** – prvi del opoldanskega obroka: solata iz regrata, vodne kreše, listov zelene, redkvic, kislega zelja, sveže nastrganega hrena (brez kisa) in zelene papri-

ke. To okusno solato prelijemo s solatnim prelivom, pripravljenim iz skute, lanenega olja, mleka, sveže limone, malo soli, gorčice, kislih kumaric, česna in svežih (ali posušenih) zelišč. Vse sestavine za preliv v mešalniku zmešamo v homogeno maso.

**12.30** – drugi del opoldanskega obroka: svežo zelenjavo (po želji) dušimo v malo vode z zelišči, karijem in malo lanenega olja. Po želji izboljšamo okus s kvasnim ekstraktom ali bujonom. Kot prilogo ponudimo ajdovo kašo (pripravljeno kot riž), rjavi riž, neolupljen kuhan krompir ali svež pire krompir, pripravljen z malo mleka in lanenega olja. Če bolnikovo stanje to dopušča, mu lahko ponudimo tudi sladico, na primer zloženko iz skute, lanenega olja in sadja, opisano zgoraj. Obogatimo jo z nekoliko več medu in naravno vanilijo.

**15.00** – popoldanska malica: 1 jedilna žlica sveže zmletih lanenih semen z medom in 120 do 180 ml nesladkanega grozdnega soka ali svežega ananasovega soka.

**15.30** – dodatne 1 do 3 jedilne žlice sveže zmletih lanenih semen z medom in 3 kozarce (skupno 180 do 540 ml) svežega soka iz črnega ribeza ali češenj.

**18.00** – lahka večerja: 1 skodelica (180 ml) juhe, pripravljene iz ajdove kaše, kuhane v zelenjavni juhi. Okus izboljšamo z dodatkom lanenega olja in kvasnega ekstrakta.

**18.30** – pred spanjem 120 do 180 ml



grozdnega soka, oslajenega z 1 jedilno žlico medu.

Že po dveh tednih uživanja te diete si je Jane tako opomogla, da je bila sposobna zapustiti posteljo in postoriti osnovne opravke v hiši. Čez sedem mesecev je že prevzela skrb za gospodinjstvo, moža in tri otroke. Kdor je ni poznal, je težko verjel, da je to ista oseba, ki je bila še pred pol leta, pred začetkom diete z lanenim oljem, tako krhka in nemočna. Lahko ste prepričani, da je družini vsak dan postregla s porcijo skute, obogatene z lanenim oljem.

Morda se komu zdi, da je dieta s tako dovršenim urnikom prehranjevanja pretirana, vendar morajo oslajeni bolniki jesti pogosteje, da okrepijo svoj organizem in telo.

## NAMIG

Težko je verjeti, da ima vnos ene same jedilne žlice surovega, hladno stiskanega, neprečiščenega deviškega lanenega olja, zmešanega s kakovostnimi beljakovinami, ki jih vsebuje pol skodelice nemastne skute, tako dramatičen vpliv na zdravje posameznika. Vendar so pozitivne učinke te preproste jedi potrdile številne znanstvene raziskave. Znanstveniki po vsem svetu pojejo hvalnice *Linum usitatissimum* ali navadnemu lanu: to starodavno, a na novo odkrito olje vsebuje pravo zakladnico esencialnih maščobnih kislin (linolne, linolenske), ki jih telo potrebuje za normalno delovanje in učinkovito presnovo lipidov (maščob). Zakaj ne bi torej na vaš vsakodnevni jedilnik uvrstili tudi skute, obogatene z zelišči in lanenim oljem? Glede na rezultate opravljenih raziskav lahko mirno zatrdimo, da je laneno olje izredno učinkovito naravno preventivno sredstvo in zdravilo brez primere.

Pri nakupu lanenega olja bodite pazljivi. Zdravju koristne učinkovine vsebuje le surovo, neprečiščeno, hladno stiskano, deviško laneno olje.

Prihodnjič:

Kulinarični užitki z lanenim oljem 