

Das Prinzip der guten Fette - Hilfe auch bei Allergien

Im letzten Jahrhundert entwickelte Dr. Johanna Budwig ein revolutionierendes Ernährungskonzept: „Das Prinzip der guten Fette“. Eine Kostform, die reich an kostbaren, essentiellen, ungesättigten Fettsäuren und natürlichen Antioxidantien ist. Schlechte Fette werden gemieden und durch gute Fette ersetzt.

Das Lebensmittel mit dem höchsten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren ist Leinöl. Es ist reich an Elektronen und spendet dem Organismus pure, reine Energie. So werden Aufbau, Atmung und Stoffwechsel der Körperzellen optimal unterstützt. Zur Entfaltung der gesundheitsfördernden Wirkung des Leinöls benötigen Fettsäuren die Unterstützung der im Quark enthaltenen schwefelhaltigen Aminosäuren. Gleichzeitig verzehrt, bindet sich Leinöl an die schwefelhaltige Aminosäure Cystein. Es entsteht eine Eiweiß-Öl-Verbindung, die bei der Aufnahme ins Blut keine Gallensäfte benötigt. Diese Verbindung kann vom Sauerstoff nicht mehr zerstört werden. Die Leinöl-Fettsäuren verteilen sich so rasch im ganzen Körper mit einer großen positiven Wirkung für die Gesundheit.

Leinöl fördert das Denkvermögen

Die gute Wirkung der Omega-3-Fettsäuren bei Herz-Kreislaufkrankungen wurde in den letzten Jahren vielfach beschrieben und durch Studien untermauert. Viel zu wenig beachtet wurde hingegen der Einfluss dieser Fettsäuren auf das Gehirn. Eine zu geringe Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren bewirkt spürbare Beeinträchtigungen des Denkvermögens und führt zu Verhaltensveränderungen. Eine Störung der Gefühlsebene kann durch einen Mangel dieser Fettsäuren ebenfalls entstehen.

Leinöl verbessert die Insulinwerte und schützt vor Krebs

Bereits an Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) erkrankte Menschen können von der Öl-Eiweißkost (Quark mit Leinöl) profitieren. Zahlreiche Studien beweisen, dass sich der Blutzuckerspiegel und die Insulinwerte verbessern.

Im vergangenen Jahrhundert hat die Biochemikerin Johanna Budwig die Kombination aus Leinöl und Quark erfolgreich bei vielen ihrer Krebspatienten eingesetzt. Sie beruft sich dabei auf eine rund 80 Jahre alte Hypothese des Medizin-Nobelpreisträgers Otto Heinrich Warburg zur Entstehung von Dickdarmkrebs - die „Warburg-Hypothese“. Früher wurde sie weder widerlegt noch bewiesen. Erst im Jahr 2006 bestätigten Laborversuche an Mäusen die Warburg-Hypothese.

Budwig schlussfolgerte, dass der anaerobe Stoffwechsel der Tumorzellen durch eine gezielte Ernährung zurück zum aeroben Stoffwechsel geführt werden kann.



Leinöl und Quark bei Entzündungen und Allergien

Entzündungen, Autoimmunerkrankungen, Fibromyalgie, Asthma und Allergien geht immer auch eine Funktionsstörung der Nebenniere voraus. Dieses Organ wird durch die sulfurischen Eiweiße im Quark und die Omega-3-Fettsäuren im Leinöl gestärkt.

Damit sich die Nebenniere wieder erholen kann, empfehlen wir für **zwei Wochen** auf den Verzehr von tierischem Eiweiß - mit Ausnahme von Quark und Hüttenkäse - komplett zu verzichten. Morgens, eventuell auch mittags, sollte eine Quark-Leinöl-Mischung mit Früchten oder Gemüse aus dem individuellen Ernährungsplan von gesund & aktiv verzehrt werden. Rezepte finden Sie auf der Internetseite (www.gesund-aktiv.com). Anschließend „schaukeln“ abwechselnd drei tereiweißfreie Tage und danach drei Tage mit moderatem Verzehr von Fleisch, Fisch oder Käse hin und her. Bei **akutem Heuschnupfen** ist es empfehlenswert, für eine längere Zeit auf tierische Eiweiße zu verzichten.

Autor: Lothar Ursinus
Bildhinweis: istockphoto