

Guia Prático da Cura Natural do Cancer



4a edição (Março 2011)

Índice

A Pesquisa da Dra. Budwig **pág. 3**
As 4 Causas Principais do Cancer **pág. 9**
Os 4 Equipamentos do Protocolo Budwig **pág. 10**
Dieta Budwig de Transição **pág. 11**
Protocolo em Detalhe - Dia Típico da Dieta Budwig **pág. 11**
Terapias Benéficas Opcionais **pág. 14**
Dicas da Dieta Budwig **pág. 15**
Suplementos Naturais e o Protocolo Budwig **pág. 19**
A Conexão entre o Cancer e o Açúcar **pág. 26**
Irrigação (Enema) de Café **pág. 28**
Perguntas e Respostas sobre Enemas **pág. 33**
Terapias Caseiras de Óleos Eldi **pág. 37**
Notas Finais sobre o Guia Prático **pág. 42**
Receitas de Óleo de Linhaça da Dra. Budwig **pág. 43**
Dicas da equipe CurasdoCancer.com **pág. 55**

ATENÇÃO! O objetivo deste guia é de familiarizar o leitor com métodos alternativos de prevenção e tratamento do cancer. Esperamos que esta informação permitirá você a melhorar o seu bem-estar e a melhor compreender, avaliar e escolher o curso adequado de tratamento.

Uma vez que os métodos descritos neste guia são na maior parte métodos alternativos, por definição, muitos deles não foram investigados e/ou aprovados por qualquer governo ou agência reguladora. Leis nacionais, estaduais e as leis locais variam quanto à utilização e aplicação de muitos dos tratamentos que são discutidos. Assim, este guia não deve ser substituído pelo aconselhamento e tratamento de um médico ou outro profissional de saúde licenciado. As mulheres grávidas, em particular, são especialmente aconselhadas a consultar com seu médico antes de usar qualquer terapia.

A sua saúde é importante. Use este guia sabiamente. Discuta as opções de tratamento alternativos com o seu médico. Afinal, você, o leitor, deve tomar responsabilidade total pela sua saúde e como usar as informações neste guia. Os autores das várias terapias não tomam responsabilidade por quaisquer efeitos adversos resultantes da utilização das informações que estão contidas neste guia e em seus livros e artigos.

Guia Prático da Cura Natural do Cancer

Design and Translations for e-Book and printed version

©2009 CurasdoCancer.com, All Rights Reserved.

First Edition, August 2009, ISBN 0-9718609-9-8





A Pesquisa da Dra. Budwig

Nomeada 7 Vezes para o Prémio Nobel da Paz

Dra. Johanna Budwig (nascida em 30 de Setembro de 1908, morreu em 19 de Maio de 2003), uma bioquímica alemã e especialista em óleos e gorduras, originalmente sugeriu o protocolo Budwig em 1952. A Dra. Budwig tem doutorado em Ciências Naturais, formação médica, e foi instruída nas ciências farmacêutica, física, botânica e biologia. Ela é mais conhecida pela sua extensa pesquisa sobre as propriedades e benefícios do óleo de linhaça combinado com proteínas de enxofre, encontradas em quark e queijo cottage. Ao longo dos anos, ela publicou uma série de livros sobre o assunto e trabalhou com pacientes terminais de cancer, curando-os com o seu protocolo de alimentação natural, sol e redução de estresse.

Ela descobriu que o sangue de pacientes com cancer gravemente doentes eram deficiente em alguns ingredientes importantes essenciais que inclui substâncias chamadas fosfatidos e lipoproteínas, enquanto o sangue de uma pessoa saudável sempre contém quantidades suficientes destes ingredientes essenciais. Ela descobriu que, quando estes ingredientes naturais foram substituídos através da utilização dos ácidos graxos essenciais e elétrons em óleo de linhaça pressionado a frio, uma dieta de alimentos saudáveis frescos, e luz solar, tumores gradualmente diminuíram, a fraqueza e anemia desapareceram, e a energia de vida foi restabelecida! Os sintomas do cancer, disfunção hepática e cardíaca, artrite, diabetes e outras doenças foram aliviadas e eliminadas.

A Dra. Budwig trabalhou com pacientes de cancer, muitos deles terminais, ao longo de **50 anos e teve uma taxa de sucesso de 90%** enquanto outros esforços médicos falharam. Ela

era muito ativa, vendo pacientes e dando palestras até a idade de 93 anos, e em seguida, faleceu após um acidente em 2003.

A dieta típica dos países industrializados está cheia de gorduras e alimentos prejudiciais, bem como de outras substâncias causadoras de doenças. Óleos Omega 3 com seus ácidos essenciais gordurosos são curas para o corpo, mas as gorduras animais, gorduras trans, gorduras hidrogenadas e os muitos alimentos processados que contêm estes ingredientes podem ser prejudiciais. Estas gorduras prejudiciais, alimentos e substâncias (como produtos químicos, o tabaco, conservantes, açúcar, farinha branca), devem ser eliminados da dieta de uma pessoa que desenvolveu cancer, doença cardíaca, diabetes, artrite e outras doenças.

Em seu livro, “Óleo de Linhaça Como um Verdadeiro Auxílio Contra Artrite, Infarto Cardíaco, Cancer e outras doenças” (Flax Oil As A True Aid Against Arthritis, Heart Infarction, Cancer And Other Diseases), a Dra. Budwig escreveu, "um número surpreendentemente elevado de correlações entre doenças fatais e do metabolismo das gorduras foram descobertas. Gorduras sólidas que não são solúveis em água, e não conseguem se associar com a proteína, já não são capazes de circular através das redes capilares finas. O sangue engrossa e problemas de circulação surgem-se. Em diversos estudos, a única substância que caracteriza as células cancerígenas, ao contrário das células saudáveis, foi gordura isolada. Quando tecidos vivos rejeitam algumas gorduras, o organismo isola-os - e esse é o ponto crucial - e depositam essas gorduras em locais onde normalmente não são encontradas.”

Então, gorduras insolúveis podem provocar tumores, e gorduras saudáveis podem dissolver tumores, dependendo do tipo de gordura. Dra. Budwig escreveu: “Eu consegui provar que essas substâncias de proteína... encontradas em quark ou queijo cottage... são capazes de fazer o óleo de linhaça biológico, altamente insaturado, solúvel em água.”

Óleo de linhaça contém uma quantidade elevada de ácidos graxos Omega 3. Estes ácidos graxos essenciais ajudam à reparar a membrana de todas as células - agentes cancerígenos podem juntar-se a membranas celulares não saudáveis. Dra. Budwig escreveu: “Essas gorduras altamente insaturadas são, essencialmente, ricas em elétrons. Isto é claramente mensurável fisicamente. Estes elétrons permitem gorduras a serem ativas na superfície, em nível capilar. Atividade capilar é, simplesmente, muito importante para todas as funções vitais, para a secreção de muco, para a atividade capilar tanto do sangue, quanto do fluido linfático e também para a excreção através da bexiga e intestinos.”

“... ácidos altamente graxos insaturados desempenham um papel decisivo no funcionamento das células respiratórias do corpo. A vida é dependente do funcionamento das gorduras insaturadas da membrana, a pele exterior da célula. Agentes cancerígenos anexam-se as partes da célula.”

Ingerindo uma gordura insaturada Omega 3 de superfície ativa, como o óleo de linhaça, fazendo ela solúvel em água, sendo misturada cuidadosamente com queijo cottage, re-ativa as funções vitais quando tomadas juntamente com uma dieta saudável de frutas orgânicas

frescas, legumes, nozes, grãos, e sucos de vegetais, bem como evitar todos os alimentos processados e prejudiciais. Esta combinação, juntamente com a terapia de luz solar, permite que o corpo se torne saudável novamente, às vezes muito rapidamente, mesmo para pacientes terminais.

A Dra. Budwig curou muitos doentes com cancer terminais nos 50 anos quando ela praticou medicina e as pessoas estão até hoje senda curadas pelo seu protocolo.

Aprenda Mais Sobre a Doutora Budwig

Dra. Budwig da Alemanha é uma das mais elevadas bioquímicas, além de uma das melhores investigadoras de cancer em toda a Europa. Ela foi nomeada sete vezes para o Prêmio Nobel. Dra. Budwig também é uma autora publicada, detém um Ph.D. em Ciências Naturais, e é uma das maiores autoridades sobre dieta e sua relação com a saúde e bem-estar. Dizer que ela é muito inteligente, sabia e uma cientista talentosa seria a subavaliação do ano!

Claramente, a Dra. Budwig entendeu a ligação entre dieta e saúde. Ela reconheceu que com o advento e a popularidade dos óleos hidrogenados e super processados veio um aumento nas taxas de várias doenças graves. A Dra. Budwig trabalhou com muitos pacientes que eram doentes terminais e com alguns que tinham apenas horas de vida. Ela deu a eles a combinação de óleo-proteína mais alimentos orgânicos, além de exercício, ar fresco e utilizou os poderes curativos do sol para curar vários casos sem esperança que algumas vezes demonstraram melhoras dentro de dias.

A seguir é uma citação de um de seus livros: “Eu sempre tiro pacientes muito doentes com cancer do hospital - onde eles são ditos de ter apenas alguns dias para viver, ou talvez apenas algumas horas. Isto é na maioria das vezes acompanhado de resultados muito bons. A primeira coisa que esses pacientes e suas famílias me dizem é que, no hospital, foi dito que já não podiam urinar ou produzir movimentos intestinais. Eles sofreram de tosse seca, sem serem capazes de fazer surgir qualquer mucosa. O corpo inteiro estava bloqueado. A esperança de recuperação começa, quando de repente, as gorduras de superfície-ativa, com sua riqueza de elétrons, começam a reativar as funções vitais e imediatamente o paciente começa a sentir-se melhor. É muito interessante perguntar como é que esta mudança súbita é possível. Isso tem a ver com os padrões de reação, com o carácter dos elétrons. Voltarei a estudar estes elétrons mais tarde. Nos últimos dois anos, tenho vindo a gostar muito deles.”

O Protocolo Budwig funciona para todos os tipos de cancer?

Dra. Budwig explicou em seus livros que o seu plano de cicatrização trabalha em melhorar as células do corpo. **Não importa onde as células cancerosas estão localizadas ou qual o nome que foi dado ao seu cancer** porque o Protocolo Budwig fornece as células o que é necessário para que elas possam normalizar seu processo de funcionamento. Ela descobriu que, para as células funcionarem de forma eficaz elas necessitam de lipídeos poliinsaturados vivos ricos em elétrons, presentes em abundância no óleo de linhaça bruto combinado com uma proteína a base de enxofre, como a encontrada no queijo cottage.

Além disso, o Muesli Budwig (ver poster ilustrado) tem sido terapeuticamente benéfico na prevenção e tratamento da artrite, eczema (assiste todas as doenças da pele), esclerose múltipla, doenças auto-imunes, úlceras e diabetes.

Quando se trata do protocolo Budwig muitas pessoas sem saber não estão seguindo-lo corretamente. Eles podem ter lido pedaços de texto sobre como o programa funciona em diversos websites na internet. E infelizmente, há vários erros e falta de informações sobre a dieta exata, e o que fazer e não fazer no seu regime. Infelizmente muitos estão à seguir o que eles pensam que é o Protocolo Budwig, mas há algumas partes importantes do “quebra-cabeça Budwig” que eles estão sem saber.

Dra. Budwig estressou a necessidade de seguir o seu programa em uma forma precisa, ou os resultados provavelmente serão muito frustrantes e às vezes até mesmo contra-produtivos. Por exemplo, alguns suplementos anulam a eficácia do protocolo Budwig e podem até causar a metástases (disseminação) do cancer.

O PROTOCOLO BUDWIG SOBREVIVEU O TESTE DO TEMPO

As curas da Dra. Budwig são bem documentadas e têm mantido os testes de oposição por parte dos estabelecimentos de medicina convencional.

Ela percebeu que a forma como os alimentos são transformados e processados hoje em dia elimina praticamente todos os ácidos graxos essenciais. Então, a Dra. Budwig decidiu concentrar a sua carreira em encontrar a dieta ou solução para a cura da lista de doenças que afetam tantas pessoas no mundo inteiro!

Primeiro, houve Otto Warburg que em 1931 foi premiado com o Prêmio Nobel da Medicina para a sua descrição do metabolismo das células de cancer. Ele afirmou que a célula de repente se tornou anaeróbia (sem oxigênio) e exigia enormes quantidades de glicose (açúcar) para metabolizar em uma forma que só poderia ser descrita como fermentação: “A principal causa do cancer é a substituição da respiração normal de oxigênio do organismo das células por uma respiração celular anaeróbia.” - Otto Warburg

Isso é só o começo. **A célula ingere glicose e o cancer adora e NECESSITA de açúcar, e solta ácido láctico criando assim um ambiente ácido.** Mas uma vez, isso é algo que tem sido conhecido há anos. Cancer necessita de um meio ácido para florescer, e, inversamente, não pode sobreviver em um ambiente alcalino equilibrado. Durante o Protocolo Budwig é importante se esforçar em elevar o pH para 7,5 ou 8 sempre que possível.

Como um aparte, **em 1968, foi descoberto que as células vivas produzem luz. A quantidade de luz determina a saúde da célula.** Quanto mais brilhante a luz, mais saudáveis as células, descobriram os cientistas. Portanto, tome tempo para tomar sol a dá vida às suas células! Nos anos cinquenta, Johanna Budwig acrescentou a sua incrível investigação para a equação do cancer. Ela disse que em células normais e saudáveis,

“encontramos uma dipolaridade entre o núcleo eletricamente positivo e a membrana celular eletricamente negativa, com os seus ácidos graxos altamente insaturados.”

Nas dietas do nosso país (e do país da Dra. Budwig na época) falta estes ácidos graxos altamente insaturados e contém um excesso de óleos feito pelo homem conhecidos como gorduras trans (ou óleos parcialmente hidrogenados). Estamos referindo ao óleos vendidos nos supermercados. A maioria deles são óleos extraídos do milho, girassol, plantas, etc, utilizando alto calor e produtos químicos. Eles não estão mais vivos, eles viraram óleos mortos que causam a morte do consumidor. Eles também são muito resistentes (ou mortos), sendo que esses óleos têm uma vida útil de 20 anos. Estes óleos são muito parecidos e são como o colesterol e os nossos corpos não conseguem dizer a diferença! Estes óleos entram em nossas membranas celulares (onde colesterol estaria) e destroem a carga elétrica. **Sem a carga elétrica, as nossas células começam a sufocar.**

Sem o oxigênio, a única forma da célula poder se reproduzir é por via anaeróbia. Isso impede o processo de troca celulares, de entrar nutrição e de deixar resíduos para fora. Gorduras trans são também responsáveis pela diabetes tipo II, porque a insulina é uma molécula muito grande, e tem dificuldade de tentar passar por uma membrana celular criada por gorduras feitas pelo homem e não colesterol.



Veneno!
Manteiga de Amendoim
de Gordura Hidrogenada.
Vida útil de muitos anos

X



Manteiga de Amendoim
Organica. Separação do
óleo pode ocorrer
naturalmente.

Dra. Budwig afirmou que há muitas razões para uma célula perder a carga, e que consumir manteiga de amendoim processada é uma causa muito comum. Dá pra acreditar? Algo tão simples como a manteiga de amendoim causando o seu cancer? A maioria das manteigas de amendoim são hidrogenadas. Por que? Para evitar a separação dos óleos, aumentar a vida útil, e torná-las mais saborosas. Compare com as manteigas de amendoim natural. Muitas são mantidas na geladeira, porque é assim que são mantidas pra evitar a separação.

DRA. BUDWIG CONTRA A INDÚSTRIA DO CANCER

Aqui vai o que aconteceu com a Dra. Budwig quando ela atacou a indústria do cancer. Ela também passou a descrever alguns dos danos colaterais da quimioterapia. Ela disse que a quimioterapia provoca a perda de energia nas células saudáveis, e que também a quimioterapia e a radioterapia destroem o fluxo normal de energia nas células saudáveis tornando elas maduras para o cancer. **Ela atacou a indústria do cancer por tentar matar o cancer, quando elas deveriam focalizar na cicatrização das células saudáveis para que elas pudessem crescer mais do que as células cancerosas.** Em outras palavras, cuidar das células saudáveis e o cancer vai cuidar de si mesmo. Ela atacou a indústria do cancer da seguinte

forma: “Não é correto tratar o problema dos tumores simplesmente como um problema de muito crescimento e, assim, à provocar todas as formas e meios de tratamentos de inibir o crescimento...”

A Comissão Central de Investigação do Cancer que estava estudando e criando estas drogas de quimioterapia não gostaram de ver esta pessoa correndo por aí fazendo essas afirmações que certamente afetam a indústria deles e, dessa forma, processou-la em tribunal por difamação: por dizer mentiras e por machucar as *peessoas maravilhosas* criando estas drogas maravilhosas. No tribunal, o juiz, após ter examinado as provas de ambos os lados, puxou as pessoas de investigação do cancer de lado e disse à eles para não mecherem com essa mulher. Os registros do tribunal cita o juiz: **“Os documentos e papéis da Doutora Budwig são conclusivos. Haveria um escândalo no mundo científico, porque o público não deixará certamente de apoiar a Doutora Budwig.”**

Por isso é evidentemente importante não atacar a “Indústria do Cancer”, em vez disso devemos trabalhar com os médicos e outros terapeutas. Entendemos que cada pessoa deve fazer a sua própria decisão. Tem pacientes que querem apenas terapias naturais e outros que combinam quimioterapia, radiação e terapias naturais. Devemos respeitar e trabalhar com a decisão de cada pessoa.

Este Guia é baseado no protocolo da Dra. Budwig e ensinamos como tratar com sucesso da causa de todos os tipos de cancer, como o cancer de mama, cancer de pulmão, cancer cerebral, cancer de próstata, cancer ósseo, carcinoma, cancer da bexiga, cancer do colo uterino, cancer esofágico, do estômago, leucemia, doença de Hodgkin, cancer de pele, etc, e outras doenças graves comuns, tais como artrite, asma, fibromialgia, diabetes, pressão arterial, esclerodermia múltipla, doença cardíaca, psoríase, eczema, acne, etc.



Marco 1999, Freudenstadt – Alemanha / Frank Wiewel, Dra. Johanna Budwig, Lothar Hirneise

Existem 4 Causas Principais do Cancer (e outras doenças), que são:

1. **Toxinas** (bactérias, fungos, agentes patogênicos, etc)
2. **Sistema Imunitário Fraco** (por estresse, traumas emocionais, ou sobrecarregados e abusados)
3. **PH ácido** no ambiente do Corpo (Acidosis)
4. **Deprivação de oxigênio** (devido a má circulação sanguínea, falta de exercício e outros fatores)

Assim como um carro ficaria imobilizado se todas as quatro rodas fossem removidas, uma vez que as 4 causas principais do cancer não estão mais presentes, naturalmente, o carro vai entrar em remissão.

O cancer não é uma sentença de morte, mas representa um desafio formidável e exige um esforço altamente qualificado e disciplinado **utilizando vários suplementos e terapias eficazes**. Algumas pessoas tomam o óleo de linhaça puro ou o óleo de linhaça em cápsulas. No entanto, (de acordo com a Dra. Budwig) esta não é a melhor maneira de tomá-lo porque os óleos não são corpo-compatível, ou bio-disponíveis. Eles não vão poder ser armazenados no corpo muito bem, como se fossem solúveis em água.

Dra. Johanna Budwig resolveu este problema com a sua receita simples que fez o óleo solúvel em água - **3 colheres de sopa de óleo de linhaça com 6 colheres de sopa de queijo cottage**. Desta forma, misturado com a proteína de enxofre, o óleo torna-se **solúvel em água**. Agora, os óleos serão absorvidos e não vão passar fora de seu corpo. Eles irão trazer de volta a eletricidade saudável em cada célula. **Células saudáveis irão florescer e células doentes ficarão com fome**. O ambiente saudável oxigenado não-ácido irá, como a Budwig apontou em suas palestras, suprimir as células cancerosas.

Os 4 Equipamentos do Protocolo Budwig

Para seguir a dieta, **3 aparelhos são necessários**. Adicioná-los à sua cozinha quando puder, mas começar com o resto dos alimentos imediatamente. Estes aparelhos podem ser encontrados em seus comerciantes locais ou encomendados pela internet. Faça uma pesquisa na internet para encontrá-los ou visite o site curasdocancer.com.

	<p>1. Um moedor de grão de café para moer as sementes inteiras de linhaça quando preparando o Muesli Budwig. Sementes recém moidas são uma necessidade.</p>
	<p>2. Um liquidificador de imersão elétrico para misturar e unir o óleo de linhaça com o queijo cottage para que eles se tornem um alimento, tornando o <u>óleo solúvel em água</u> e mais absorvível. <u>É importante e necessário</u> utilizar um misturador elétrico, em vez de tentar misturar os ingredientes à mão (de acordo com a Dra. Budwig).</p>
	<p>3. Uma máquina de extrair sucos do tipo que mastiga e compressa, <u>NÃO do tipo centrífuga</u>. Estas máquinas extraem 60% mais suco e enzimas vivas. É altamente recomendável comprar a melhor máquina possível. Pacientes apenas se recuperam rapidamente quando utilizando máquinas do tipo que mastigam-e-compressam.</p>



Recomendação: Norwalk Juicer, a melhor máquina de sucos! Usada por todos os Institutos de Saúde Natural e Medicina Alternativa. Se você puder investir, compre esta máquina. A qualidade é superior e ela faz o melhor suco, com a maior percentagem de vitaminas e enzimas, retirando todo o líquido dos vegetais. Visite o site <http://www.norwalkjuicers.com>. Essa máquina vem da Califórnia, Estados Unidos. Se você estiver interessado em encomenda-la podemos importa-la para você.

Para seguir o protocolo, **1 kit de enema** é necessário.

		<p>4. Kit para Irrigação Intestinal de saco plástico –OU– de copo plástico. O Kit de Copinho é aconselhado porque é mais fácil de limpá-lo. Procure pelo kit de enema em sua farmácia local ou online pelo nosso site.</p>
---	---	---

Dieta de Transição (1-3 dias)

A Dra. Budwig recomenda a dieta de transição já que servir o Muesli imediatamente pode causar náuseas. Ao iniciar o Protocolo, o paciente deve lentamente aumentar a quantidade consumida de óleo de linhaça.

1. **Mingau de Aveia com Linomel** 3x ou mais por dia
2. **Suco de Cenoura** recém pressionado às 10 horas
3. **Chás Verdes ou de Ervas** quentes 3x por dia, adoçados apenas com um pouco de mel. Os chás quentes ajudam na digestão das sementes trituradas.
4. **Linomel** diariamente com **Sucos Frescos de Frutas** (principalmente mamão) e de **Vegetais** (principalmente cenoura)

Este dia de transição é urgentemente recomendado e bem tolerado, mesmo por pacientes gravemente doentes.

* **Linomel** é uma mistura de sementes de linhaça trituradas com mel e leite em pó - apenas disponível na Alemanha. Uma alternativa é sementes de linhaça trituradas frescas com mel. (Para pacientes com cancer, recomendamos não adicionar mel ao Linomel.)

Protocolo em Detalhe - Dia Típico da Dieta Budwig

(Horários podem ser modificados de acordo com o seu dia a dia)

Banho matinal com a pintura do corpo usando a **Solução de Lugol** (Lugol's Iodine) em cima da área do peito todas as manhãs até a pele não absorver mais na próxima manhã. Você deve fazer um teste pequeno para ver se você tem necessidade da terapia de Lugol-Iodo.

7:30 AM - Apenas faça o abaixo se o pH do seu corpo estiver fora do normal.

Ao usar as tiras de teste de pH, você deve testar a urina e também testar a saliva.

<u>pH normal da Urina:</u>	<u>pH normal da Saliva:</u>
6,0 - 6,5 na manhã / 6.5 - 7,0 na noite	6,5 - 7,5 todos os dias

Testar o seu pH aproximadamente 1 hora antes das refeições e 2 horas após uma refeição.
Testar o seu pH duas vezes por semana.

[Quando os seus testes de pH de urina e saliva estão dentro desses níveis, você terá certeza de que o seu corpo estará mantendo o pH normal do seu sangue entre 7,3 e 7,4 sem colocar tensão desnecessária sobre os seus ossos e órgãos.]

Opção A: Bicarbonato de Sódio (sem alumínio) - 1 colher de sopa num copo de água bem misturado - 6 dias sim - 6 dias não - máximo de 24 porções.

Opção B: Outra opção é adicionar 2 colheres de sopa de **Vinagre de Maçã Cidra Natural** aos seus líquidos ou sucos 3X ao dia.

Opção C: Ou adicionar o **suco de meio limão** num copo de água, primeira coisa na manhã. Isso ajuda tanto a balancear o nível de PH do corpo, bem como ajudar a prevenir a metástase.

7:45 AM - Um copo pequeno (125 mL) de **Suco de Chucrute**. Ele tem benefícios anti-cancer e melhora a digestão. Qualquer produto pasteurizado já perdeu as suas enzimas mas ainda oferece ácido láctico que é importante e também ajuda com a digestão. Você pode comprar o suco em garrafa, ou preferível fazer em casa, a fim de obter as enzimas digestivas. Veja o poster da receita incluída em seu kit. Para obter o suco de chucrute, passe o produto final através da sua máquina de sucos.

-OU- Um copo de leite ou suco com **Acidophilus** (um grupo de probióticos, líquido ou em cápsulas)

8:00 AM - Uma xícara (250 mL) de **Chá Verde mais 60 mL de Chá Essiac** -OU- apenas **Chá Essiac**. O chá **quente** fornece líquido exigido para as sementes de linhaça trituradas incharem corretamente, o que é importante. (opcional) Tome 1 comprimido de **Pimenta Caiena** e 1 comprimido de **Enzimas Digestivas** com o seu chá verde ou essiac.

8:15 AM - Agora coma o **Muesli da Dra. Budwig** [Fazer apenas o suficiente para 1 refeição, evite armazenar. Comer imediatamente. Use alimentos orgânicos, se possível.] Veja o poster ilustrado da receita incluído em seu Guia.

Apenas use Óleo de linhaça da seção refrigerada da sua loja de produtos naturais. Nunca use as cápsulas, flocos ou óleo de linhaça das prateleiras. Ele deve ser refrigerado e verifique sempre a data de validade. Ele **NÃO deve ter sabor** adicionado.

Sobre o Queijo Cottage: Esta receita é um exemplo de como óleo de linhaça pode ser misturado com queijo (proteína sulfuradas). Se você não gosta desta receita, você pode usar queijo quark, queijo caseiro de iogurte, queijo de leite de cabra, queijo kefir, ou mesmo queijo de soja (ver pág. 55). Você também pode adicionar vegetais e pimentas ao invés de frutas e comer as frutas em outro horário. Se você tiver intolerância à lactose peça ao seu médico homeopata à receitar enzimas digestivas.

<p><u>Náusea/Enjôo</u> - Algumas pessoas se sentem enjoadas com as sementes de linhaça, para contrariar esta situação, tenha uma tigela pequena de mamão imediatamente depois. Também coloque bastante mamão no muesli da manhã. Há umas enzimas especiais no mamão que ajudam à combater a náusea.</p>
--

Pão ou Mingau de Aveia - Para o café da manhã comer um pouco de pão integral (Algo diferente de trigo, que é mais difícil de digerir), com pepino, tomate, rabanetes, outros vegetais crus e queijos duros de qualidade –OU– tenha um mingau de aveia

10:00 AM - LUZ DO SOL - Dra. Budwig enfatizou que tomar sol é muito saudável para a vitamina D, e outros benefícios. Para evitar à se queimar tome sol no início do dia ou no fim da tarde, evite protetor solar e óculos de sol, e expor tanto do corpo quanto possível. 10-20 minutos ou mais dependendo da cor de sua pele.

10:30 AM – Preparação: Faça 3 copos (750 mL) de sucos de vegetais frescos, recomendados são beterraba com maçã, maçã com cenoura, ou cenoura com beterraba. Sucos de cenoura e beterraba são especialmente úteis para o fígado e são lutadores fortes de cancer. Adicione 1 colher de sopa de **WheatGrass Orgânico em Pó** ao suco verde.

Você vai beber 1 copo de suco de vegetais agora com os seus suplementos e guardar os outros 2 sucos em uma garrafa de vidro com tampa na geladeira para beber no final do dia. Para evitar oxidação, não deixe os sucos entrarem em contato com o ar: Um solução simples é encher o resto da garrafa de vidro com água se necessário e guardar na geladeira. Esta dica é do nosso DVD “Um Dia da Dieta Budwig”.

Como você já está com a máquina de sucos em funcionamento e para poupar tempo **Faça 2 copos (500 mL) de suco de fruta**, uva, abacaxi, cereja, mamão ou mirtilo e guarde na geladeira para ser tomado com as sementes de linhaça trituradas mais tarde no dia.

(opcional) Tome 1 cápsula de **Vitamina D**, 1 cápsula de **Curcuma** e 1 cápsula de **Canela** com o seu **Primeiro suco de vegetais**.

Beba separadamente ou adicione 1/2 xícara (125mL) de **Suco de Espargos** ao seu suco. O espargo possui propriedades anti-cancerígenas incríveis. Se você não encontrar espargos frescos utilizar espargos congelados. [Caso não estejam disponíveis comprar de lata ou em jarras seria uma opção, porém não é ideal fazer sucos de vegetais conservados, mas se você realmente não tem outra escolha, você pode tentar. Se enlatados ou em jarras, seria melhor comer com as refeições, não em forma de suco.]

11:00 AM - Se você sentir vontade de fazer algum exercício, individualize-lo de acordo com sua força - NÃO FAZER DEMAIS. Quanto ao exercício, Dra. Budwig escreveu: “Eu nunca iria permitir que um paciente com cancer com metástase a correr ou andar de bicicleta. O corpo dele deve relaxar.”

Uma das formas de exercício que é benéfico para a maioria das pessoas é a **Cama Elástica**, porque ela ajuda a limpar o sistema linfático e promove uma drenagem melhor. Também a **Sauna Infravermelha (Far Infrared Sauna)** 15 a 30 minutos por sessão seguida por escovação da pele e um chuveiro.

11:30 AM - Irrigação/Enema de água destilada, e em seguida **Irrigação/Enema de Café Orgânico**. Veja o poster ilustrado do Enema incluído em seu Guia.

12:00 Meio-Dia - Uma xícara de **Chá Verde quente ou de Ervas** e 60 mL de **Chá Lapacho** (também chamado Pau D'Arco). Use um pouco de mel, se desejado (**açúcar é proibido**).

(opcional) Tome o segundo comprimido de **Enzimas Digestivas** (*se você tiver cancer no fígado, pancreas ou colon, tomar 3 caps por dia, 1 com cada refeição*), e 3 cápsulas de **Barley Grass** ou 2 colheres de chá de Barley Grass em pó.

12:15 PM - Também sugerido, 2 colheres de sopa de **sementes de linhaça trituradas** na hora e adicionadas a um copo de **suco de uva, cereja ou abacaxi** (de preferência feito em casa) – OU– adicionadas ao **Champagne** (verifique se o Champagne ou Cava tenham as palavras “**brut natural**” na garrafa, que indicam que **açúcar não** foi adicionado no processo de fermentação), conhecido por ajudar a digestão e a absorção [livro de 1999].

O champagne é excelente para pacientes que tem tumores no cerebro ou que estão enfraquecidos. A característica borbulhante do champanhe age como um transportador do óleo de linhaça para as células cerebrais. **Atenção:** Não se deve misturar Champanhe com medicamentos que podem ter interações perigosas. *Champagne não aconselhado para crianças.*

3:30 PM - Cada dia vai variar, porém veja na próxima página algumas **Terapias** que podem ser adicionadas ao seu dia à dia que irão beneficiar à você.

4:00 PM - RELAXAR, na **LUZ DO SOL**, se possível, para **ALIVIAR O ESTRESSE**. Esvaziar a mente de preocupações, raivas e medos. Focalizar na natureza, na música, na respiração profunda e interações positivas. Pense pensamentos amáveis/gentis sobre você e outros. Dra. Budwig disse que aliviar o estresse é extremamente importante. Muitos estudos apoiam essa idéia. –OU– Faça alguns exercícios do **EFT (Técnica de Liberdade Emocional)**. É positivo administrar sessões regulares de EFT e sessões de Re-Mapeamento Emocional para equilibrar as emoções e neutralizar estresses passados e traumas negativos de emoções atuais.

5:30 PM - 2 colheres de sopa de **sementes de linhaça trituradas na hora**, moídas e adicionadas ao **suco de mirtilo OU mamão**.

Tanto o mamão quanto o mirtilo têm enzimas digestivas se eles são frescos. A maioria dos sucos engarrafados perderam suas enzimas, mas ainda possuem nutrientes valiosos. Se preparando o suco na hora, beber imediatamente após a sua preparação antes das enzimas serem perdidas por ar e luz. Beber o **terceiro copo (250ml) do suco de vegetais** que foi guardado na geladeira. Você deve obter tantas enzimas naturais quanto possível, assim como elétrons a partir das sementes de linhaça e óleos. *Tomar os seus suplementos se necessário.*

6:30 PM - Sopa de vegetais –OU– uma variedade de **vegetais cozidos** ou alimentos contendo amido bem apimentados. Adicionar **ÓleoLux** (veja poster da receita) e **Flocos de Levedura Nutricional** após cozinhar vegetais. Levedura Nutricional acrescenta vitaminas B importantes que aumentam a energia e o humor.

Escolhas dos alimentos de carboidratos cozidos - **Trigo sarraceno, milho, arroz integral, lentilhas, feijão, ervilhas, batata e inhame**. Tome qualquer **suplementos** que são aprovados no protocolo da Budwig com a sopa. Adicione **legumes levemente cozidos**, como **couve, tomate, espinafre, beterraba, cenoura, acelga, couve, brussel couves (brussel sprouts), brócolis, cebola, alcachofras, espargos, pimentos, feijão verde, etc.** Além disso, adicione **pimentas saudáveis**, como a pimenta caiena, pimentão, açafraão, sal marinho e outros. **APÓS COZINHAR**, adicione **ÓleoLux** caseiro “a gosto”, que adiciona mais nutrição e sacia apetite. Nós usamos também **pão** [grãos germinados, caseiro ou Ezequiel] ou **crakers de centeio ou arroz** com um pouco de **queijo de qualidade**.
(opcional) Um copo de **vinho orgânico vermelho** se desejar.

Terapias Beneficiais Opcionais

1. **Detox do Pé (Peditox)** - Toxinas são traçadas para fora através dos 2000 poros na sola de cada pé.
2. **Massagens do Corpo Inteiro** - Corrige músculos congelados, rigidez, nervos presos, promove aumento do fluxo global de energia e sensação de bem estar e cura. Pacientes com cancer de mama devem massagear os seios diariamente.
3. **Ultra-som** - Especialmente para ativar o sistema linfático e dissolver nódulos na mama e glândulas linfáticas.
4. **Reflexologia** – Correção do fluxo de energia e questões de saúde.
5. **Kinesiologia** - Detecção de alergias, intolerâncias alimentares, sistema imune, etc.
6. **Cama-Elástica** - Comece com 2-3 minutos por hora, apenas levemente balançando o corpo sem levantar os pés, e sem pular. Fornece exercício e drenagem linfática. Estimula a produção de células brancas.
7. **EFT (Técnica de Liberdade Emocional)** - O Centro para Controle de Doenças afirmaram que 85% das doenças crônicas estão ligadas de alguma maneira a experiências emocionais negativas. Terapias emocionais são positivas no tratamento de pacientes com cancer.
8. **Visualização** – Na terapia de visualização sua imaginação deve parecer tão real que assim pode enganar o seu corpo em pensar que é uma realidade. Imagine os tubarões comendo fora o cancer e tumores! Imagine uma luz curativa linda e quente irradiando em todo o seu corpo, do topo da cabeça até a ponta dos seus dedos, uma luz quente curativa e linda, cheia de energia positiva!
9. **Luz Bio-Fotônica** – A Dra. Budwig estava muito interessada em luz do sol bio-fotônica. Se a sua cidade não tiver sol o ano todo, você também pode usar um aparelho de Luz Bio Fotônico que é essencialmente um “carregador do corpo humano”. O consumo de energia em cada célula do corpo é melhorado. Uma célula

- saudável contém -70 a -90 milivolts de energia. Quando um radical livre se junta à uma célula, ele provoca um buraco na membrana da célula e danifica o DNA e sistemas enzimáticos. A energia da célula cai. A -50 milivolts, a célula está doente. A -15 milivolts, esta cancerosa.
10. **EGT Zapper** - Gerador de Pulso Elétrico - torna os efeitos dos suplementos herbais mais utilizáveis. Electroporação potencializa estas substâncias, aumentando temporariamente permeabilidade celular. EGT também destrói parasitas e agentes patogênicos prejudiciais. Todos os patógenos vibram em frequências muito elevadas, mas, ironicamente, são mais suscetíveis a serem mortos como um grupo, quando uma baixa frequência zapper é usada para ressoar com eles.
 11. **Sauna Infravermelha (Far Infrared Sauna)** - Estas sessões podem ser frequentemente feitas em casa com a compra deste equipamento. Uma alternativa mais barata é a compra de uma lâmpada infravermelha.
 12. **Irrigação (Enemas)** – Enemas de água destilada e em seguida de café (ver poster), e a desintoxicação do Fígado (instruções incluídas neste documento) podem ser feitas em sua casa na sua privacidade.
 13. **Acupuntura** - Este tratamento é muito benéfico para ajudar a equilibrar a energia do seu corpo. Você deve encontrar um médico qualificado e experiente, *mas deve evitar suas recomendações de ervas chinesas se estiver seguindo o Protocolo Budwig.*

Dicas da Dieta Budwig

Os pontos seguintes são muito importantes!

▶ A Dra. Budwig alertou que é preciso evitar **ALIMENTOS NÃO SAUDÁVEIS**.

NÃO óleos hidrogenados, NÃO gorduras trans, NÃO gorduras animais, NÃO carnes, NÃO frango, *NÃO peixe, NÃO ovos, NÃO manteiga, NÃO sorvete, NÃO açúcar de cana, NÃO açúcar, NÃO melado, NÃO conservantes, NÃO alimentos processados, NÃO alimentos de pastelaria, NÃO leite de soja ou produtos de soja (a não ser fermentados), NÃO pesticidas e produtos químicos, mesmo em produtos domésticos e cosméticos. NÃO microondas, NÃO Teflon ou folhas de alumínio ou produtos de alumínio para cozinhar. Beba apenas água sem químicos.

*A Dra. Budwig permitiu um pouco de truta de água doce ou salmão 1-2 vezes por mês para alguns de seus pacientes.

▶ **Evite sobras de comida.** Alimentos devem ser preparados e consumidos frescos logo após o preparo para maximizar a ingestão de elétrons e enzimas benéficas à saúde.

▶ Atenção, não adicione ao programa Budwig qualquer terapia de Oxigênio ou Laetrile (injeções de Vitamina B17) ou infusões de Vitamina C ou **qualquer suplementos não aprovado pelo protocolo Budwig.**

▶ **Cuide de seus dentes.** Se houver infecções escondidas, elas podem interferir com a sua melhora.

▶ **COMIDAS PROIBIDAS em resumo:**

- **AÇÚCAR** branco ou marrom é absolutamente proibido. Sucos de uva podem ser adicionados para adoçar qualquer outros sucos recém espremidos.
- Todas as gorduras animais
- Todos os óleos de saladas (incluindo maionese comercial)
- Todas as carnes (contém produtos químicos e hormônios)
- Manteiga e Margarina (gordura hidrogenada)
- Carnes conservadas (os conservantes bloqueiam o metabolismo, mesmo do óleo de linhaça)

▶ **Rémedios de Afinar o Sangue e o protocolo Budwig** – Óleo de linhaça afina o sangue um pouco. Como uma pessoa relatou: “Eu tive marcas roxas em ocasiões diferentes quando tirando sangue. Quanto maior a quantidade de óleo de linhaça utilizado na dieta, maior a chance de ter essas marcas roxas. Se uma pessoa estiver ingerindo muito, eu ficaria preocupado com uma operação. Eu tive um tumor removido de um pé e levou várias gazes para parar o sangramento.” A qualidade leve de afinar o sangue do Óleo de linhaça não deve ser uma preocupação séria, a não ser que você esteja tomando medicamentos para afinar o sangue. Nesse caso você deve ajustar as doses quando necessário.

▶ **O Cancer no Cérebro** é tratado com o **Champagne e Óleo de Linhaça** - Coloque 6 colheres de chá de óleo de linhaça em ½ copo de vidro de champanhe da França (garrafa preta com o topo verde). A característica borbulhante do champanhe age como um transportador para o óleo de linhaça as células do cérebro. Certifique-se de fechar a tampa da champanhe com um sistema de fecho, para que você não perca a efervescência do champanhe de dia para dia. **NOTA:** Utilize apenas Champagne que é rotulado “Brut Natural”, porque as outras marcas mais baratas de champanhes tem açúcar acrescentado para causar o efeito efervescente, mas não o “Brut Natural”. Você pode também utilizar CAVA “Brut Natural”, que é o champanhe equivalente espanhol. Durante anos a Espanha produziu champanhe e rotulou-o champanhe, até que a França pararam eles de usar o nome, alegando que era um nome protegido para os seus produtos que vem de uma área chamada Champanhe na França, e nenhum outro produtor poderia usar esse nome. *Champagne não é recomendado para crianças com cancer.*

▶ **No primeiro dia**, o paciente não recebe nutrição nenhuma a não ser **250mL (8.5 oz) de Óleo de Linhaça com mel mais sucos de frutas frescos** feito na hora. No caso de um paciente extremamente doente, meio copo **de champagne com Óleo de Linhaça e mel** pode ser adicionado no primeiro dia em lugar do suco. Champagne é facilmente absorvido e tem

um efeito muito importante aqui. O veículo do champanhe é mais fácil de assimilar e faz alguém quase-morto em sua cama a mexer novamente. Você deve comprar um champagne borbulhante, sem preservativos, rotulado “Brut Natural”. *Champanhe não é recomendado para crianças com cancer.*

▶ Um **enema** de 250 ml (8.5 oz) de retenção do **óleo de linhaça** é outro caminho para obter esse óleo **rico em elétrons**, um precioso promovedor de vida, em seu corpo. Pode também ser **aplicado à pele** para absorção transdérmica.

▶ **3 vezes ao dia** beba chá verdes ou de ervas quentes, não adoçados ou adoçados apenas com mel puro, de qualidade, sem açúcar adicionado. Os chás essenciais são os **chás de hortelã (peppermint), chá de rose hips ou chá de uva**. Uma xícara de **chá preto** antes do meio dia também é bom.

▶ **REFRIGERAR o Óleo de Linhaça!** O óleo de linhaça é facilmente desnaturado por oxigênio, calor e luz. Óleo rancido é mau para a saúde, então o óleo deve ser cuidadosamente produzido, acondicionado em nitrogênio em garrafas **à prova de luz, refrigerado** até utilizado, utilizado tão fresco como possível, e estabilizado com proteínas (Muesli) imediatamente após o recipiente ter sido aberto. As garrafas devem ser refrigeradas e utilizadas dentro de alguns meses após a abertura. **NUNCA esquentar esse óleo.**

▶ **As Sementes de Linhaça também podem ser utilizadas.** As sementes devem ser trituradas em um misturador alimentar, ou podem ser moídas em um triturador de café. É preciso **três vezes** a quantidade de sementes para obter o equivalente do óleo. As sementes são ricas em calorias, por isso o paciente pode ganhar peso. As sementes também contém muita fibra solúvel, então quando misturadas com líquidos produz uma mistura mais endurecida. Sementes trituradas na hora podem ser jogadas em cima do muesli e **devem ser comidas imediatamente.**

▶ **Apenas mel ou suco de uva** podem ser usados como adoçantes. [Porém recomendamos evitar todos os açúcares durante as primeiras semanas de tratamento.]

▶ **O estresse é prejudicial.** Evitar e reduzir o estresse e a ansiedade. Ter tempo para relaxar e desfrutar cada dia. Ouvir música relaxante e bonita, rir, fazer respirações profundas, entrar em contato com a natureza, e passar tempo com pessoas que você gosta. Eliminar a raiva e a tristeza através da técnica EFT, ou grupos de apoio, ou qualquer outro método de largar das emoções negativas.

▶ **O Óleo ELDI (Electron Differential Oils)** são óleos para aplicação externa. Ele é uma combinação de óleo de linhaça com outros óleos que preservam-lo. Esfregar na pele, ou administrar um enema/irrigação de Óleo ELDI, se necessário. Dra. Budwig tinha seus pacientes à utilizar este óleo. Alguns recuperam bem sem eles. Eles podem ser encomendados da Alemanha, ou pelo nosso site. Ou usar Óleo de Linhaça.

► **A Dra. Budwig não inclui medicamentos ou suplementos** em suas orientações. Em seu livro em 1999, ela falou contra eles. Alguns pacientes largam algumas drogas lentamente sobre cuidados médico. Sempre consulte o seu médico. O óleo de linhaça é conhecido a afinar o sangue, então tenha cuidado a usar drogas que afinam o sangue, incluindo aspirina. Pode ser perigoso.

► Alguns suplementos, especialmente com altos níveis de **antioxidantes artificiais**, podem interferir com a dieta, como pode também alguns medicamentos e tratamentos, como a **quimioterapia e radioterapia, cortisonas, hormônios e analgésicos**. A Dra. Budwig também advertiu contra os **perigos de oxigênio** para o paciente com cancer e disse que as células não estão prontas para absorver oxigênio, mas são curadas por meio da dieta.

► **De acordo com a Dra. Budwig, você precisa manter uma dieta boa por pelo menos 5 ANOS.** Se você quebrar as regras da dieta, ou seja, comer carnes, doces, etc, a Dra. Budwig relata que os tumores crescem rapidamente, as vezes pior. Os alimentos no Protocolo Budwig fornecem ao seu organismo o que necessita diariamente para ajudar a parar o cancer. Dra. Budwig avisa que você deverá seguir rigorosamente a dieta cinco anos antes de relaxar um pouco, **mas você não pode parar esses alimentos por mais de alguns dias, e você não pode incluir regularmente alimentos prejudiciais ou suplementos.** Se o fizer, poderá permitir o regresso do cancer. Isto aconteceu a algumas pessoas que abandonaram a dieta muito cedo.

CINCO ANOS!

A maioria dos pacientes vêem resultados dentro de algumas semanas. Os alimentos na Dieta Budwig dão ao seu corpo o que necessita diariamente para parar o cancer. Mas a Dra. Budwig advertiu que você deve seguir a dieta rigorosamente. Apenas depois de ter sido declarado livre de cancer você pode relaxar um pouco da dieta. Você vai continuar tomando o óleo de linhaça e queijo cottage, pelo menos, 2 ou 3 vezes por semana, juntamente com uma dieta saudável. Alguns pacientes sentem que eles precisam continuar a dieta por pelo menos **cinco anos** antes relaxar um pouco, mas você não pode nunca parar de comer os alimentos curativos por mais de alguns dias, nem você pode comer regularmente alimentos ruins, suplementos não aprovados ou drogas. Fazer isso permitirá o cancer à retornar.

Suplementos Naturais e o Protocolo Budwig

Nota: A Dra. Budwig não inclui medicamentos ou suplementos nas suas orientações para o cancer. Em seu livro de 1999, ela falou contra eles. O protocolo Budwig aceita todos os suplementos que são naturais, como um suplemento erval puro, ou seja, caiena ou açafraão, no entanto, se eles forem feitos pelo homem, quer dizer algo que é destilado ou extraído pelo homem, não é aceitável. Alguns suplementos, especialmente com altos níveis de antioxidantes feito pelo homem, podem interferir seriamente com a eficiência da dieta, como pode alguns medicamentos e tratamentos como a quimioterapia e radioterapia, cortisonas, hormônios e analgésicos.

Aqui vai a lista atualizada dos suplementos que foram aprovados.

1) Sementes de Damasco - Elas são compatíveis com o protocolo Budwig porque são produtos naturais. No entanto, a Dra. Budwig sempre recomendava o equilíbrio, portanto elas provavelmente não devem ser consumidas em excesso, talvez 6 grãos por dia. Você pode encontrar fornecedores na internet, ou lojas de produtos naturais.

2) Cevada em Pó (Barley Grass) - Pós geralmente não são um item compatível, no entanto o BarleyMax é aceitável, porque não possui aditivos, apenas capim puro de cevada. Você deve ter cuidado, porque muitos dos pós contém vitaminas, minerais e outros aditivos, como substâncias enchedoras e adoçantes. “Ao contrário de alguns outros produtos, o BarleyMax não contém Maltodextrina, que é uma vantagem para as pessoas que são sensíveis a este conservante ou que sofrem de condições que afetam o açúcar do sangue. Estudos extensivos mostram que a atividade enzimática superior em BarleyMax não diminui por falta de Maltodextrina. O BarleyMax é cultivado em fazendas orgânicas certificadas, e não contém aditivos ou substâncias enchedoras. É um suco 100% puro em pó que promove a desintoxicação e é uma fonte rica de anti-oxidantes.”

3) Wheat Grass - Para misturar com o seu suco de vegetais diário. Wheat Grass é sem glúten e seguro para pessoas alérgicas ao glúten, e as muitas enzimas presentes apoiam a função digestiva saudável e flora intestinal incluindo citocromo oxidase, lipase, protease e amilase. Ajuda a manter um cólon e intestino saudável.

É um alimento com muita fibra e baixo valor calórico. Incentiva a flora intestinal saudável. Apoia movimentos saudáveis intestinais regulares. Contém vitamina C natural e ácido fólico. Feito a partir de folhas frescas de grama de trigo jovem. Elas contém grandes quantidades de minerais que ocorrem naturalmente, enzimas, vitaminas B, antioxidantes e clorofila em uma mistura perfeita feita pela natureza. É adequado para adultos, crianças e mulheres grávidas. (certifique-se de comprar de uma marca que não tenha aditivos)

4) Chá Essiac - A primeira utilização foi em 1923 por Rene Caisse, que tratou muitos doentes com cancer com este Chá e adquiriu uma boa reputação desde então. Em 1938 o Parlamento Canadense votou na legislação para formalmente legalizar a utilização de Essiac para o

tratamento natural de cancer, em parte devido a uma petição incluindo 55.000 assinaturas. A influência da empresas de drogas impediu esta legislação a ser aprovada - mas isso não impediu a sua utilização pelo público! A fórmula original tem as suas raízes na medicina nativa Ojibwa e contém Burdock Root (53%), Sheep sorrell (36%), Slippery Elm (9%) e Turkey Rhubarb (2%). Essiac = nome Caisse ao contrário.

5) Chás de Ervas - Todos os chás herbais naturais orgânicos (sem sabores adicionados) são permitidos.

6) Chá de Lapacho (Pau D'Arco) - Pau d'Arco é fabricado a partir de uma árvore nativa da floresta amazônica. Esta árvore magnífica é imune a doenças, parasitas e ataques de fungos. O nome indígena local para essa árvore é "TAJY", que significa "ter força e vigor". Pau d'Arco é considerado um dos mais poderosos antibióticos da natureza, podendo ajudar com infecções virais, como a gripe ou resfriado comum. As infecções fúngicas, como a candida albicans. Ulcerações da pele e furúnculos, etc. Transtornos gastro-intestinais, disenteria etc. Alguns indícios nos dizem também que Pau d'Arco pode dar alívio a dor, especialmente para condições de inflamação e doenças circulatórias, como a artrite, por exemplo. Pau d'Arco, como a fórmula ESSIAC, funciona imediatamente ou não funciona. Suporta o sistema imunitário, contém bioflavonoids que têm propriedades anti-tumoral, contribui para a desintoxicação do corpo, e é parasiticidal (mata parasitas). Surpreendentemente, o Instituto Nacional do Cancer (nos EUA) esta estudando sobre isto.

Despeje 1 xícara de água fervente em 1-3 colheres de chá de ervas e cubra. Depois de 10/15 minutos cue, adicione um pouco de mel, se assim desejar. Beber 2-3 copos por dia.

De acordo com paudarco.org, você pode beber até 1 litro por dia por até 6 semanas. Você deve, então, evitar tomar Pau d'Arco durante 4 semanas antes de começar outro curso de 6 semanas de tratamento.

7) Cápsulas de Gengibre - Gengibre é considerado um super alimento. Gengibre mata muitos tipos de vermes e também é bom para o tratamento de náuseas, dores de cabeça, congestão no peito, cólera, gripe, diarreia, dor de estômago, reumatismo e doenças do sistema nervoso e é um remédio para enjôo. Ele é Anti-úlceras, anti-depressivos, anti-cancer, anti-oxidante, anti-parasita, anti-bacteria e anti-fungo. Gengibre limpa o estômago e o intestino. Limpa/purifica o sistema circulatório e do fígado, aumenta a secreção biliar, reduz colesterol, inibe a agregação plaquetária, anti-inflamatório, reduz dores e reduz gás.

8) Vitamina D (Óleo de Fígado de Bacalhau) - Procure por cápsulas de óleo de fígado de bacalhau de qualidade que sejam puras e sem aditivos. Um produto de óleo de fígado de bacalhau de boa qualidade NÃO PROCESSADO contribui com vitamina D.

9) Vitamina D (Luz do Sol, na manhã e fim da tarde, ou Lâmpadas de UVB, Sunlamps) - Kevin Flatt escreveu: A Luz Solar Natural Destroi Canceres da Mama. "As células tratadas com vitamina D se saíram muito melhor. E, enquanto as vitaminas protegem as células saudáveis, os experimentos da Rebecca Mason estão mostrando que a vitamina D tem um

efeito oposto sobre células cancerosas. Ela mata-las.” - Professor Michael Holick. Exposição à luz do sol é a maior fonte de vitamina D e estudos da população tem sugerido anteriormente que níveis mais elevados de vitamina D podem contribuir para a incidência menor de cancer da mama visto em climas ensolarados, como o Mediterrâneo. Na década de 1990, os cientistas da Universidade da Califórnia em San Diego forneceram a primeira evidência de quantas mulheres estão morrendo desnecessariamente de cancer da mama devido a baixa vitamina D no sangue. Os pesquisadores mediram a quantidade de luz solar disponível para as mulheres na latitude onde viveram e combinaram isso com a frequência de clima nublado. Climas ensolarados estão associados à níveis mais elevados de vitamina D. Eles descobriram que as mulheres nas regiões mais ensolaradas nos EUA tinham metade da probabilidade de morrer de cancer de mama do que as mulheres que viviam nas regiões menos ensolaradas. Quando os mesmos pesquisadores investigaram a URSS, antes da dissolução daquele país, eles descobriram que as mulheres que viviam nas regiões mais ensolaradas tinham três vezes menos probabilidades de desenvolver cancer da mama de que as mulheres que moravam em regiões sem tanto sol. (CBN News 10/1/2007).

Nota: Você não necessariamente precisa de uma lâmpada de UVB. Ela é necessária apenas para pacientes em regiões de pouco sol. Deite ou sente o paciente no sol 2 vezes ao dia, uma vez de manhã cedo e no fim da tarde quando o sol não estiver tão forte. Tente expor o máximo de pele possível.

A lâmpada de UVB do modelo do Sperti apenas requer cerca de 1 ou 2 exposições de 10 minutos cada dependendo da distância à lâmpada e da quantidade de pele exposta. A intensidade das lâmpadas de UVB cai rapidamente com a distância, e não tem praticamente nenhum efeito depois de 2-3 inches (5-7.5 cm). Ainda nada pode replicar o equilíbrio e força da luz solar. Além dessa informação, considere a adição de óleo de fígado de bacalhau para o inverno. Apenas óleo de fígado de bacalhau refrigerado, sem adoçantes, sem sabor.

10) Pimenta Caiene em pó ou em cápsulas - Apreciada por milhares de anos pelo seu poder curativo, muitos herbalistas acreditam que Caiene é a erva mais útil e valiosa no reino das ervas, não só para todo o sistema digestivo, mas também para o coração e o sistema circulatório. Ela atua como um catalisador e aumenta a eficácia de outras ervas, quando usadas com ela. É uma grande fonte de vitaminas A e C, tem todas as vitaminas do complexo B, e é muito rica em cálcio e potássio orgânicos, uma das razões porque ela é boa para o coração. A pimenta Caiene pode reconstruir o tecido do estômago e da ação peristáltica no intestino. Ela ajuda na eliminação e assimilação, e ajuda o organismo a criar ácido clorídrico, que é tão necessário para uma boa digestão e assimilação, especialmente das proteínas. Ela tem sido tradicionalmente utilizada para a superação do cansaço e para restaurar energia e vigor. É um estimulante natural, sem perigos. A capacidade notável da pimenta para estimular a secreção do órgão e até mesmo do coração torna a caiene um dos estimulantes naturais mais fortes conhecidos. Para hemorragia externa, tomar Caiene internamente e jogue Caiene diretamente sobre a ferida. A maioria da dor está associada a atividade bacteriana, e mais uma vez a pimenta caiene tem também uma história longa de controle de dor. Tome 1 cápsula 3 x dia antes ou juntamente com cada refeição.

11) IP6 Gold & Inositol – Eles representam um novo padrão para os produtos IP6 e Inositol mais puros disponíveis. A Dra. Budwig não trabalhou com suplementos anti-oxidantes porque o óleo de linhaça e queijo cottage já são anti-oxidantes, o que pode anular o protocolo. IP6 aumenta o sistema imunitário e é feito de farelo de arroz vermelho.

É controverso e, portanto, se você decidir adicionar este suplemento seria bom obter alguns testes musculares ou o Teste Quantum SCIO para ver se ele combina com você. Se você toma-lo, certifique-se de tomar a dosagem mínima. Reconhecido como um antioxidante potente, a investigação indica que o IP6 Gold & Inositol suportam a função renal saudável, promovem a saúde cardíaca, e ajudam a manter metabolismo glicídico normal. IP6 Gold & Inositol é uma fonte rica de cálcio, fósforo e magnésio, que suporta e mantém os ossos fortes e saudáveis.

12) Bicarbonato de Sódio (*deve ser marcas sem alumínio*) - Você pode adicionar bicarbonato de sódio, se você está preocupado com o nível do pH. 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio + 1/4 colher de chá de cloreto de potássio em pó em 180 mL (6 ounces) de água e uma pitada de suco de limão fresco. Pode-se obter cloreto de potássio em pó em uma loja de alimentos naturais. É muito comum, pois algumas pessoas usam-o como um substituto de sal. É para equilibrar o efeito do bicarbonato de sódio, de modo que você não desenvolva um desequilíbrio mineral. Beba isto no início da manhã com o estômago vazio e espere pelo menos 20 minutos antes de comer ou beber qualquer coisa. Bicarbonato de sódio é excelente para ajudar o corpo a tornar-se mais alcalino rapidamente. Faça isso 6 dias sim e, em seguida, 6 dias não. Depois que o PH do seu corpo estiver alcalino 7.5 você pode interromper o uso de bicarbonato de sódio. No entanto, é importante que o bicarbonato de sódio (NÃO fermento) seja livre de alumínio. Certifique-se de monitorar seu progresso com as tiras de teste de pH que são fáceis de usar. Quando você alcançar um pH alcalino de 7.5, pode interromper o uso do bicarbonato de sódio. Tome um máximo de 24 porções.

13) NAC (N-Acetyl-Cysteine) - NAC ajuda o corpo a sintetizar glutathiona. Ele é um antioxidante importante. Nos animais, a atividade antioxidante do NAC protege o fígado dos efeitos adversos da exposição a vários produtos químicos tóxicos. NAC também protege o corpo de toxicidade de acetaminofeno e é usado em níveis muito elevados em hospitais para pacientes com intoxicação por acetaminofeno. Também foi demonstrado a ser eficaz no tratamento de insuficiência hepática, por intoxicação de outras causas além de acetaminofeno (por exemplo, hepatite, toxicidade de outras drogas). Suplementação com NAC tem mostrado a reduzir a proliferação de certas células de revestimento do cólon, e pode reduzir o risco de cancer de cólon em pessoas com polyposin recorrentes. Houve vários relatos de casos de NAC orais que produziram melhoras dramáticas tratando a doença Unverricht Lundborg, uma desordem degenerativa herdada envolvendo apreensões e incapacidade progressiva. O segundo estudo utilizou 3 gramas de NAC por dia. Onde é encontrado? Cisteína, o aminoácido a partir do qual é derivado NAC, é encontrado na maioria dos alimentos de alta proteína. *Nota: A Dra. Budwig não era a favor de muitos suplementos. NAC foi elogiado favoravelmente por algumas pessoas do grupo de pesquisa Budwig, entao você decidi se deve usar ou não.*

14) Prata Coloidal - Aparentemente mata parasitas porque elas têm uma fase de uma célula ovo no seu ciclo reprodutivo. Prata Coloidal é insípido e não vai doer/ arder mesmo os olhos de um bebê, e não vai perturbar o seu estômago. Prata Coloidal tem sido relatada a matar 650 micro-organismos, muitos dos quais estão associados a doenças humanas. A orientação básica que tem sido recomendada para o uso de prata coloidal é que normalmente funciona se você obter uma concentração alta o suficiente na área afetada. Alguns vão querer experimentar com quantidades elevadas (como 240 mL ou mais de cada vez) para descobrir o que é preciso para fazer isso. Não use prata coloidal se for alérgico ao contato com metais de prata, ou se detectar qualquer distúrbio digestivo após o uso.

15) Produtos de Homeopatia - Dra. Budwig nasceu na Alemanha, onde homeopatia foi comum. Produtos de Homeopatia são naturais e trabalham com o corpo. Para as mulheres com cancer da mama *Heel Lymphomyosot* da companhia Heel é um excelente produto para ajudar a apoiar e ativar o sistema linfático, que é frequentemente bloqueado. Também utilizar a **Cama Elástica** seria aconselhável.

16) Açafrão da Terra (Turmeric)

- É um anti-séptico natural e agente antibacteriano, útil na desinfecção de cortes e queimaduras.
- Quando combinado com a couve-flor, tem mostrado a prevenir cancer de próstata e de parar o crescimento do cancer de próstata já existente.
- Mostrou a impedir o cancer da mama a espalhar para os pulmões de ratos.
- Pode evitar a causar melanoma e causar as células de melanoma existentes a cometer suicídio.
- Reduz o risco de leucemia infantil.
- É desintoxicador natural do fígado.
- Pode prevenir e retardar a progressão da doença de Alzheimer através da remoção da placa bacteriana amyloid acumulada no cérebro.
- Pode impedir a ocorrência de metástases em diversas formas de cancer.
- É um potente anti-inflamatório natural que funciona, assim como muitos anti-inflamatórios, mas sem os efeitos colaterais.
- Tem mostrado promessa em reduzir a progressão da esclerose múltipla em ratinhos.
- É um analgésico natural e inibidor de Cox-2.
- Pode ajudar no metabolismo de gordura e ajudar no controle de peso.
- Tem sido muito utilizado na Medicina Chinesa como um tratamento para a depressão.
- Devido às suas propriedades anti-inflamatórias, é um tratamento natural para artrite e artrite reumatóide.
- Aumenta os efeitos da droga química paclitaxel e reduz seus efeitos colaterais.
- Estudos estão em curso sobre os efeitos positivos de açafrão sobre mieloma múltiplo.
- Foi demonstrado a parar o crescimento de novos vasos sanguíneos em tumores.
- Pode ajudar no tratamento da psoríase e outras condições inflamatórias da pele.

Açafrão pode ser tomado em **pó ou pílula**. Está disponível em forma de pílula, normalmente cápsulas de 250-500mg. Tomar de acordo com as instruções do produto.

17) Enzimas Digestivas - A boa digestão, absorção e assimilação de nutrientes começa pelo fornecimento das enzimas e probióticos necessários para garantir que os alimentos sejam totalmente quebrados, de modo que o seu corpo receba a alimentação que necessita. Você já sentiu inchaço, gás, constipação, etc? Todos estes sintomas podem ser devidos a digestão imprópria. Com a idade o corpo produz menos enzimas que na sua juventude e os resultados são auto-evidentes. A presença de certas enzimas é o que torna possível para nós a digerir alimentos, reparar tecidos, e livrar o nosso organismo de toxinas perigosas. Existem cerca de 22 tipos diferentes de enzimas digestivas que quebram as partículas dos alimentos em compostos que o corpo pode utilizar. Essas enzimas apoiam o processo digestivo a permitem os alimentos a se quebrar. Já que enzimas ajudam a acelerar as reações químicas de digestão, isto economiza o seu corpo uma quantidade enorme de energia. A digestão necessita de uma quantidade enorme de energia, é por isso que muitas pessoas ficam com sono após comer uma refeição. Acompanhar o protocolo Budwig irá aumentar grandemente a sua ingestão natural de enzimas. No entanto, se você tiver quaisquer problemas de digestão, ou estiver muito fraco, um suplemento de enzima de qualidade pura poder ser acrescentado ao programa.

18) Canela – A Canela tem mostrado a reduzir a proliferação de células de cancer e na leucemia linfoma. Canela também combaté a resistência à insulina, que tem mostrado um link no diabetes tipo 2, bem como cancer e doenças cardíacas. Em em estudo, os pesquisadores da USDA usaram culturas de células de cancer que foram submetidas a crescimento exponencial. Neste caso, os pesquisadores usaram três tipos de células de cancer humano - duas representando linfoma e uma representando leucemia. A idéia era, para ver se um extrato de canela poderia inibir a proliferação das células cancerosas e, em caso afirmativo, como elas inibem. Os resultados foram evidentes! Ao longo de um período de 24 horas (o tempo necessário para uma duplicação da população celular), o extrato de canela reduziu drasticamente a taxa de proliferação em todos os três tipos de células cancerosas. Isso aconteceu em uma forma dose-dependente, isto é, quanto maior a concentração de extrato de canela, maior a redução na taxa de proliferação. Na maior concentração utilizada de canela, a contagem das célula foi reduzida em cerca de 50% em comparação com as células controladas não tratadas. O que significa que a proliferação das celulas tratadas com canela foi efetivamente interrompida - nada mal para um tempero comum de cozinha! A canela pode ser tomada em forma de cápsula, para que quantidades suficientes sejam tomadas para fazer a diferença.

19) Pintura de Iodo - Dr. David Brownstein tem uma prática médica nos EUA lidando principalmente com pacientes da tiróide. Ele tem tido bastante sucesso tratando pacientes de hipotireoidismo e hipertireoidismo com o iodo. Todas as glândulas (tireóide, adrenal, etc) precisam de iodo especialmente para a produção de hormônios. Dr. Brownstein acredita que a deficiência de iodo é uma causa importante de cancer de mama e outras doenças dos órgãos reprodutivos, como ovário, útero e cistos da próstrata e canceres. De acordo com o Dr. G. E. Abraham, “De todos os elementos conhecidos até agora a ser essenciais para a

saúde, o iodo é o mais mal entendido e os mais temido. No entanto, é o mais seguro de todos os elementos conhecidos a serem essenciais a saúde humana. As pessoas que vivem mais tempo no planeta Terra são os japoneses. A dietas dos japoneses inclui 14mg de iodo por dia em média.” **Receita:** Pinte Iodo Natural de Lugol sobre a área do peito/zona torácica e estômago. Se a pele ficar seca ou com coceira mover para outra área. Uma vez que o iodo pare de desaparecer você pode parar a pintura. Significa que o nível de iodo está ok, então talvez você não precisa de mais por agora. Dois meses mais tarde fazer isso novamente.

20) Tiras de Teste de pH - Tente manter o seu pH no nível de 7.5 à 8 alcalino. Essas tiras são um jeito fácil de medir o pH em casa. Medir 3 vezes ao dia é aconselhado. Ver pág 11.



A Conexão entre o Cancer e o Açúcar

O Cancer necessita de açúcar (glicose) e as células cancerosas utilizam uma grande quantidade de glicose. Em fato, a Glicose se torna a única fonte de energia das células cancerosas. **Elas têm 10 vezes mais receptores**, ou portas, de insulina nas suas membranas, a fim de ganhar tantas passagens quanto possível à glicose.

Agora aqui é um ponto crítico para lembrar: Quanto mais glicose você tomar, mais você vai alimentar as células cancerígenas. Por outro lado, porque as células cancerígenas exigem tanta glicose, elas vão roubar do organismo, das células normais, deixando elas famintas.

Como você deve ter notado, pacientes com cancer frequentemente perdem peso. Isto é uma das razões principais porque pacientes perdem peso com a progresso da doença.

O Papel da Insulina no Crescimento das Células Cancerosas

Em nosso organismo, o papel principal da insulina é simplesmente baixar açúcar no sangue. No entanto, acredite ou não, para piorar a situação, as células de cancer fabricam e secretam as suas próprias insulinas de modo que possam ter acesso ilimitado à glicose. Elas são espertas mesmo. A insulina que elas secretam é chamada de IGF (Insulin-like Growth-Factor), Fator-de-Crescimento-Similar-a-Insulina, ou, e bem como o seu nome indica, oferece células cancerosas um estímulo ilimitado para o crescimento.

Como já mencionado, células cancerosas também têm dez vezes mais dos receptores de IGF nas suas membranas celulares, assim como para os receptores de insulina.

Por isso, é importante compreender que a capacidade de grudar com a insulina e tomar glicose aumenta astronômicamente.

Aqui vai a explicação simples de como isso funciona: Quanto mais açúcar você come, mais glicose no sangue, mais insulina é utilizada pelo organismo, e maior o crescimento e força do cancer. Isto é uma explicação muito simples, mas de maior importância uma vez que se trata de uma das causas chaves em conquistar a vitória sobre o cancer. Caso contrário, nós permitiremos que as células cancerígenas se tornem invisíveis, invencíveis, e totalmente independentes, **e isso não queremos.**

O PROTOCOLO CASEIRO BUDWIG ALTERA O SEU AMBIENTE INTERNO

É necessário mudar o ambiente de suas células. Assim como o mosquito põe os ovos em águas estagnadas, que é o ambiente que eles precisam e não a água corrente. Portanto, a culpa é com o ambiente, e é isso que precisamos mudar. Bactérias, fungos, e parasitas procuram o ambiente que eles necessitam para prosperar. O objetivo do protocolo Budwig é mudar o seu ambiente para um ambiente saudável. E este ambiente, naturalmente, como você poderia ter adivinhado, vai ser determinado pelo que você come, ou devemos dizer também pelo que você não come. Então, alterando o que você come, vai mudar o ambiente dentro do seu corpo, que é o primeiro passo no sentido de inverter o mecanismo diabólico do cancer.

Na verdade as células cancerígenas são muito instáveis se elas não se alimentam de glicose. Células saudáveis, mesmo sem glucose, ainda são capazes de gerar energia. E quanto menos insulina você tem na corrente sanguínea, menos as células cancerosas terão em glicose, e também menos crescimento e duplicação terão. Também açúcar reduz a resistência do sistema imunológico, e isso temos que mudar, porque um sistema imunitário forte será capaz de detectar e destruir células cancerosas fracas.

NOTA: Se você deseja obter resultados mais rápidos com o protocolo Budwig você pode reduzir bastante ou evitar os itens mais “doces” na dieta por um mês ou dois. Por exemplo, preferir bagas (frescas ou congelados) em vez das outras frutas mais doces. Escolha os sucos

verdes em vez dos sucos de frutas, ou substitua os sucos de fruta da dieta por sucos verdes. Utilize apenas 50% de cenouras no suco de vegetais e os outros 50% de legumes.

As frutas tropicais como banana, frutas secas, etc, têm conteúdo maior de açúcar por isso use com moderação por um mês ou dois. Em seguida, você poderia eliminar o mel, o vinho e o champanhe ou use com moderação por um mês ou dois, a não ser que você tenha um **tumor cerebral** porque o champanhe transporta o óleo de linhaça para o tumor cerebral e/ou se você estiver muito fraco ele dará uma energia rápida. Comer mais grãos com menor conteúdo de glicose, como o milho, trigo sarraceno, quinoa também é ideal. E comer menos milho, aveia e arroz.

Irrigação (Enema) de Café (Um poderoso Desintoxicador do Fígado)

Cólon Limpo - Não existem resíduos de substâncias que geram fumos tóxicos, e o intestino estando saudável produz facilmente bactérias boas.



Cólon Sujo - Sujeira nas dobradas do intestino e na parede do cólon saem pra fora e geram toxinas que são absorvidas pelo organismo poluindo o sangue.



Embora a Dra. Budwig não usava enemas do café, muitos médicos alternativos têm incorporado esta terapia como parte do protocolo. **1 enema de café por dia pode ser administrado por alguns dias.** Em casos mais graves e tóxicos um enema de água destilada é feito antes de cada enema de café para limpar o intestino e promover uma desintoxicação melhor. Outros métodos de desintoxicação incluem o **Chá Essiac, o suplemento Zeo Gold e terapias de colônica.** Veja poster ilustrado do Enema de Café.

Benefícios da Irrigação de Café Orgânico

Você já se sentiu mal antes de evacuar, logo quando as fezes foram transferidas para o reto para a eliminação? E logo que o material é evacuado você não se sente mais doente. Isto é devido a qualidade tóxica do material e a circulação enterohepática entrando em ação. Devido a isto, é importante evacuar quando você tem o desejo. O recto normalmente deve estar vazio.

Este sistema circulatório permite que toxina seja enviada diretamente para o fígado para desintoxicação, em vez de circular ela através do resto do corpo e todos os seus órgãos vitais, incluindo o cérebro. Este sistema de veias transporta toxinas retais / sigmóide diretamente para o fígado para desintoxicação.

Quando uma irrigação (enema) de café é utilizada, **a cafeína do café é preferencialmente absorvida dentro deste sistema e vai diretamente para o fígado, onde se torna um desintoxicante muito forte.** Ela faz com que o fígado produza mais bile (que contém toxinas processadas) e desloca biliar para fora em direção ao intestino delgado para a eliminação. Isso parece permitir o fígado a processar mais materiais tóxicos que tenham acumulado nos órgãos, tecidos e sangue. O café não vai para a circulação sistêmica, a menos que o procedimento da irrigação é feito incorretamente. **Uma irrigação de café acelera o processo de desintoxicação e minimiza a acumulação de substâncias ainda à serem descontaminadas.**

Você pode administrar uma irrigação de café no conforto da sua casa usando um kit de enema e café orgânico (cafeinado).

Você irá precisar dos seguintes materiais:

- Um kit de irrigação de saco ou balde, de preferência um de plástico claro ou transparente que você pode ver por dentro.
- Uma panela grande de cozinha de aço inoxidável
- 1/2 litro de água destilada
- Café orgânico totalmente cafeinado moído
- Um filtro de plástico ou metal para coar o café (não use papel, porque contém muitas substâncias químicas que fazem mal)
- Uma fonte de água não contaminada - água com cloro deve ser fervida durante 10 minutos



Importante: Você deve administrar o enema idealmente depois de evacuar.

Posição

Para o Enema ser mais eficaz, o paciente deve deitar **no seu lado direito**, com as duas pernas dobradas perto do estômago, e deve respirar profundamente, de forma a ajudar a chupar a maior quantidade de fluido em todas as partes do cólon. O líquido deve ser retido **10 à 15 minutos**. Em 12 minutos quase toda a Cafeína do café é absorvida através da parede intestinal e pelas veias hemorroidárias. A partir destes vasos sanguíneos vai atingir diretamente as veias portais e, em seguida, em veias do fígado.

Ver Poster - Como Administrar a Irrigação de Café

Processo Explicado em Detalhes

O ideal é fazer a irrigação de café 1X por dia de manhã ou no começo da tarde. Você deve administrar o enema **idealmente depois de evacuar**. Para reforçar os benefícios do enema de café nós recomendamos, em preparação, um enema de água destilada para limpar minuciosamente o intestino, e logo a seguir o enema de café. **NUNCA** beba a água destilada porque tem um pH muito ácido, mas é excelente para a limpeza do intestino.

As instruções abaixo são as mesmas para os dois enemas, mas no primeiro enema, de água destilada, não adicionar o café.

1) Colocar 1 litro de água limpa em uma panela e aquecer até ferver. Adicionar 2 colheres de sopa planas de café (ou a quantidade de café que foi receitado para você). Continuar à ferver durante mais cinco minutos, depois desligar o fogão, deixando a panela no queimador quente.

2) Deixe esfriar à uma temperatura confortável, morna. Teste com o dedo. Deve ser a mesma temperatura como uma garrafa de bebê. É mais seguro que fique mais frio do que mais quente. Nunca utilizar água muito quente ou com vapor, a temperatura corporal é boa.

3) Em seguida, carregar a sua panela e colocar uma toalha antiga no chão (ou na sua cama se você for cuidadoso e não for derramar - por motivos de segurança, uma toalha de plástico pode ser colocada sobre a toalha). Se você não usar uma toalha velha, você em breve terá muitas toalhas velhas porque o café mancha permanentemente. Utilize outro grupo de toalhas, se quiser, como um travesseiro e trazer alguns livros adequados de literatura relaxante. Despeje o café da panela para o balde de enema sem transferir os sedimentos de café do fundo da panela no seu balde de enema. Você pode preferir usar um recipiente intermediário com um bico quando for transferir da panela ao balde de enema. Não use um filtro de papel para cuar o café porque estes estão cheios de toxinas, use um filtro nylon ou de metal. Coloque o seu saco ou balde de enema na pia com o catéter fechado.

4) Desaperte o grampo para permitir que o café chegue ao final da ponta do catéter e grampear de novo quando todo o ar tenha saído do tubo.

5) **[Saco de Enema]** Usar um cabide de roupa para pendurar o saco de enema, pelo menos, meio metro (dois pés) acima do chão, sobre uma maçaneta ou toalheiro.

[Balde de Enema] O balde pode repousar sobre uma cadeira, prateleira ou ser segurado. Não pendura-lo alto, como em uma cabeça de chuveiro, porque o fluxo vai ser muito forte/rapido e o tubo não vai alcançar. O fluxo deve correr suavemente no reto e cólon sigmóide distal apenas. Não é um enema alto ou colônica.

6) Deite no chão sobre as costas ou do lado direito. Se você precisar de lubrificação, um óleo vegetal alimentar de qualidade como o azeite, uma cápsula da vitamina E, ou uma geléia KY são opções que vão ajudar, a menos que você seja quimicamente sensível. É geralmente uma boa idéia evitar produtos a base de petróleo.

7) Gentilmente insira o tubo no recto alguns centímetros e, em seguida, solte o grampo e deixe a primeira metade, 1/2 litro (2 copos no máximo) de café descer. Grampear a tubulação imediatamente a qualquer momento que houver a menor quantidade de desconforto ou plenitude (sentimento de abundância). Não alterar posições ou utilizar uma tábua inclinada a fins de causar o enema à entrar mais para o cólon, o que anula a finalidade deste tipo de enema, que deve descer suavemente.

8) Tente segurar/manter o enema um mínimo de 12 minutos ou mais. Às vezes haverá uma urgência imediata de se livrar dele, e isto é normal. Isso ajuda a limpar as fezes fora do cólon de forma que na próxima vez você vai conseguir segurar o enema mais tempo. Nunca force a manter o enema se você acha que não consegue. Quando você bloqueia/fecha o tubo, remova a ponta do catéter e envazie se precisar. É melhor segurar durante pelo menos 12 minutos de cada vez. O passo final é sentar na privada, e soltar o enema. Depois de ter esvaziado o intestino, prosseguir com os restantes 1/2 litro e também esperar pelo menos 12 minutos, se capaz, daí soltar.

REPETIR todos os procedimentos acima para o enema de café depois de terminar o enema de água destilada.

A meta é ter **dois enemas**, não ultrapassando **½ litro (2 copos)** cada um, que você é capaz de segurar por **12 a 15 minutos cada**. Geralmente 2 ou 3 tentativas vai esgotar todo o enema, mas não é isso sua meta. A meta é ser capaz de segurá-lo 12 à 15 minutos. **Lavar o balde ou saco depois de cada uso!**

Dica: Segurar o enema de água é opcional! O objetivo é limpar e preparar o corpo para o enema de café. Alguns pacientes soltam o enema de água imediatamente.

NOTAS:

▶ Se você sentir eletrificado ou energizado, ou tiver palpitações ou batimentos cardíacos irregulares após um enema de café, você deve reduzir a quantidade de café, geralmente pela metade por alguns dias ou semanas. Cheque se você realmente está usando café orgânico. Cheque se a fonte de sua água é mineral limpa sem químicos, de poço, ou água filtrada.

▶ Às vezes, você vai ouvir ou sentir um esguicho para fora e esvaziamento da vesícula biliar. Isso ocorre do lado direito da costela, ou às vezes mais de perto da linha do meio. Se, após uma semana de enemas diários você nunca sentiu ou ouviu a vesícula se soltar, você deve considerar fazer o café mais forte, subindo em incrementos de 1/2 colher de sopa por litro, nunca excedendo 2 colheres de sopa por copo.

▶ Alternativamente, você pode precisar de um volume um pouco maior, como 3 xícaras de uma vez. Às vezes, 3 enemas (2 xícaras ou menos cada), em vez de dois em uma sessão são mais benéficas para alguns. Sempre descontinuar o enemas se houver alguma reação adversa, e discutir com o seu médico em sua próxima consulta. **Se você achar o enema útil, não utilizá-lo mais de 1 vez por dia, por qualquer período prolongado sem supervisão médica.** Use-o quando necessário, talvez vários dias em uma fileira, mas mais comumente algumas vezes por semana.

▶ Você pode comprar qualquer marca de **Café orgânico**. Apenas é importante que seja orgânico, sem químicos.

▶ **O Kit de Irrigação de Copinho** é aconselhado porque é mais fácil de limpá-lo para usar novamente no dia a dia. A embalagem desses kits indicam que eles são descartáveis, mas isso não é verdade! Eles podem ser lavados e usados por vários meses. É indicado que são descartáveis porque a higiene é necessária em hospitais. **Dica:** Tenha 2 kits de enema. Assim você pode alternar o uso. Use o segundo kit enquanto o primeiro estiver secando depois de ser lavado. **Limpeza dos utensílios do enema:** O copo é fácil de limpar. O café pode manchar o plástico, mas não tem problema. Para lavar a mangueirinha após vários usos compre peróxido de hidrogênio e corra este líquido pelo tudo.

▶ **O Saco Plástico de Irrigação Intestinal** é menos aconselhado porque vai ser difícil mantê-lo limpo. Depois de cada sessão, lavar o saco e pendurá-lo para secar. Periodicamente correr

água fervente, água oxigenada, ou outros agentes antimicrobianos comparáveis através do saco vazio para desencorajar crescimento de mofo quando não estiver em uso.

Porque o Enema de Café Funciona?

A cafeína, teofilina e teobromina, combinam para estimular o relaxamento da musculatura macia causando dilatação dos vasos sanguíneos e ductos biliares. Os efeitos de ter um enema de café não são os mesmos que beber café. As veias do ânus estão muito próximas à superfície do tecido. A cafeína é absorvida, portanto, mais rapidamente (e em maior concentração) do que quando café é ingerido.

Benefícios de Enemas de Café

Enemas e Colônicas tem sido utilizadas por centenas de anos, e são geralmente consideradas seguras. Além disso, os enemas de café tem uma composição química que é estimulante. As enzimas do café, conhecidas como palmitates, ajudam o fígado à eliminar as toxinas em ácido biliar. O café é absorvido na veia hemorroidária, depois levado até o fígado pela sua veia porta. Com os canais biliares dilatados, bÍlis carrega toxinas pra fora para o tracto gastro-intestinal. Simultaneamente, atividade peristáltica é incentivada devido à inundação da parte inferior do cólon. Assim, quando o cólon é evacuado, as toxinas e bÍlis são transportadas para fora do corpo.

Perguntas e Respostas sobre Enemas

1. Se tiver espasmo muscular:

Pare a entrada de líquido. Belisque o tubo fechando ele, ou abaixe a bolsa ou copo de água na altura do corpo por algum tempo (para o líquido parar de descer), e depois de um tempinho, volte ela a altura normal e continue o enema.

2. Se não conseguir segurar 12 minutos:

Neste caso faça duas etapas. Comece com menos líquido, solte o enema, e continue com o resto do líquido. E logicamente solte de novo depois de mais 12 minutos.

3. Se o paciente conseguiu fazer o enema completo, 1 litro e 12 minutos, mas depois desse enema iniciante ele está tendo dores:

Nesse caso, o fígado produziu pressão tóxica. Faça os próximos enemas em duas ou mais etapas que nem explicado acima.

4. Se o paciente sentir náuseas/enjôo:

Beber chá de hortelã e comer mingau (aveia cozida líquida) para limpar e estabilizar. E se o paciente tiver náusea, e ele estiver na dieta e bebendo os sucos, enemas de café devem ser feitos para ajudar **o fígado** a soltar resíduos e toxinas.

5. Número de Vezes:

Dr. Max Gerson (gerson.org) aconselha que, nos primeiros meses de tratamento, enemas devem ser tomados tão frequentemente quanto à cada 4 horas, dia e noite, para óptimo efeito. Mínimo de 2 vezes por dia. Alguns pacientes com cancer terminal salvam suas vidas e retornam a ter saúde, tomando 5 enemas de café todos os dias, durante meses. Na Dieta Budwig apenas 1 enema é administrado por dia. E em casos mais sérios **2 enemas** - um enema de água morna destilada é administrado antes de cada enema de café. Certifique-se tomar bastante sucos verdes quando administrando enemas para replenir o corpo.

Dúvidas sobre Enemas

[via email] Ouvi dizer que enemas diários viciam o intestino, fazendo com que ele não funcione mais normalmente. Já faço os enemas de café há 2 meses ininterruptamente.

Sim, isto é uma possibilidade. Mas é um “trade off” (troca) pelos benefícios de desintoxicação. O enema de café é um dos métodos de desintoxicação mais simples e mais econômico disponível. Há outras maneiras de desintoxicação que recomendamos, como o suplemento Zeo Gold por exemplo. E certifique-se de comer bastante legumes, como vegetais crucíferos, brócolis, repolho, etc. Isso ajuda a desintoxicação do corpo naturalmente. *Você deve notar se há mudanças nas suas evacuações, se “ficar com preguiça”, basta parar o enemas por um tempo e tê-los com menos frequência. Como você já fez os enemas por 2 meses, você provavelmente já fez uma desintoxicação muito boa, e é ok parar a terapia por um tempo.*

Enema de Café – Instruções do Doutor Gerson

Apenas para fins informativos estou incluindo as instruções abaixo. Ambos os protocolos do Dr. Gerson quanto o da Dra. Budwig utilizam o Enema de Café como um desintoxicador importante do Fígado. É interessante comparar os métodos usados por ambos os Doutores. O Instituto Gerson na Califórnia, opera a sua clínica no México. Aqui vão abaixo as instruções do Dr. Gerson:

A Receita:

1. 3 colheres de sopa de café orgânico (não instantâneo) em 1 litro de água filtrada ou destilada.
2. Deixar a solução ferver 3 minutos e, em seguida, abaixe o fogo bem baixo e deixe mais 15 minutos com panela tampada.
3. Cue a solução (remova os sólidos). Utilize um filtro nylon ou de metal. Ou também pode filtrar com um pedaço velho de pano branco.
4. Encha um recipiente de vidro de 1 litro com o líquido e deixe esfriar a temperatura do corpo. Com a evaporação da água se a garrafa não encher adicione mais água.
5. Utilize esta solução à temperatura do corpo para fins de difusão ao intestino.
6. Prepare-se para começar o enema agora, enquanto a água está esfriando.

Idéia: Pode preparar a receita uma vez por dia, concentrada, para uso no dia inteiro. Nesse caso, dilua a solução na concentração recomendada para cada enema.

A Irrigação:

1. O paciente deve deitar num colchonete no chão, ou num colchão protegido com uma toalha de plástico. Deve ter também uma toalha para cobrir o paciente e adicionar conforto. Se tiver espaço, a melhor escolha seria deitar no chão bem limpo do banheiro. Se for fazer isso, use também um colchonete, uma toalha e um travesseiro.
2. Ajude o paciente a ficar confortável e aquecido com a toalha ou cobertor.
3. O paciente deve deitar **do lado direito** porque o enema entra mais fundo no intestino pelo lado direito. **Nota:** É aceitável também deitar com a coluna no chão.
4. Tome o seu tempo deixando a gravidade forçar o fluido dentro do rectum e intestino.
5. O fundo da bolsa do enema deve ser elevado apenas, e não mais de **45-50 cm** acima da extremidade do tubo que está penetrando o ânus. Uma altura excessiva vai causar pressão excessiva.
6. Quando o enema todo foi infundido no colon, deve segurar **12-15 minutos**, mais não mais de 15 minutos para não deixar o líquido ser absorvido no sistema.
7. Se o paciente **NÃO** conseguir segurar o fluido no colon pelo menos 12 minutos, ele deve fazer um esforço. Só não pode ser um esforço desesperado, porque assim vai causar cãibra ou cólica. Se, por exemplo, no começo o paciente só consegue reter o fluido 6 à 9 minutos, é preferível terminar a 6 minutos. Para algumas pessoas demora 3 ou 4 meses para conseguir segurar o fluido por 12 minutos. Quando o paciente chegar a esse ponto, 12 minutos serão muito confortáveis.
8. O passo final é sentar na privada, e soltar o enema.

Tratando Sintomas Físicos - Instruções do Doutor Gerson

Perguntas e Respostas abaixo baseadas na Terapia Gerson, www.gerson.org, que também utiliza enemas de café assim como a Dra. Budwig.

A. Depois de alguns enemas, se o paciente sentir novas toxinas soltando, inchaços ou dores, dores de cabeça ou perda de apetite. Nesse caso um enema adicional ou um tratamento de óleo de rícino (castor oil) para pacientes com cancer vai fazer milagres! Esse óleo pode ser comprado em farmácias ou lojas de suplementos naturais.

B. Se o paciente tiver diarreia, faça um enema com chá de camomila, 2 vezes por dia apenas, para limpar o colon mais gentilmente, até acalmar. Quando a diarreia acalmar, faça 1 enema de camomila, e seguir com um de café de tarde, e um terceiro de camomila de noite. Depois então volte ao normal com enemas de café, e se quiser pode até misturar um pouco de camomila.

C. Se o paciente vomitar ou estiver com náusea/enjôo. Pare com o enema. Tome bastante chá de hortelã e coma aveia cozida. Quando a náusea/enjôo acabar completamente retorne a fazer o enema de café.

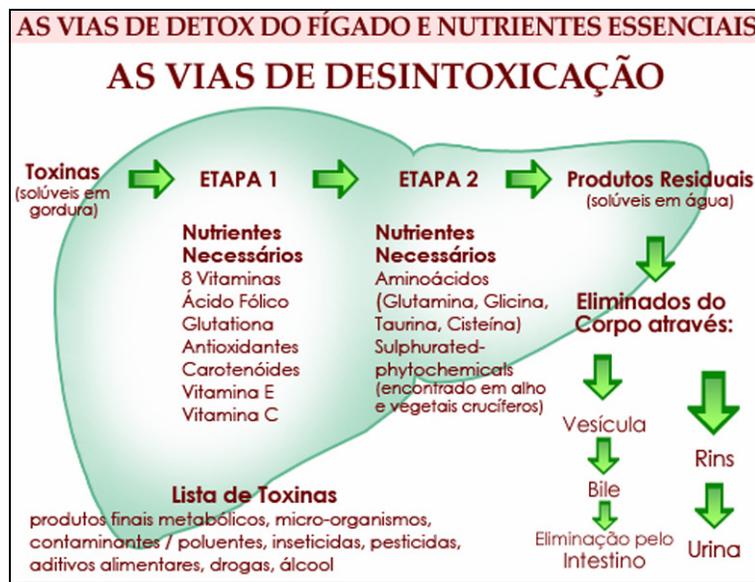
D. Se o paciente sofrer de gás excessivo vai ser difícil fazer o enema porque o gas não vai deixar o líquido entrar. Abaixee a bolsa de água na altura do corpo do paciente, ou até abaixo da altura dele se ele estiver numa cama. O fluido nesse caso volta ao tubo, e deixa o gas sair.

E. Outro caso é se o líquido não descer depois do enema ser feito. O intestino não está cooperando por causa de espasmo intestinal ou cólicas. Neste caso:

1. Deite o paciente numa cama, deitado no lado direito, pernas puxadas perta do estômago, e opcional uma garrafa de água morna no abdomen.
2. Não entre em pânico!
3. Se depois de um tempo e enema não desceu, faça outro enema, adicione 3 colheres de uma solução 3% de peróxido de hidrogênio (hydrogen peroxide).
4. Se ainda assim não soltou, tome óleo de rícino pela boca.
5. Nos próximos dias, adicione 3-4 colheres do composto de potássio em cada enema. Não faça isso mais de uma semana senão irritará o colon.

Não se preocupe se demorar para soltar o enema. O café será absorvido e os rins vão filtrar e soltar pela urina.

F. Durante o enema o paciente vomita. Ele vai ficar desidratado. Esquente (a temperatura do corpo) o suco de cenoura e maçã, ou o suco verde e use um desses dois sucos (não outros, e não de laranja, e não adicione água) na bolsa do enema e deixe o suco entrar no rectum. Esse implante NÃO deve ser expulso. 1 copo (0.25 litros) do suco vão facilmente ser absorvidos. Repita o enema de suco até o paciente conseguir beber e comer de novo.



Terapias Caseiras de Óleos Eldi *para pacientes gravemente enfraquecidos*



Em seu laboratório na Alemanha, a Dra. Budwig fez medições espectroscópicas exatas sobre a absorção de luz de vários óleos. E assim, no final dos anos 60 a sua mistura proprietária de óleo foi criada!

Ela escreveu: *"A Dieta de óleo-proteína que tenho desenvolvido é capaz, através da defesa imunológica, de destruir e expulsar os tumores e metástases. Para ativar esses processos, também desenvolvi óleos para o uso externo, os óleos ELDI!"*

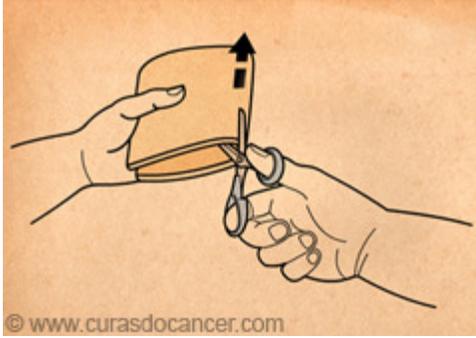
ELDI = Óleos Elétron Diferencial

Para os casos mais graves, o que de fato representou a maioria de seus pacientes, a Dra. Budwig Eldi usou óleos diretamente na pele. Enemas de Óleo Eldi também foram utilizados quando o paciente estava doente demais para comer. Estas soluções simples permitem que óleo rico em elétrons entre no corpo através da pele, bem como internamente.

Aqui vai como...

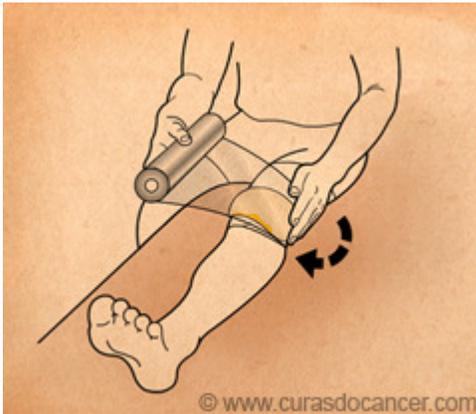
1. Aplicação Local de Óleos Eldi

Se você tem um problema local, sem metástases, cortar um tecido de algodão puro no tamanho necessário. Embeba o tecido de algodão com o óleo.



Já que os Óleos Eldi são apenas disponíveis na Alemanha, você pode usar *Óleo de Linhaça orgânico prensado a frio*, em vez do Óleo Eldi.

E aplicar sobre a área problemática. Cubra o tecido com um pouco de plástico.



E em seguida, cubri-lo com uma bandagem elástica, e deixar durante a noite.

A pele vai absorver o óleo para a cura localizada. Retire a bandagem de óleo de manhã e lave a pele. Repita esses passos de noite e continue com este tratamento por algumas semanas.

2. Massagem de Óleos Eldi no corpo inteiro

Se você tiver problemas em várias áreas ou cancer com metástases, faça o seguinte:

Duas vezes por dia, durante a manhã e a noite, massageie suavemente Óleo Eldi ou Óleo de Linhaça na pele sobre o corpo inteiro.

Preste atenção especial às áreas ao longo dos órgãos internos, vasos linfáticos e áreas problemáticas também. Mas cuidado com a região dos olhos para evitar irritação.

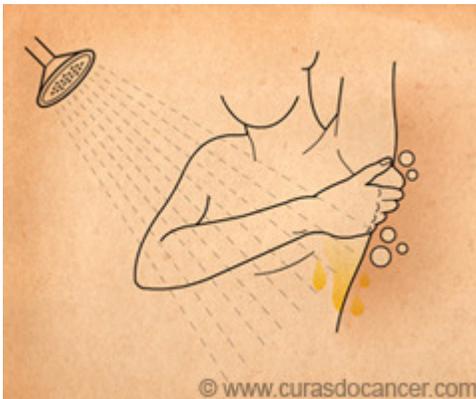
Deixar o óleo sobre a pele durante cerca de 15 a 20 minutos.



Em seguida, tomar um banho inicial morno, sem sabão, para abrir os poros e permitir que o óleo penetre na pele ainda mais profundamente.

Descanse por mais 15 a 20 minutos.

Tome um segundo banho, desta vez com sabão neutro para limpar a pele.



Repita esse processo inteiro à noite também.

3. Enema de Óleos Eldi

E outra opção, especialmente se o paciente está muito fraco para comer, o enema de óleo é recomendado! Desta forma, o óleo pode ser absorvido através do intestino grosso para o fígado.

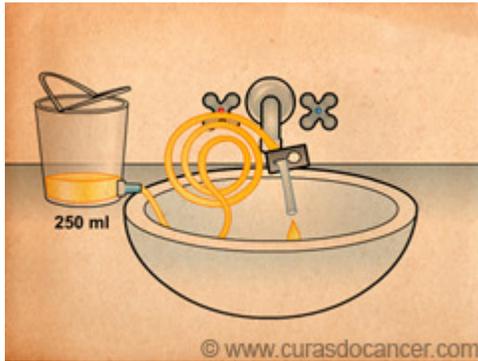
É benéfico começar com um enema de água destilada morna para limpar o cólon antes de começar.

Use 500 ml ou mais de água destilada, filtrada ou água mineral.

Siga as mesmas instruções do enema de óleo, mas não há necessidade de segurar a água. Use o banheiro até soltar toda a água.

Para o enema de óleo, esquentar aproximadamente 250 ml de óleo em banho-maria até o óleo atingir a temperatura corporal.

Encha um balde de Enema com o óleo morno e deixe o óleo chegar ao final do tubo de plástico, para que todo o ar seja removido.



Certifique-se de que o cateter esteja bem lubrificado. Se possível, tenha o paciente deitado no lado direito com os joelhos dobrados em direção ao estômago, e nádegas ligeiramente levantadas sobre uma almofada.

Insira o cateter com muito cuidado e delicadeza e solte o clip.

Repousar ou segurar o balde apenas um pouco acima do paciente, permitindo que o óleo desça lentamente.

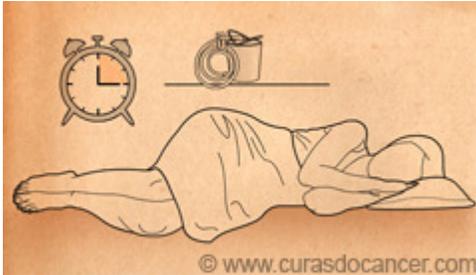


Uma toalha de plástico deve ser usada para proteger a cama do paciente. Porém administrar o enema em um piso de banheiro limpo é a melhor opção para facilitar a limpeza, se necessário.

Prenda o tubo imediatamente sempre que houver a menor quantidade de desconforto!

Massageie suavemente o abdômen inferior. Depois de descansar, continue se você for capaz. Ter um rádio pequeno ou uma televisão também poderá ajudá-lo a relaxar durante o tratamento.

O paciente deve segurar o óleo por 10 a 15 minutos no lado Direito, depois virar com cuidado para o lado Esquerdo e segurar por mais 10 a 15 minutos.



Segurar por menos tempo é okay se ocorrer algum desconforto.

Descanse sentado em uma privada por alguns minutos para soltar o óleo, ou use uma comadre, se necessário.



"O que esta senhora faz com os seus Óleos Eldi, nenhum de nós consegue fazer através de analgésicos." relatou o Instituto de Pesquisa da Dor

De fato, a aplicação prática dos óleos, tanto no interior, quando comendo óleo e queijo cottage, assim como no exterior, quando usando óleos Eldi (ou óleo de linhaça), permite que o corpo elimine a grande parte de todas as substâncias narcóticas.

NOTAS FINAIS

Os livros da Dra. Budwig estão disponíveis em Alemão e Inglês. Neles você poderá aprender mais sobre a dieta de Óleo-Proteína.

Também recomendamos os livros do Dr. Max Gerson. O Instituto Gerson da Califórnia opera uma clínica no México. Visite o site www.gerson.org para mais informações.

É interessante notar uma curiosidade muito importante. O Dr. Gerson publicou seus livros antes de aprender sobre os métodos da Dra. Budwig. Ele aprovou e elogiou seu trabalho utilizando Óleo de linhaça e Queijo Cottage, mas o que ninguém sabe é que o Instituto Gerson decidiu manter o trabalho e pesquisas do Dr. Gerson intacto, de modo que o Muesli e os métodos da Dra. Budwig não foram adicionados em seus livros. Nós escolhemos o protocolo Budwig porque é altamente eficaz e mais fácil do que o protocolo Gerson, que necessita em média de 9 quilos de legumes e frutas orgânicas por dia, o que pode ser extremamente caro. Eles compartilham muitas semelhanças e são altamente eficazes, mas o protocolo Budwig é muito mais acessível como um método caseiro.

Durante o Protocolo Budwig é importante ter um médico geral acompanhando o paciente para monitorar sua saúde e poder ajudar em qualquer emergência. É também importante que o paciente tenha paz em sua casa e se sinta sempre relaxado, sem estresses.

ATENÇÃO! O objetivo deste guia é de familiarizar o leitor com métodos alternativos de prevenção e tratamento do cancer. Esperamos que esta informação permitirá você a melhorar o seu bem-estar e a melhor compreender, avaliar e escolher o curso adequado de tratamento.

Uma vez que os métodos descritos neste guia são na maior parte métodos alternativos, por definição, muitos deles não foram investigados e/ou aprovados por qualquer governo ou agência reguladora. Leis nacionais, estaduais e as leis locais variam quanto à utilização e aplicação de muitos dos tratamentos que são discutidos. Assim, este guia não deve ser substituído pelo aconselhamento e tratamento de um médico ou outro profissional de saúde licenciado. As mulheres grávidas, em particular, são especialmente aconselhadas a consultar com seu médico antes de usar qualquer terapia.

A sua saúde é importante. Use este guia sabiamente. Discuta as opções de tratamento alternativos com o seu médico. Afinal, você, o leitor, deve tomar responsabilidade total pela sua saúde e como usar as informações neste guia. Os autores das várias terapias não tomam responsabilidade por quaisquer efeitos adversos resultantes da utilização das informações que estão contidas neste guia e em seus livros e artigos.

Receitas de Óleo de Linhaça da Dra. Budwig



Receitas da Dieta Budwig

Originalmente escrito em alemão, o livro de receitas da Dra. Budwig foi criado em consequência de princípios científicos englobando a física e a medicina. Portanto, muito cuidado e atenção foi necessária em traduzir este trabalho tão importante para o benefício de pacientes e também dos muitos profissionais que estudam o trabalho da Dra. Budwig.

A Dra. Budwig, uma cientista, autora e conferencista, passou mais da metade dos seus 85 anos explicando a sua verdade ao mundo - como ácidos essenciais graxos altamente saturados (como os encontrados no óleo de linhaça), quando combinados com proteína de alta qualidade (o que torna as gorduras essenciais facilmente solúveis em água), irá neutralizar acumulações tóxicas e venenosas em todos os tecidos.

As receitas devem ajudar tanto os pacientes debilitados, quanto também à todos ajudando um familiar querido, ou um paciente na recuperação.

O aspecto essencial da dieta Budwig consiste em **eliminar as gorduras que são difíceis de digerir**. Em seu lugar as “gorduras boas”, facilmente digeridas e metabolizadas, tornam-se um componente principal da nutrição, aumentando a energia e a vitalidade do paciente.

Além disso, os nutrientes são combinados em uma forma em que conservantes, que agem como toxinas respiratórias, são cuidadosamente eliminados. Em contraste dos conservantes, alimentos frescos e não cozidos são ricos em elementos que apóiam a absorção independente de oxigênio pelo organismo. A estrutura deste modelo para nutrição funciona com uma alimentação saudável, de nutrição completa. Uma dieta regenerativa! **Muitos tipos de produtos hortícolas frescos são utilizados e apenas produtos hortícolas frescos são cozinhados no vapor! Legumes enlatados e conservados são evitados. Os alimentos crus devem ser incluídos em cada refeição**, seja em uma salada crua ou preparados em combinação com refeições quentes. Gorduras são amplamente utilizadas, mas estão sempre em equilíbrio e harmonia com a proteína (por exemplo, a receita do Muesli, preparada em muitas variações, constitui uma grande parte dessa dieta revigorante e rica em energia).

As Receitas mais importantes do Protocolo Budwig foram ilustradas em 3 posters incluídos em seu Guia Prático.

- Muesli de óleo de linhaça e queijo cottage
- OleoLux da Dra. Budwig
- Chucrute Caseiro

Você pode criar as suas próprias receitas baseadas nos princípios da dieta.

A seguir veja exemplos de algumas das **receitas criativas** criadas pela Dra. Budwig utilizando o Óleo de Linhaça. Utilize os ingredientes disponíveis em sua cidade para preparar refeições variadas, nutritivas e deliciosas.

Nota: O paciente não deve adicionar sal a comida durante os primeiros três meses na dieta. O mel e sucos de frutas doces também devem ser usados com cuidado, pois o açúcar deve ser evitado.

Café da Manhã e Pães

Panquecas de Aveia Rápidas e Fáceis

- 1 copo de aveia instantânea
- 1 pitada de canela
- 2 copos de leite de arroz, leite de soja, leite, ou xylitol a sabor
- ¼ xícara de passas
- 2 colheres de sopa de Óleo de Linhaça
- ¼ colher de sopa de iogurte sem gorgura de baunilha

Combinar a aveia, leite e passas numa panela de esquentar molhos. Cozinhar por cerca de 1 minuto no calor quente médio, misturando ocasionalmente. Retirar do calor. Adicionar canela e mel. Misture o Óleo de Linhaça. Sirva com iogurte em cima. SERVE 2 a 3

Mingau Exótico

- 1 xícara de aveia (organica é melhor)
- Ferva com o seu leite de amêndoas
- Adicionar stevia* ou um pouco de mel para adoçar um pouco se necessário ou algumas passas.

Nota: Stevia é uma erva, adocante natural, usada pela tribo Guarani no Brasil por centenas de anos. Certas pessoas desenvolvem diarreia com o uso da stevia. Se isso acontecer, use mel como substituto. Uso exagerado de stevia, em estudos recentes, promove problemas de fígado e rins. Mais pesquisas são necessárias para determinar a quantidade necessária à causar problemas. Stevia é uma alternativa excelente à adocantes artificiais.

Banana Split

- Corte uma banana ao meio e adicione qualquer frutas cortadas que preferir.
- Quebre e jogue em cima algumas castanhas e outras castanhas que você gosta
- Misture 1 colher de sopa de pó de chocolate cru (Adicionar uma colher de sopa de Farinha de Mesquite se for permitida na sua fase, ou se tiver disponível).
- Adicionar 1 colher de sopa de azeite virgem puro e misture para formar um syrup. Jogar o syrup em cima da banana e desfrutar.

Nota: Amendoim é proibido na dieta Budwig.

Nota 2: Receitas com banana (rica em açúcares) não são recomendadas para pacientes de cama não estão exercitando diariamente.

Mousse de Abacate para o Café da Manhã

Adicionar o seguinte no liquidificador:

- 1 Abacate
- 1 Banana (ou Abacaxi, ou Manga, ou Pêra)
- 1-2 colheres de sopa de um ou todos os seguintes óleos: azeite virgem, óleo de linhaça, óleo de coco orgânico.
- 1 colher de sopa de canela ou noz moscada
- 1 colher de sopa de pó de Mistletoe/Maça (uma herva)
- 1 colher de sopa de pó de chocolate orgânico cru (opcional)

Misture no seu liquidificador normal ou no seu liquidificador de mão por 30-60 segundos em força máxima, sirva e desfrute.

Nota 1: Mantenha o abacate e bananas na geladeira para estarem gelados quando você for comer.

Nota 2: A erva Mistletoe é uma erva sagrada dos druidas. A utilização tradicional inclui a normalização da circulação, pressão arterial, sistemas nervoso e endócrino, cansaço crônico, metabolismo, menopausa e problemas de menstruação.

Muesli de Maça

O Muesli é uma receita popular na Europa tremendamente saudável para começar o seu dia.

- 2 colheres de sopa de aveia
- 4 colheres de sopa de água
- 2 maçãs
- Suco de 1/2 limão
- 3/4 xícara de iogurte
- 1 colher de sopa de passas
- 2 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 2 colheres de sopa de xylitol
- 3 colheres de sopa de nozes cortadas

Colocar a aveia em água e deixar sentar durante a noite. Ralar a maçã ou coloca-la num processador de comida. Combinar todos os ingredientes e misturar bem. Comer imediatamente. SERVE 2

Saladas e Molhos

Molho de Salada da Dra. Budwig

- 2 colheres de sopa (30mL) de óleo de linhaça
- 4 colheres de sopa de queijo cottage sem gordura

- 2 colheres de sopa de iogurte ou leite (de preferência cru ou não homogenizado)
- 2 colheres de sopa de suco de limão ou vinagre de maçã
- 1 colher de chá (2,5 g) de mostarda mais algumas ervas, como manjerona ou endro

Misture tudo junto e adicione mostarda, 2 ou 3 fatias de pickles picados orgânicos (sem preservativos - leia o selo), e uma pitada de sais de ervas ou pimentas a gosto.

Molho de Miso-Gengibre

- 1 xícara de água
- 1/2 colher de sopa de gengibre sem casca e picado
- 1-1/2 colheres de sopa de miso branco não tao forte
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de tahini
- 1/2 cebolinha verde, picada
- 2 dentes de alho, picado
- 3 colheres de sopa de óleo de linhaça

Combinar todos os ingredientes no liquidificador ou processador até virar um creme.

Molho de Salada de Laranja e Semente de Sésamo

- 3/4 xícaras de suco de laranja
- 1/4 xícara de óleo de linhaça
- 3 colheres de sopa de sementes de sésamo

Misture todos os ingredientes vigorosamente in uma tija, garrafa, ou liquidificador. Uma delícia em cima de saladas ou frutas cortadas na hora!

Hummus

Uma comida de gosto fantástico do oriente médio usada como um dip ou recheio em sanduíches de pita. Uma fonte excelente de proteína e agora de ácidos graxos essenciais.

- 1 lata de grão de bico cozidos
- 1/4 xícara de tahini (pasta de sementes de sésamo)
- 3 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 1/4 colher de sopa de coentro em pó
- 1/4 colher de sopa de paprika
- 1/4 colheres de sopa de cumin em pó
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- 1/4 xícara de cebolinha verde, picada
- Pitada de pimenta caiene
- 2 colheres de sopa de salsa fresca (parsley) picada para enfeitar

Misture no liquidificador os grãos de bico, tahini, suco de limão, e óleo de linhaça até a mistura atingir uma consistência de pasta. Use a água da lata do grão de bico ou água filtrada o quanto necessário. Adicione o alho, coentro, cumim, paprika e caiene e misture bem. Transfira o hummus para uma tigela e misture a cebolinha verde. Cubrir e refrigerar. Você também pode polvilhar sementes de linhaça moídas em cima. FAZ 2 1/2 XÍCARAS

Guacamole

Uma dip saudável contendo ácidos graxos essenciais.

- 2 abacates maduros, sem casca e costados em quatro
- 1 colher de sopa de folhas de coentro fresco picadas (já vende enpacotado)
- 2 colheres de sopa de óleo de linhaça
- Pitada de sal
- 2 alhos inteiros
- 1 pimenta jalapeño, sementes removidas
- Pitada de pó de cumim
- 1/2 colher de sopa de suco de limão
- Cilantro pressionado, caiene e uma fatia de limão para decoração

Coloque os abacates no processador e faça um puree. Adicionar os ingredientes restantes e formar um puree de consistência uniforme. Transfira para uma tigela e enfeite com cilantro, pimenta caiene e uma fatia de limão.

Sopas, Vegetais e Entradas

Sopa de Feijão Preto

Essa sopa pode ser feita 4 dias antes. Simplesmente guarda-la em um recipiente hermético, refrigerar, e reaquecer para servir.

- 2 colheres de sopa de azeite virgem
- 4 xícaras de feijão preto cozido
- 2 cebolas vermelhas médias, picadas
- 2 copos de água
- 1 pimenta jalapeño
- 2 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 2 alhos grandes, picados
- 1 colher de sopa de cumim em pó
- 1/2 colher de sopa de pó de chili
- 2 colheres de sopa de nata (sour cream) ou iogurte sem gordura para jogar em cima

Esquente o azeite em uma panela de molho média. Adicione as cebolas e pimenta jalapeño. Sauté no calor médio, mechendo frequentemente, até as cebolas começarem a

dourar, 4 minutos. Misture o alho e reduza o calor a baixo. Cozinhe, mexendo constantemente, por 1 minuto. Misture o cumim e o po chili. Combine a mistura de cebolas, feijao, e água em uma panela pesada. Cozinhe no fogo baixo, misturando ocasionalmente, ate o feijao ficar quente, uns 5 minutos. Se uma textura macia e' preferida, transfira a sopa para um liquidificador e puree ate macia. Depois que a sopa e' removida do calor, misture o óleo de linhaça. Termine com a nata ou iogurte em cima.

Sopa de Ervilha

Uma sopa quente e nutritiva

- 5 1/2 xícaras de água
- Pitada de pimenta caiene
- 1 1/2 xícaras de ervilha, lavadas e drenadas
- 1/2 xícara de pimentão verde picado
- 1 colher de sopa de estoque concentrado de vegetal, ou 1 cubo de tempero vegetal
- 1/2 xícara de cenoura picada
- 1/2 xícara de cenouras cortadas em fatias finas
- 1/2 colher de sopa de pó de cebola
- 3 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 1/2 colher de sopa de erva endro (dill weed) seca –OU– 1 colher de sopa de endro picado fresco

Ferva água numa panela grande. Mistura as ervilha com o estoque concentrado de vegetal, ou com 1 cubo de tempero vegetal. Cubra a panela e cozinhe no calor baixo por 1 hora. Adicione os temperos que sobraram e os vegetais. Cubra e deixe ferver por 20-25 minutos. Remova do fogo e deixe esfriar para servir. Misture o óleo de linhaça e sirva. SERVE 6

Pasta Cabelo de Anjo com Molho de Tomate Fresco

- 230 gramas de pasta/massa de cabelo de anjo
- 1/4 colher de sopa de sal marinho ou substituto de sal
- 3 tomates grandes
- Pimenta preta feita em pó na hora
- 2 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 1 alho grande esmagado
- 1/4 xícara de manjericão fresco cortado ou 2 colheres de sopa de manjericão seco

Preparar a pasta de acordo com instrucoes do pacote. Combinar os tomates, alho, manjericão, sal e pimenta. Adicionar o óleo de linhaça e misturar bem. Adicione metade do molho ao macarrão e misture. Coloque o resto do molho em cima e sirva. SERVE 4

Stroganoff de Cogumelos

Excelente com macarronadas ou pães integrais

- 1 colher de sopa de azeite virgem
- 1 cebola média, picada (1 ½ xícara)
- 1 alho médio, amassado
- 230 gramas de cogumelos, fatiados finos (umas 4 xícaras)
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- 1/2 colher de sopa de tarragon seco
- 1/2 colher de sopa de paprika
- Pimenta preta ralada na hora
- 1 colher de sopa de tahini
- 2 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 1 tomate pequeno, sem casca, sem sementes e fatiado (opcional)

Esquente o azeite em uma skillet. Adicione a cebola e alho e sauté ate macio. Adicione os cogumelos e sauté ate macio. Adicione o suco de limão, tarragon, paprika e pimenta. Misture bem. Retira do calor. Adicione o óleo de linhaça e tomate e misture ate uma consistência uniforme for atingida. SERVE 2

Receitas Cremosas de Abacate

Receita Saborosa de abacate

- 1 abacate maduro, amassado
- 3 colheres de sopa de salsa
- 1/2 colher de sopa de xylitol, ou mel
- 1 colher de sopa de cebola espanhola, picada finamente
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1/4 colher de sopa de pó de alho
- 1/2 colher de sopa de pó de cebola
- 1/2 colher de sopa de tempero vegetal (opcional)
- Sal marinho a gosto

Misture todos os ingredientes numa tija e sirva com vegetais crus cortadinhos.

Molho de Salada de Abacate

- 1/4 pepino sem sementes, bem picadinho
- 1 abacate maduro, amassado
- 1 tomate, bem picado
- 1/4 colher de sopa de pó de alho
- 1/4 colher de sopa de pó de cebola
- 1 colher de sopa de cebola espanhola, picada finamente
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1/2 colher de sopa de tempero vegetal (opcional)
- 1 colher de sopa de mel

- 1 colher de sopa de maionese feita em casa (sem ovos)
- Sal marinho a gosto

Amasse o abacate com o po de cebola, po de alho, e maionese. Adicione um pouco de água para afinar a mistura de abacate. Misture o pepino picadinho, tomate e cebola. Jogue a mistura em cima do alface romaine. Sirva imédiatamente.

Receita de Feijão Vegetariana

Sopa de Feijão Preto Fácil

- 3 xícaras de água
- 2 latas de feijao preto
- 2 talos de aipo, picado
- 1 cebola, picada
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de gengibre fresco picado fino
- Pimenta preta a gosto

Esquente óleo na frigideira. Sautee a cebola até macia, uns 5 minutos. Adicionar aipo, alho, gengibre, cozinhar 1-2 minutos para soltar mais sabor. Juntar tudo e ferver mais ou menos 30 minutos para misturar sabores e até engrossar um pouco.

Sucos

Utilize as frutas e vegetais disponíveis em sua cidade para criar combinações deliciosas de sucos frescos!

A combinação de sucos da Lady de Vitaminas

- Umás duas fatias de gengibre fresco
- 2 alhos
- 1/4 de limão
- 1 maçã
- 900 gramas (2 libras) de cenouras
- Um pouco de broccoli, abobrinha, beterraba, ou outros vegetais solidos frescos
- Um pouco de couve, acelga, bok choy, espinafre ou outras folhas verdes
- 2 colheres de sopa de sementes de linhaça
- Uva muscadínia em pó
- Suco Aloe Vera
- Suco Noni

Smoothie de Abacaxi-Morango (do livro Flax for Life!)

- 1 1/2 xícaras de suco de abacaxi gelado
- 2 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 4 colheres de sopa de iogurte sem gordura
- 10 morangos congelados
- Pedras de gelo

No liquidificador misture os ingredientes na ordem acima e adicione gelo quanto necessário. Sirva em um copo de vidro alto. Desfrute!

Smoothie de Banana e Morango

- 9 morangos, congelados
- 1 banana, congelada
- 1 colher de sopa de leite cru ou iogurte
- 1 1/4 xícara de água
- 1 colher de sopa de óleo de linhaça (opcional)

No liquidificador, misture todos os ingredientes. Misture bem e sirva.

Shake Tropical

- 1/2 banana, congelada
- 4 morangos, congelados
- 1/2 manga
- 1 1/4 xícara de água
- 1/8 colher de sopa de extrato de coco
- 1 colher de sopa de óleo de linhaça
- 6 gelos

No liquidificador, misture todos os ingredientes. Misture bem e sirva.

Receitas Criativas para Sobremesa

Cheesecake de Limão

Você vai precisar de um triturador de café e um bom processador para essa receita.

- Triture 3 colheres de sopa (por pessoa) de sementes de Linhaça
- Adicione 1 mão cheia (por pessoa) de aveia crua as sementes trituradas, 1 banana e um pouco de azeite no processador e misture por 2 minutos.
- Coloque no prato como uma base fina e congele (opcional).

- Adicione ½ xícara de queijo cottage e 3 colheres de sopa de óleo de linhaça num liquidificador (exato a receita da Budwig) no liquidificador e misture com a casca e suco de um limão todo.
- Espalhe no topo da base, adicione fatias de banana para decorar. Aprecie!

Sorvetes

Estas receitas de sorvete abaixo, do livro de receitas da Dra. Johanna Budwig, são muito importante para pacientes muito doentes, especialmente quando existe uma perda de apetite.

Sorvete com Fruta ou Suco de Fruta

- 3 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 2 colheres de sopa de leite
- 1 colher de sopa de mel
- 100g de queijo cottage
- 3 colheres de sopa cheias de framboesa -OU- 3 colheres de sopa de puree de suco de cereja

Misture o queijo cottage, óleo de linhaça, leite e mel no liquidificador. Adicione ou as framboesas ou o suco de cereja. Jogue o creme semi-líquido de óleo de linhaça na maquina de gelo e coloque no congelador. Este sorvete de frutas é cremoso e facilmente removido com uma colher para oferecer ao doente na hora da sobremesa. Combinar esse sorvete de frutas com o sorvete de baunilha é delicioso.

Sorvete com Mirtilo

- 3 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 2 colheres de sopa de leite
- 1 colher de sopa de mel
- 100g de queijo cottage
- 3 colheres de sopa cheias de mirtilo
- 1 mão cheia de nozes

Misture o queijo cottage, óleo de linhaça, leite e mel no liquidificador. Adicione os mirtilos e faça um puree. Adicione uma mão cheia de nozes e misture brevemente de modo a que as nozes fiquem bem picadas, mas ainda permanecem granular. Coloque esse creme na máquina de gelo e coloque no congelador. Esta mistura é primorosa.

Sorvete de Baunilha

- 3 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 2 colheres de sopa de leite

- 1 colher de sopa de mel
- 100g de queijo cottage
- 1 colher de sopa de baunilha em pó

Misture o queijo cottage, óleo de linhaça, leite e mel no liquidificador. Adicione a baunilha e misture bem. Coloque a mistura na máquina de gelo imediatamente enquanto o creme ainda está líquido, coloque no congelador. Este sorvete é muito cremoso quando congelado e pode ser facilmente servido ao paciente como sobremesa, especialmente em combinação com 2-3 sorvetes de cores diferentes.

Sorvete de Chocolate

- 3 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 2 colheres de sopa de leite
- 1 colher de sopa de mel
- 100g de queijo cottage
- 100g de avelãs
- 2 colheres de sopa de cacau em pó

Misture o queijo cottage, óleo de linhaça, leite e mel no liquidificador. Adicione as avelãs, misture bem, e por fim adicione o cacau. Coloque a mistura toda na máquina de gelo e coloque no congelador. Esta mistura com gosto de castanhas tem uma cor escura e cria um contraste bonito em combinação com os outros sorvetes.

Dicas da equipe CurasdoCancer.com

1. Muesli Vegetariano
2. Queijo Cottage Caseiro
3. Como extrair Sucos usando um Liquidificador
4. Adicionando produtos Animais (carne, ovos, manteiga)
5. Como obter resultados mais rápidos com a dieta

1. Muesli Vegetariano (Vegano)

A mistura de queijo cottage e óleo é muito benéfica. Mas nós entrevistamos um sobrinho da Dra. Budwig que é um médico na Alemanha e ele nos disse que não é necessário tomar o óleo com o queijo juntos. Contanto que você tome o óleo e tenha proteína na dieta ao mesmo tempo, você vai obter o mesmo efeito, mas você também pode preparar o Muesli sem queijo.

Se você, ou alguém em sua família, é vegetariano ou vegano, você pode substituir o queijo cottage usado na receita do Muesli por uma alternativa sem produtos lácteos.

Use iogurte de soja orgânica sem sabor ou açúcar adicionado. Siga a **mesma receita** do Muesli, mas use o iogurte de soja ao invés do queijo cottage. Desta forma, o óleo será emulsionado no iogurte de soja que também é rico em proteínas. Portanto irá ajudar a digestão e a absorção do óleo de linhaça. *Como preparar o Muesli é explicado no PDF GuiaPratico-Posteres.pdf.*

2. Queijo Cottage Caseiro

Para a receita do Muesli, se você não encontrar queijo cottage em sua cidade ou gostaria de fazer o seu próprio, aqui vai uma receita caseira. O queijo cottage é fácil de fazer em casa.

Ingredientes:

- Queijo Cottage deve ser feito utilizando **leite desnatado**.
- **4 litros de leite desnatado** fará cerca de **0.5 Kg de queijo cottage**. Se você estiver planejando em usar leite cru, deixe-o repousar por um tempo e depois remova a nata do leite para usar no seu queijo cottage quando pronto.
- Você vai usar **1/4 de um comprimido de coalho** para **cada 4 litros de leite desnatado**. Os comprimidos de coalho agem como um fermento para o seu queijo cottage.
- O **sal marinho** ajuda o queijo a durar mais tempo e adiciona sabor.

Equipamento necessário:

- * Um pote de **6-8 litros** de aço inoxidável, cerâmica ou vidro. Não use alumínio!
- * Um **outro recipiente maior** para utilizar como banho-maria. Deve ser maior que o primeiro pote e panelas de alumínio são aprovadas para esta etapa. Você pode também usar sua pia da cozinha com uma rolha boa para fechar a pia se você não tiver um recipiente maior.
- * Um **termômetro**. Um termômetro de laticínios flutuante é o melhor, mas um termômetro para doces que medirá 75-175 graus funcionará.
- * **Copos e colheres de medição, uma faca de cabo longo e uma colher para cortar e misturar**. Os equipamentos precisam ser longo o suficiente para atingir o fundo do recipiente grande de alumínio.
- * Um **recipiente de armazenamento** para guardar o seu queijo cottage quando pronto.
- * Um **coador e algumas gazes para queijo** serão necessárias para drenar o queijo cottage.

Instruções:

Reúna todos os seus equipamentos e se certifique de que estão perfeitamente limpos.

Dissolva 1/4 de um comprimido de coalho em duas colheres de sopa de água, e 4 litros de leite desnatado, mas não misturar estes ainda.

Em seguida, coloque o leite na panela de 6-8 litros e coloque a panela dentro da panela maior ou na pia com água.

Aqueça o leite a 80 graus usando este método de dupla caldeira. Se você tentar aquecer o leite no fogo diretamente você pode queimá-lo, o que tornará o gosto horrível. Certifique-se de usar o termômetro no leite.

Se você estiver usando a pia, basta adicionar água quente aquecida, porém mais quente que 80 graus, pois o queijo gelado esfriará a água. Mude a água tantas vezes quanto necessário, mantendo a temperatura desejada. Adicione o coalho e mexa bem.

Deixe descansar em um quarto quente até que quando uma faca inserida no centro saia limpa. Quando isso acontecer, você está pronto para cortar os coágulos.

Para cortar use uma faca longa e faça cortes de 1.5 cm, para cima e para baixo, da esquerda para a direita, e de frente para trás.

Em seguida, corte na diagonal em ambos os sentidos. Deixe descansar por 10 minutos. Em seguida misture muito delicadamente com as mãos.

Agora você vai precisar elevar a temperatura. A temperatura deve ser elevada lentamente e deve levar de 30-40 minutos para chegar a 100 graus.

Se você estiver usando a pia você terá que adicionar água fervida para cozinhar a coalhada.

Certifique-se de mexer frequentemente. Mexa por cerca de 1 minuto a cada 5 minutos.

Quando você alcançar 100 graus, você pode transferir o pote para o fogão para aquecê-lo mais rapidamente. Você vai precisar misturar com mais frequência até chegar a 115 graus, isso deve levar cerca de 15 minutos.

Agora a coalhada deve estar firme e você deve parar o processo de aquecimento.

Despeje a coalhada no coador forrado com o pano de queijo para drenar o soro líquido. Você pode descartar o soro ou guardá-lo para seus animais de estimação. Deixe drenar por alguns minutos. Mas se você deixar a coalhada drenando por muito tempo elas vão grudar juntas.

Agarre os cantos da gaze ou pano e mergulhe em água gelada ou água com gelo várias vezes. Retorne a gaze para o coador e lavar com água gelada até que a água corra clara. Agarre os cantos do pano novamente e deixe a água escorrer para fora. Quando a água não escorrer mais, seu trabalho está completo.

Medir a coalhada em uma tigela. Para cada copo de coágulo adicione 1/2 colher de chá de sal marinho natural e mexa bem com as mãos. **[nota: o paciente não deve adicionar sal a comida durante os primeiros 3 meses na dieta.]**

[opcional] Se você gosta do sabor de queijo cottage comercial, adicione 6 colheres de sopa de creme doce ou leite desnatado (opção mais saudável) para cada 2 xícaras de coalhada. Se você usou o leite cru, o creme que você produziu pode ser usado neste passo.

Se o seu queijo cottage não é saído perfeito, e tem gosto azedo ou muito ácido, isso significa que o coágulo não foi lavado e escorrido o suficiente. Se o coágulo está duro e seco, significa que você pode ter aquecido no calor alto demais, ou que a coalhada permaneceu no soro por muito tempo. Coalhada macia significa temperatura muito baixa. Sabor estranho pode significar que seus utensílios não foram limpos, ou que o leite que você usou não foi pasteurizado.

Queijo Cottage é altamente perecível e deve ser usado dentro de 3-4 dias. Basta lembrar que a primeira vez preparando é a mais difícil, depois fica mais fácil.

3. Como extrair Sucos usando um Liquidificador

Se você não for capaz de comprar uma **máquina de extrair sucos (não-centrífuga)** no momento, aqui vai uma solução temporária, pois estas máquinas tem um custo elevado. No entanto, assim que você é capaz, recomendamos comprar uma. Este é um, se não o mais, importante aparelho que pacientes com cancer precisam ter.

Você pode fazer praticamente qualquer tipo de suco com o seu liquidificador, mas um liquidificador não vai separar a fibra da casca e polpa das frutas e legumes, então **vamos fazer isso manualmente.**

Note que a fibra é um elemento importante de desintoxicação, mas o paciente com cancer **não deve comer fibra** juntamente com as vitaminas e os minerais do suco.

Instruções

Você vai precisar de:

- * Liquidificador
- * Frutas e vegetais frescos
- * Peneira fina -OU- pano de algodão branco

1. **Lave bem** as frutas e legumes. **Retire as cascas** se não comestíveis, como o abacaxi por exemplo.
2. **Corte as frutas e legumes e retire as sementes maiores**, como as encontradas no mamão ou na maçã. Estas devem ser removidas antes de misturar.
3. **Adicione as frutas picadas e legumes ao liquidificador**, junto com uma pequena quantidade de **água**. Algumas frutas, como o abacaxi, contém suco suficiente e o liquidificador poderá facilmente misturar sem a adição de água. No entanto, isso dependerá do estado de maturação dos frutos e da força do seu liquidificador.
4. Agora, use uma **peneira fina** ou um **pano de algodão branco limpo** para separar o suco das sementes e a polpa/fibra.

A. Use uma **peneira** para empurrar o suco através da tela fina usando uma colher grande para esmagar a polpa. Lavar a peneira após o uso e deixar secar. Jogar a fibra e sementes fora.

-OU- **B.** Use um **pano de algodão branco limpo** para segurar a mistura e aperte com força para baixo usando as mãos para extrair o suco em um copo. Lavar o pano após o uso e deixar secar. O mesmo pano pode ser usado várias vezes. Jogar a fibra e sementes fora.

4. Adicionando produtos Animais (carne, ovos, manteiga)

A Dra. Budwig não permitiu os seus pacientes a comer alimentos de origem animal convencionais pois estes produtos provenientes de fazendas industriais têm proporções incorretas de ácidos graxos e tem muito menos nutrientes benéficos. Portanto o que ela estava realmente tentando fazer, nós acreditamos, era eliminar *as gorduras* animais da dieta, não os alimentos de origem animal em si. Assim ela eliminou completamente as carnes, mas permitiu queijo cottage e leite, que são usados na sua receita do Muesli. Além disso ela sabia que a maioria das pessoas não tinham acesso a produtos orgânicos de origem animal, por isso ela criou uma dieta pura vegetariana, para impedir que os pacientes comessem as gorduras erradas, nós acreditamos.

Porém a disponibilidade de alimentos de origem animal mudou recentemente em nossa sociedade. Nós agora temos mercados naturais e até mesmo opções de ovos e manteiga orgânicas nos mercados convencionais. Portanto se você tiver acesso a esses mercados é possível, com um pouco de cuidado, adicionar produtos animais orgânicos em sua dieta. Veja as instruções abaixo:

Qualquer gordura animal deve ser de alta qualidade. Muitas pessoas pensam que a gordura animal é ruim para saúde. Mas é apenas ruim se vêm de uma fábrica de criação de produtos animais de baixa qualidade. A manteiga é um bom exemplo. *A manteiga orgânica é na verdade boa para você, principalmente se ela vem de vacas naturais alimentadas com grama.* A gordura animal é boa se o animal é alimentado corretamente. Isso significa vacas que são alimentadas somente com grama fresca. Galinhas também devem crescer ao ar livre para que elas possam comer insetos e gramas naturais. Estes animais irão produzir carne, leite, manteiga, queijo e ovos que têm gorduras saudáveis neles.

Mas atenção, se você não conseguir adquirir **leite cru, limpo e fresco de vacas alimentadas com grama**, é melhor evitar o leite completamente. A indústria de laticínios utiliza a pasteurização para matar os germes no leite que pode deixá-lo doente. Mas também destrói a maioria dos nutrientes e bactérias benéficas. A pasteurização também altera a composição do açúcar do leite.

Tenha cuidado também com como você cozinha seus alimentos. Cozinhar em água fervente e ao vapor são os melhores métodos. Cozinhar alimentos na frigideira não tem problema se você usar o óleo certo e não sobreaquecer ou queimar o alimento. Churrasco não é bom porque o material enegrecido é oxidado. Isto coloca mais estresse sobre as suas células.

Ao superaquecer produtos de origem animal como a carne, toxinas são criadas. Qualquer coisa que se tornou marrom ao cozinhar terá algumas toxinas. Se a carne se tornou preta no churrasco, há ainda mais toxinas. Devido a isso, a melhor maneira de cozinhar a carne é com a água. Portanto prepare uma sopa ou cozinhe a vapor. Estas são as opções mais seguras e irão evitar os efeitos tóxicos de superaquecimento.

Gemas de ovos não devem ser cozidas sólidas porque isto se torna colesterol oxidado. Ovos com a gema para cima são a melhor maneira de comê-los. Quando cozinhando ovos, cozinhar com água é ideal também. Você pode ferver o ovo com a casca em água, em banho maria, mas não deixe a gema endurecer. Ou você pode adicionar água a uma frigideira e quebrar um ovo em cima da água mesmo, sem óleo, e deixe a clara cozinhar mas não deixe a gema endurecer. É benéfico evitar que a gema se torne sólida durante o cozimento. Você deve evitar expor a gema ao calor elevado, porque isso pode oxidar o colesterol do ovo. Colesterol não é um problema, como já explicado, mas o colesterol oxidado não é bom para você.

5. Como obter resultados mais rápidos com a dieta

O método da Dra. Budwig pode ser melhorado, porque inclui uma abundância de açúcar e carboidratos. Embora estes venham na forma de suco de frutas e carboidratos complexos, eles ainda afetam os seus níveis de açúcar no sangue.

Portanto você pode beber mais sucos vegetais em vez de sucos de frutas para eliminar estes açúcares. E você também pode adicionar mais proteínas animais orgânicas para substituir os carboidratos, como discutimos acima. O melhor é ter uma refeição com uma pequena porção de proteína animal e bastante vegetais. Nunca coma carne, frango ou ovos sozinhos, coma estes sempre com bastante produtos hortícolas para manter o seu corpo alcalino.

É também importante tomar óleos ricos em Ômega 6, como óleos de girassol ou de abóbora, em combinação com óleo de linhaça rico em Ômega 3. A razão por trás disso está explicada no Guia Científico da Cura do Câncer. Então o que você pode fazer é preparar a receita do Muesli usando óleo de linhaça em combinação com outros óleos ricos em Ômega-6. Recomendamos que a proporção seja de 1:1 ou 2:1, ou seja, duas vezes mais Ômega-6 do que Ômega-3. Verifique os rótulos dos óleos que você comprar e tente combiná-los para criar essa proporção, em seguida, misture os óleos com o queijo seguindo a receita do Muesli.

###