

Die Öl- Eiweiß- Kost nach Dr. Budwig

In der Naturheilkunde ist die Quark-Leinöl-Kur seit Jahrhunderten als Heilmittel bekannt. Doch erst seit wenigen Jahren lässt sich das Geheimnis dieser Mischung wissenschaftlich erklären.

Die Entdeckungen der deutschen Forscherin Dr. J. Budwig über die Wirkungsweise von essentiellen Fettsäuren bilden die Grundlage für eine Reihe von Erkenntnissen über den Zusammenhang von Eiweiß- und Fettstoffwechsel.

Dr. Budwig erkannte, dass Störungen, hervorgerufen durch einen Mangel an essentiellen Fettsäuren und einem Zuviel an gesättigten Fettsäuren, die Ursache vieler Stoffwechselstörungen im menschlichen Körper sind.

Zunächst entdeckte sie, dass die ungesättigten Fettsäuren, die elektrisch negativ geladen sind, positiv geladene schwefelhaltige Eiweißmoleküle, wie sie bevorzugt im Quark vorkommen, anziehen, sich mit ihnen verbinden und dadurch wasserlöslich werden.

Auf diese Weise entstehen hochwertige Lipoproteine. Diese steuern den gesamten Wasser-, Enzym- und Hormonhaushalt und aufgrund ihrer Wasserlöslichkeit können sie in die feinen Blutkapillaren eindringen.

Patienten mit Lebererkrankungen wissen, dass ihre Erkrankung mit dem Fettstoffwechsel zusammenhängt. Sie sollen deshalb weniger Fett essen.

Richtig wäre, ihnen dreifach-ungesättigte Fettsäuren aus Leinöl zusammen mit dem Stoff, der die Fette dann leicht löslich macht zu geben. (Eiweißmoleküle)

Die zweite entscheidende Entdeckung war die Bedeutung der essentiellen Fettsäuren für die Zellatmung.

Die Verbindung von Aminosäuren mit Linolsäure erfolgt unter Sauerstoffentwicklung, hervorgerufen durch gleichzeitige Reaktionen von Enzymen, die die Bindung und Abgabe des Sauerstoffs an die roten Blutkörperchen bewirken.

Ohne ungesättigte Fettsäuren würden wir, trotz ausreichenden Angebots an Sauerstoff, regelrecht ersticken. Das Fehlen dieser hoch ungesättigten Fettsäuren bringt viele Lebensfunktionen zum Erlahmen.

„Ohne Luft und Nahrung können wir nicht leben, ohne diese Fettsäuren auch nicht“, sagt Dr. Budwig.

Insbesondere das Herz wird dadurch schwer belastet, da es das Blut 3 bis 4 mal häufiger durch den Körper schleusen muss, bevor das Gewebe ausreichend mit Sauerstoff versorgt ist.

Die Verbrennung der schädlichen gesättigten Fettsäuren ist nur durch das Vorhandensein ungesättigter Fettsäuren möglich.

Es kommt zur weiteren Ablagerungen in Organen, Gefäßen und im Gewebe.



© PhotoSG - Fotolia.com

#51838362

Meine herzhafte Variante

50 g mageren Quark
Kräuter z.B. Kresse, Schnittlauch, Basilikum
ein gutes Salz.
1,5 Esslöffel Leinöl

Meine süße Variante

3 Esslöffel Quark
1 Esslöffel Leinöl,
1 Esslöffel Kürbiskernöl wegen des guten Geschmacks

etwas Stevia-pulver, Naturvanille oder Kakaopulver.

Das ist für mich ein süßer Nachtisch und gibt mir ein optimales Sättigungsgefühl, so dass ich 4 Stunden keinen Hunger mehr verspüre.

Gerne mische ich auch das Leinöl mit Arganöl und Kürbiskernöl.

Menschen mit schwach ausgebildeter Magensäure sollten das nicht zum Frühstück essen, hier empfehle ich immer etwas Warmes und Würziges.

Alles Gute
Ihre Rita Fehst

Ernährungs-und Hormonberatung
Rita Fehst
Heugasse 2
69117 Heidelberg

E Mail: rita.fehst@t-faas.de
www.rita-fehst.de
Tel.: 06221-603630
Fax: 06221-603631