

Glavni sestavini v boju za povrnitev zdravja sta olje in pusta nepasirana skuta

Dieta proti raku

Dieto po štirih letih ponovno objavljamo, saj je vse bolj popularna. O uporabi lanenega olja za pomoč pri odpravi tumorjev, srčnožilnih ter drugih boleznih se je mogoče bolj natanko poučiti iz knjig *Laneno olje*, *Oljno proteinska kuharica* in *Rak, problem in rešitev*. Komplet knjig, avtorica je sedemkratna nobelova nominaranka nemška doktorica kemije in fizike Johanna Budwig, je mogoče naročiti na www.misteriji.si po ceni 39,90 evrov, prav tako pa tudi stekleničko, 2 dl lanenega olja, po ceni 3,33 evrov. Dieta, ki jo objavljamo, je sestavil ameriški avtor William L. Fischer na podlagi napotkov dr. Johanne Budwig in je objavljena v knjigi *How to Fight Cancer & Win (Kako se upremo raku in ga premagamo)*. V reviji *Misteriji* smo objavili članke o zdravljenju po metodi dr. Johanne Budwig v letu 2005 maja, junija, julija in avgusta ter leta 2006 novembra in decembra. Članki so dosegljivi brezplačno v čitalnici *Misterijev* na spletni strani www.misteriji.si.

1. DAN

Zjutraj: Misliji: 2 jedilni žlici zmletih lanenih semen prekrijte s plastjo drobno narezane banane. Prelijte z malo nesladkanega soka iz črnega ribeza in prekrijte s plastjo mešanice nemastne skute, lanenega olja in medu.

Rženi kruh s sirom in presna zelenjava

Opoldan: Zelenjavna juha z zeleno in korenjem: zelenjavo skuhamo ter s paradižnikom in malo juhe zmečamo v kašo. To vmešamo v tekočino, v kateri se je kuhala zelenjava in začинimo s kvasnim ekstraktom ter zeliščno soljo.

Kuhan krompir v srajčki, nemastna skuta in laneno maslo (glej recept v 160. številki *Misterijev* na strani 26). Začinimo s kumino. Postrežemo z vložnimi kumaricami, paradižnikom in mešano zeleno solato.

Desert: 1 pomaranča

Zvečer: Nesladkan ajdov puding z borovničevim sokom, nesladkanim ali sladkanim z naravnim sladilom

Sendviči z rženim kruhom: nič slanega

2. DAN

Zjutraj: 2 jedilni žlici zmletih lanenih semen ter drobno nasekljane fige in datlji, zmešani z jabolčnim pirejem. Čez to prelijemo plast mešanice nemastne nepasirane skute, lanenega olja in medu.

Opoldan: Zelenjavna plošča: redkvice, korenček, peteršilj (vse presno), vložene kumarice in jabolčna čežana

Kuhan krompir v srajčki in špinaca, zabeljena z malo lanenega masla

Desert: nemastna skuta z lanenim oljem, medom in nastrganim kokosovim orehom

Zvečer: Metin čaj z medom; mešana presna zelenjava, prelita z lanenim oljem

Rezina rženega kruha ali toast

3. DAN

Zjutraj: 2 jedilni žlici zmletega lanenega semena, zmešanega z drobno narezano pomarančo ali datlji. Prelijemo z mešanico nemastne skute, lanenega olja in medu ter posipamo s pistacijami.

Opoldan: Zelena solata z majonezo

(glej recept v 160. številki *Misterijev* na strani 26), pripravljeno iz nemastne skute, lanenih semen in limoninega soka

Dolgozrnati riž z lanenim oljem in medom

Desert: jabolčni pire z rozinami, prej namočenimi v grozdni sok, da se zmečajo

Zvečer: Rižev puding z dolgozrnatim rižem, oslajen z medom in prelit z malo lanenega olja

Obloženi kruhki z zelenjavno oblogo

4. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena, jabolčni pire, nemastna skuta z lanenim oljem, obložena z nastrganim kokosom

Opoldan: Lečna juha s krompirjem, zabeljena z lanenim oljem ter začinjena s kvasnim ekstraktom, zelišči in koprom

Desert: sadna solata, prelita z mešanico nemastne skute z lanenim oljem in medom

Zvečer: Sojini kosmiči (2 jedilni žlici) z vročim mlekom in lešniki, zmletimi v kremo. Postrežemo z obloženimi kruhki.

5. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena, drobno narezana pomaranča, nemastna skuta z lanenim oljem in medom, nesladkani kakav v prahu, pistacije – vse naloženo v plasteh

Opoldan: Zelena solata z majonezo iz nemastne skute, lanenega olja in limoninega soka, obložena z rezinami kumare in drobnjakom

Cvetača, kuhan krompir v srajčki, začinjena paradižnikova omaka ali salsa s poširanim jajcem

Desert: melona



Zvečer: Ajdova kaša, ki smo jo skuhali zjutraj, ohlajena in strjena v puding, narezan na rezine. Postrežemo z jabolčnim pirejem in rozinami.

Po potrebi obloženi kruhki

6. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena, jabolčni pire, nasekljane fige, zmešane z malo borovničevega soka, nemastna skuta z lanenim oljem in medom – vse zloženo v plasteh

Opoldan: Zelenjavna plošča: redkvice, presno korenje z jabolčnim pirejem, 1 vložena zelenjava, kuhan krompir, 1 manjši slanik, na kocke narezana kumara in majoneza

Desert: sadje

Zvečer: Sojini kosmiči in manjši koščki pomaranče, preliti z vročim mlekom; po potrebi še obloženi kruhki

7. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena z drobno nasekljanim jabolkom, hruško in grozdjem ter nemastna skuta z lanenim oljem in medom

Opoldan: Zelenjavna juha s pretlačeno presno zeleno, tofujem ali kvasnim ekstraktom, koprom in nekaj lanenega olja

Kuhan krompir v srajčki z rezinami zelene, popečenimi na lanenem maslu; belgijska endivija

Desert: nemastna skuta z lanenim oljem, medom, nesladkanim kakovom v prahu, orehi ali lešniki

Zvečer: Dolgozrnati riž, oslajen z medom in prelit z nesladkanim borovničevim sokom; po želji še obloženi kruhki

8. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena, nemastna skuta z lanenim oljem in medom, plast orehov in rezin pomaranče

Opoldan: Zelenjavni krožnik: redkvice, zelena solata, paradižnik; kuhan krompir, dušena zelenjava (kumare in paradižnik) z lanenim maslom

Desert: skuta z lanenim oljem, medom in banano

Zvečer: Zelenjavna juha, začinjena po



želji. Čisti juhi dodamo zmečkano kuhano zelenjavo in malo lanenega masla. V juho počasi zakuhamo 2 jedilni žlici ješprenja. Po želji še obloženi kruhki.

9. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena, v ribezovem soku namočene rozine, zmešane z jabolčnim pirejem, nemastna skuta z lanenim oljem, medom in natrganim kokosom – zloženo v plasteh

Opoldan: Čista juha, v kateri smo kuhali dolgozrnati riž. Začinimo s karijem in lanenim oljem. Postrežemo v skodelici.

Dolgozrnati riž z lanenim maslom, obložen z gobicami in paradižnikom

Desert: rezina rženega kruha s sladkim maslom, obložena s sirom in popečena, okrasimo z rezino paradižnika

Zvečer: sojini kosmiči, namočeni v vročem, razredčenem soku; obloženi kruhki z zelenjavo

10. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena z jabolčnim pirejem, skuta z lanenim oljem in medom ter mandljeva krema (1 čajna žička) – zloženo v plasteh

Opoldan: Zelenjavna plošča: redkvi-

ca, korenček z jabolčnim pirejem, peteršilj in vložena zelenjava

Kuhan krompir z nemastno skuto in lanenim oljem, zmešan z narezano presno papriko ali kumino

Desert: 1 skodelica pinjenca

Zvečer: Metin čaj z medom; manjši sendviči s sirom in kislo kumarico

11. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena, nemastna skuta z lanenim oljem in medom, olje iz makovih semen (1 jedilna žlica). Obložimo s plastjo jabolčnega pireja in obilno posipamo z makovimi semeni.

Opoldan: Cvetačna juha s pirejem iz svežega paradižnika in mlekom. Kuhano cvetačo pretlačimo, juho začini- mo s papriko in lanenim maslom.

Zvečer: Ajdov puding z naravnim, nesladkanim sokom; obloženi kruhki

12. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena z drobno narezano pomarančo, plast skute z lanenim oljem in medom ter plast nesladkanega kakava v prahu, zmešanega z zmetimi orehi

Opoldan: Zelenjavni krožnik (brez majoneze ali preliava)

Paradižnikova solata s kuhanim jajcem, pripravljena s posebno majonezo

Desert: plast nemastne skute z lanenim oljem in medom, obložena z manjšimi koščki jabolka ali ananasa in posipana s karijem

Zvečer: Dolgozrnat polnovredni riž, kuhan in zabeljen z lanenim maslom. Postrežemo z jabolčnim pirejem, zmešanim z nesladkanim jabolčnim sokom in rozinami.

13. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena, plast drobno narezane hruške in nekaj rozin, skuta z lanenim oljem in medom, mandlji

Opoldan: Čista zelenjavna juha, pripravljena iz dušenega fižola (ko vzamemo fižol iz soparnika, preostalo

tekočino začinimo z lanenim maslom in pojemo kot juho)

Kuhan krompir v srajčki; dušen fižol z zelišči in začimbami, zabeljen z lanenim maslom.

Desert: sadna solata, postrežena s plastjo nemastne skute z lanenim oljem in medom

Zvečer: Šipkov čaj z medom; obloženi kruhki z namazom iz presne zelenjave (kumara, paradižnik, vložena zelenjava).

14. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena, plast drobno narezanih fig, jabolčnega pireja, skute z lanenim oljem in medom, limon in pomarančnega soka

Opoldan: Zelena solata, zabeljena z limono in lanenim oljem

Kuhan krompir, skuta z lanenim oljem in nasekljanimi kislimi kumaricami. Postrežemo z malo vložene zelenjave.

Desert: melona ali drugo sadje

Zvečer: ovseni kosmiči, namočeni v vroče mandljevo mleko (Mandljevo mleko: več jedilnih žlic mandljeve kreme postopoma mešamo s toliko vode, da dobimo mlečno tekočino. Osladimo z medom.)

15. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena z rozinami, namočena v sok iz belega grozdja, plast skute z lanenim oljem in medom. Postrežemo s sirovim sendvičem.

Opoldan: Zelenjavni krožnik: nastrgan korenček, jabolčni pire, obložen z žlico mandljeve kreme. Poškropimo s pomarančnim sokom.

Nastrgana kolerabica z malo mandljeve kreme

Krompirjeva palačinka, pečena v lanenem olju (Priprava: krompirjev pire zgostimo s sojino moko, dodamo pretlačeno čebulo in začinimo z zeliščno soljo. Ponudimo z jabolčnim pirejem.)

Jajce po želji



Zvečer: Manjši sendviči z vloženo zelenjavo, sirnim namazom in korenčkom

16. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena, plast skute z lanenim oljem in medom, zmleti mandlji, namočeni v grozdnem soku

Obloženi kruhki s kamemberjem

Opoldan: Čista zelenjavna juha, v kateri smo kuhali brstični ohrovt, začinjena z lanenim maslom, zeliščno soljo in papriko. Postrežemo s pirejem iz svežega paradižnika, korenčkom in zeleno.

Krompir v srajčki, brstični ohrovt, zabeljen z lanenim maslom

Desert: rezine mandarine, obložene s skuto z lanenim oljem in medom

Zvečer: Manjši sendviči s paradižnikom, redkvico, sirnim namazom in vloženo zelenjavo

17. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena, plast orehov, zmletih v kremo, plast skute z lanenim oljem in medom

Opoldan: Zelenjavna plošča: pesa, drobno nastrgana, zabeljena z orehovim oljem in prelivom iz naribanega jabolka. Tako pripravljena pesa naj stoji vsaj dve uri, da se zmehča.

Prosenka kaša, začinjena z zeliščno

soljo in lanenim maslom, postrežena z omako iz paprike (Priprava: pretlačimo 1 čebulo, 2 paradižnika in dodamo 2 jedilni žlici lanenega masla. Segrejemo, dodamo zeliščno sol in prelijemo čez proso).

Narezana kutina, skuhana do mehkega, oslajena z medom. Dodamo laneno olje in malo kutinovega soka.

Zvečer: Juha, v kateri se je kuhal dolgozrnati riž, začinjena s karijem in lanenim maslom. Postrežemo z manjšimi sendviči s sirnim namazom in paradižnikom.

18. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena, plast skute z lanenim oljem in medom, olje iz makovih semen. Posipamo z makovimi semeni in prelijemo z malo soka.

Manjši sirovi sendviči

Opoldan: Lečna juha s porom in lanenim maslom. Ponudimo s pretlačnim porom, papriko, tofujem in zeliščno soljo.

Desert: kozarec soka iz belega grozdja

Zvečer: dolgozrnati riž z malo sladkega masla, oslajen z medom. Ponudimo z jabolčnim pirejem in rozinami, namočenimi v ribezov sok.

19. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena, plast skute z lanenim oljem in medom, ki smo ji dodali obilo drobno narezanega svežega ananasa. Postrežemo takoj.

Opoldan: Juha, v kateri smo kuhali fižol lima in ledvičasti fižol. Okus izboljšamo z zeliščno soljo, kvasnim ekstraktom in sladkim maslom. Postrežemo s kuhanim fižolom, surovim paradižnikom in korenjem.

Kuhan krompir v srajčki z zelenim fižolom, zabeljen s sladkim maslom

Desert: nemastna skuta z lanenim oljem, medom in ananasom

Zvečer: Nesladkani vroč kakav; obloženi kruhki s kremnim sirom, kumino, peteršiljem in rezinami kumare

20. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena, plast na kocke narezane hruške, plast skute z lanenim oljem in medom in posip iz sesekljanih pistacij

Opoldan: Juha, v kateri smo kuhali liste zelene, korenje in por. Kuhano zelenjavo pretlačimo in vmešamo nazaj v juho, dodamo tofu in laneno maslo.

Kuhan krompir v srajčki, skuta z lanenim oljem in peteršiljem ali zmletim janežem

Desert: nadevani datlji. Datlje previdno izkoščičimo in nadevamo z orehi, brazilskimi orehi ali pistacijami.

Zvečer: Ajdov puding z nesladkanim borovničevim sokom; obloženi kruhki z lanenim maslom in kremnim sirom

21. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena, plast jabolčnega pireja in rozin, namočenih v soku, plast skute z lanenim oljem in medom

Opoldan: Belgijska endivija s posebno majonezo, začinjena z limono in kislimi kumaricami

Dolgozrnati riž z dodatkom lanenega masla, pretlačen paradižnik in dušena paprika

Zvečer: Sojini kosmiči, namočeni v vročem mleku, z dodatkom lešnikove kreme; manjši sendviči z rženim kruhom in paradižnikom, redkvico in rezino kumare

22. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena, plast skute z lanenim oljem in medom ter jedilna žlica olja iz makovih semen, posipano z makovimi semeni

Opoldan: Zelenjavna plošča: kolera-bica z mandljevo kremo, peteršilj, manjša kumara, pesa, preliv iz orehovega olja

Desert: skuta z lanenim oljem in medom z dodatkom šipkovega pireja

Zvečer: Ajdov puding z jabolčnim pirejem; začinjeno z janežem



23. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena, zmešana z obilico borovničevega soka; čez to plast naložimo mešanico iz skute z lanenim oljem in medom

Opoldan: ohrovtov lonec z lanenim maslom; ponudimo s popečeno rezino zelene

Desert: nemastna skuta z lanenim oljem in medom, posipana z orehi

Zvečer: Riževa juha z mlekom, oslajena z medom; obloženi kruhki z lanenim maslom, kremnim sirom, kumino in peteršiljem

24. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena, plast rezin mandarine, plast skute z lanenim oljem in medom, ki smo ji dodali malo pretlačene mandarine

Opoldan: Topla čista zelenjavna juha, ki smo ji dodali sveži paradižnikov pire in korenček

Kuhan krompir v srajčki, nemastna skuta z lanenim oljem in peteršiljem ali kumino

Desert: sadna solata, prelita z oljem iz orehov (nič skute)

Zvečer: Obloženi kruhki s sirom, redkvico in kumaro

25. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena, skuta z lanenim oljem in medom, nastrgan kokos ter kokosovo mleko

Opoldan: Lečna juha s presnim kis-

lim zeljem, zabeljena z lanenim maslom

Desert: kozarec nesladkanega sadnega soka

Zvečer: Obloženi kruhki s kremnim sirom in kumino ali kamemberskim sirom in papriko

26. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena, skuta z lanenim oljem in medom ter na kocke narezan sveži ananas; kruh z edamcem.

Opoldan: Zelenjavna plošča s kolera-bico, korenčkom in vloženo zelenjavo; cvetača z lanenim maslom

Kuhan krompir v srajčki

Desert: skuta z lanenim oljem, medom in banano

Zvečer: Skodelica juhe, pripravljene iz vode, v kateri smo kuhali cvetačo (ostanke od kosila pretlačimo z ročnim mešalnikom). Postrežemo toplo, s sendviči s kremnim sirom in paradižnikom.

27. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena, plast na kocke narezane hruške, plast posebne majoneze

Opoldan: Brstični ohrovt, zabeljen z lanenim maslom

Kuhan krompir v srajčki

1 banana

Zvečer: Sojini kosmiči, namočeni v vročem mleku. Ponudimo z mandljevo kremo.

Obloženi kruhki s sirom ali namazom iz gobic

28. DAN

Zjutraj: Zmleta lanena semena, plast jabolčnega pireja in rozin, namočenih v soku, plast skute z lanenim oljem in medom, poškopimo s sadnim sokom

Opoldan: Endivija s posebno majonezo ter vložena zelenjava

Ajdova kaša z gobami

Obloženi kruhki s sirom

Zvečer: Ostanke od kosila, pretlačeni in pripravljene kot juha; obloženi kruhki s kremnim sirom in z redkvico