Öl -Eiweiss-Kost

Leider stehen gesunde Diäten im Ruf fade und langweilig zu sein. Die meisten Menschen stellen sich unter der Öl-Eiweiß-Kost vor, sie müssten auf Geschmack verzichten und die Kombination von fadem Quark mit fettigem Öl würde eine Menge Entbehrungen mit sich bringen.

Umso mehr wundern sich meine Patienten und Kochkurs-Teilnehmer, welche unerwarteten Geschmackserlebnisse sich aus den Zutaten zaubern lassen. Vom Brotaufstich bis zum Schnellgericht, vom Herzhaften bis zum Dessert bringen verschiedenste schmackhafte Rezepte den Gaumen inVerzückung.

Zugegeben – wer bis jetzt auf sein Fleisch nicht verzichten konnte, braucht vielleicht etwas Überwindung sich auf die vegetrarische Öl-Eiweiß-Kost einzulssen.
Doch wer es eine Zeit lang aausprobiert hat, spürt bald den Unterschied und wie gut es ihm tut. Auch ich habe bei meiner Krebs-Erkrankung diese Erfahrung gemacht.

Ich war immer so müde und antriebslos gewesen. Meine Batterie war einfach nicht voll genug geladen, um z.B. zum Tanzen zu gehen.
(Das war Schade. Als ich im Krankenhaus gelegen hatte, hatte ich mir gesagt: Wenn ich hier lebend wieder hrauskomme, will ich Tanzen gehen und mich an den schöenen DIngen des Lebens erfreuen. Und dann war ich enttäuscht, dass mir die Kraft dazu fehlte.)

Nachdem ich mich entschieden hatte, alles für meine Gesundheit zu tun und auch die Öl-Eiweiß-Kost in meinem Alltag zu integrieren, war ich nach wenigen Wochen **überrascht**, wieviel **Energie** ich wieder hatte. Schon sechs Wochen nach der Entlassung aus dem Krankenhaus bin ich einer Tanzgruppe beigetreten. Inzwischen gebe ich selbst Tanzkurse, bei denen die Teilnehmer ihre Probleme und Sorgen an der Tür zurücklassen können.

Die Öl-Eiweiss-Kost nach Dr. Johanna Budwig

Die Ernährungswissenschaftlerin Frau Dr. Johanna Budwig
entdeckte während Ihrer Arbeit in der Fettforschung, dass hoch
ungesättigt Fettsäuren in Kombination mit schwefelhaltigem Eiweiss ausschlaggebend für eine funktionierende Zellatmung sind. Zusammen mit schwefelhaltigem Eiweiss spielen Fettsäuren die entscheidende Rolle bei der Sauerstoff-aufnahme sowie –Verwertung der Zelle, bei Wachstumsprozessen, Blutbildung etc.. Weiterhin wird der Körper dadurch in die Lage versetzt, Elektronen aufzunehmen, wodurch die natürliche Zellatmung angeregt wird. Wir Menschen sind Heliotropen, d. h. „Lichtwesen“, die das Licht mit seinen Elektronen benötigen, damit der

Gesamtorganismus und die Zellteilung richtig funktionieren kann.

Die Bedeutung und Umsetzung der Öl-Eiweiss-Kost für Krebspatienten:

Tumorzellen haben einen gestörten Stoffwechsel mit anaerober Verbrennung. Daraus resultiert, dass der Körper übersäuert wird und die Zellteilung nicht mehr richtig funktionieren kann.

Entdeckung und Grundlagen der Öl-Eiweiss-Kost

- negativ geladene, mehrfach ungesättigte Fettsäuren (muF) sind Bestandteil der Zellmembran
- im Zellkern befinden sich positiv geladene schwefelhaltige Eiweissverbindungen zusammen sind sie wichtig für die Sauerstoffaufnahme der Zelle
- das Zusammenspiel von mehrfach ungesättigten Fettsäuren und schwefelhaltigen Eiweissverbindungen ist Voraussetzung für eine optimale aerobe Zellatmung und eine geregelte Zellteilung
- ein Mangel an mehrfach ungesättigten Fettsäuren führt zu Sauerstoffmangel in der Zelle, anaerober Verbrennung und gestörtem Zellstoffwechsel

Wenn wir lernen das gute so klar zu sehen, wie das weniger Gute und dann all die nötigen Dinge in Angriff nehmen, um unsere Ideen zu verwirklichen, dann werden wir weniger Zeit und Energien mit Sorgen verbringen. (Dale Carnegie)