

Cancer: A Problem of Right and Wrong Fats & Lack of Sunlight?

سرطان،

چربیهای خوب و بد و فقدان نور خورشید

اگر بشنوید کسی ادعا میکند که رژیم غذایی وجود دارد که فقط با دو عامل غذا و نور خورشید تعداد بیشماری از انواع سرطانها از جمله بیماریهای به قول معروف کشنده را میتوان درمان کرد، چه میگویید؟ آیا مانند بسیاری از مردم فکر میکنید که این ادعا بقدری ساده است که نمیتواند حقیقت داشته باشد؟ در حالیکه حقیقت دارد.

دکتر ویلنر در کتاب " راه حل برای سرطان " مینویسد: " تعداد انبوهی از مطالعات کلینیکی که در اکثر مجلات پزشکی جهان چاپ شده اند، راه حل دکتر Budwig را تایید میکنند. ۴۰ سال پیش دکتر Budwig شواهد روشن و متقاعد کننده ای را مطرح میکند که توسط صدها مقالات علمی دیگر مورد تایید قرار میگیرد و آن اینکه " اسیدهای چرب ضروری " راه حل اصلی مشکل سرطان هستند.

شما خود متوجه خواهید شد که چرا این راه پیشگیری و درمان ساده و موثر نه تنها مورد اغماض قرار گرفته بلکه منع نیر شده است.

یک توصیه مهم قبل از آغاز مطلب: اگر تصمیم دارید که پروتکل و رژیم غذایی Budwig را بکار ببرید، برای مدت کوتاهی مثلاً یک تا سه ماه انجام دهید بعد وضعیت بیمار را بررسی کنید.

دستورالعمل دکتر budwig خیلی روشن است و شامل هیچ ماده مکملی به غیر از پوسته های مخمر و دانه های کتان آسیاب شده تازه نیست.

Who Was Dr. Johanna Budwig?

دکتر Johanna Budwig که بود؟

خانم دکتر Budwig (متولد ۳۰ سپتامبر ۱۹۰۸، متوفی ۱۹ مه ۲۰۰۳ که نامش به صورت یا هان نا بودویگ تلفظ میشود) هفت بار برای نامزدی جایزه نوبل انتخاب گردید. وی شیمیدان، داروشناس و

فیزیکیان بود که دکترای فیزیک داشت و ریاست مشاوره در امر دارو و چربی در موسسه تحقیقاتی فدرال چربیها را به عهده داشت. از وی به عنوان "تولیت جهانی در امر روغنها و چربیها" یاد میشود. دکتر Budwig زمانی که طبیعت فوی درمان کننده اسیدهای چرب ضروری را بر روی تمامی امراض مهلک مثل سرطان کشف کرد، در مورد اثر چربیهای هیدروژن شده یا تغییر ماهیت داده شده بر روی سلامت بشر مطالعات عمیقی کرد و آن را مصیبت بار و فاجعه آمیز یافت. وی کتابهای فراوانی تالیف نمود که از بین آنها میتوان:

Cancer - The Problem and The Solution,

Das Fettsyndrom [The Fat Syndrome, discussing the links between fats and next to all diseases of the heart and lung as well as cancer],
Krebs, ein Fettproblem [Cancer - A Fat Problem, on the right choice and use of fats],

Der Tod des Tumors [The Death of the Tumor]

نام برد و نیز مقالات و رسالات علمی فراوانی دارد که در آن یافته های خود را در خصوص اهمیت خطیر اسیدهای چرب خوب و اثرات زیانبار چربیهای بد بر روی سلامت انسان منتشر ساخت. (استفاده از چربیهای بد از زمانی گسترش پیدا کرد که پروسه هیدروژنی اختراع شد تا مدت انقضای چربیها در قفسه های سوپرمارکتها را طولانی تر کنند و نیز مارگرین بسازند).

سه کتاب او به نامهای

FlaxOil As A True Aid Against Arthritis, Heart Infarction, Cancer, And Other Diseases" (read excerpts here),

"The Oil Protein Diet Cookbook"

Cancer - The Problem and The Solution (excerpts here)

به انگلیسی ترجمه شده است که بخش کمی از آن را که حدود ۶۰ صفحه میباشد و حاوی صریح ترین نگرش وی در مورد پیدایش امراض جدی از جمله سرطان و بازیافت سلامتی است، آورده ایم. حقیقت آنست که تا کنون فقط ۳ اثر دکتر Budwig در دسترس انگلیسی زبانان قرار دارد و این کار را برای تقدیر از پروتکل وی و دستیابی به معالجه سرطان مشکل میسازد. در حالیکه موقعیت خوانندگان آلمانی زبان بهتر است با اینکه فقط قسمتی از کتابهای وی در دسترس است و در حال حاضر اکثر آنها تجدید چاپ نشده و نسخه های آنها در کتاب فروشی های دست دوم نیز کمیاب است.

از آنجایی که محققان دیگر برای درمان سرطان، روش غیر مفید و موثر ارایه داده اند (یا فقط با جلوگیری از گسترش مرض توانستند آن را تحت کنترل قرار دهند) دکتر Budwig و کارهایش در طول حیات وی توسط منافع داروسازی، صنعتی و پزشکی مورد حمله قرار گرفت و مسکوت گذاشته شد. نظرات دکتر Budwig منجر به خسارات فراوانی به صنعت مواد غذایی نیز میگردد بویژه در

صنعت روغن. حدود ۱۱ سال پیش پسرعموی من به وی تلفن زد و حدود ۴۵ دقیقه با او صحبت کرد. دکتر Budwig به وی گفت که دکترهای امریکایی به آلمان آمده بودند و تحت تاثیر کارهای وی قرار گرفته بودند. آنها تلاش کردند تا راهی بیابند و حق انحصاری روش او را در امریکا به ثبت برسانند و پول زیادی به جیب بزنند ولی دکتر تن به چنین کاری نداد.

وی معتقد بود که کارش بسیار حیاتی است و نگران ادامه آن بود ولی هیچکس علاقمند نبود مگر اینکه پول هنگفتی دریاورد. پسرعموی من میگوید: من سرطان پروستات پیشرفته داشتم و نمی توانستم منتظر تایید علمی این نظریه بمانم بنابراین فوراً شروع به بکارگیری آن کردم. و مشاهده کردیم که گروههای بسیاری از سرطان نجات پیدا میکردند. اطلاعات بیشتر در این باره را میتوانید در سایت www.beckwithfamily.com بخوانید. هیچکس در این مورد آزمایش علمی انجام نداده است چون آزمایشات علمی بر روی اثبات فواید داروها برای تحصیل منفعت انجام میشود در حالیکه کسی نمیتواند روغن دانه کتان را patent کند. بنظر میاید که به غیر از منافع مادی، غرور روشنفکری بشر در مسکوت گذاشتن و چشم پوشی از کشف نجات دهنده دکتر Budwig نقش دارد. Cliff میگوید " کسی نمیتواند از پزشکان انتظار داشته باشد که استفاده از روغن دانه کتان با پنیر کاتج را معتبر بدانند. چون آنها هر چیزی به غیر از آنچه را که در دانشگاههای پزشکی آموخته اند بی اعتبار میدانند.

Dr. Johanna Budwig's Major Discovery

کشف بزرگ دکتر Budwig

در سال ۱۹۵۲ دکتر Budwig در مقاله ای تحت عنوان "بیولوژی چربیها" نوشت: " اثبات شده که تا کنون اسیدهای چرب اشباع نشده به عنوان عامل قطعی در کارکرد آنزیم تنفسی کشف نشده". این بدین معنی است که Otto Warburg* برنده جایزه صلح نوبل نتوانسته بود قسمت دوم تساوی معادله را پیدا کند. از آن لحظه به بعد دریافتیم که اسیدهای چرب اشباع نشده به میزان زیاد، عامل قطعی در تحریک تنفسی سلولی است. در ارتباط با اسیدهای آمینه سولفور شده (پروتیین)، اسیدهای چرب اشباع نشده نقش مهمی در متصل کردن چربیها و پروتیینها به هم، در جذب و استفاده اکسیژن، در تمامی پروسه رشد، در خون سازی و در دیگر پروسه ها ایفا میکنند.

با این نظریه دکتر Budwig موفق شد که به بسیاری از بیماران سرطانی از طریق رژیم غذایی علمی روغن-پروتیین یعنی روغن دانه کتان به اضافه پنیر کاتج (ماست کیسه ای) کمک مند. رژیمی که به سلولهای سرطانی اجازه میدهد دوباره تنفس کنند. تعدادی از پزشکان نظیر دکتر Dan Roehm از فلوریدا یا دکتر Robert Willner از میامی روش او را دنبال کردند.

بر اساس دریافتهای تحقیقاتی دکتر Budwig، وی نه تنها مخالف غذاهای پروسه شده و قرصهای مکمل غذایی بود بلکه مخالف شیمی درمانی، پرتو درمانی و دارو و نهایتاً مخالف جراحی بود. وی همچنین به اهمیت نور خورشید و عوامل روحی و روانی در درمان سرطان و دیگر بیماریها واقف بود. با این وجود جزییات کامل اندیشه های چاپ شده وی در مورد درمان سرطان در حال حاضر شناخته شده یا در دسترس انگلیسی زبانان و حتی بیشتر آلمانی زبانان نیستند. بنابراین باید تلاش در بکارگیری و گسترش کشفیات دکتر Budwig به عنوان یک جنبش ریشه ای صورت گیرد تا نظریه وی از طریق ترجمه صحیح کتابهایش برای عموم شناسانده شود.

برنده جایزه نوبل فیزیولوژی یا طب در سال ۱۹۳۱ در مورد تحقیقش در *Otto Warburg** دکتر خصوص تنفس سلولی چنین توضیح میدهد: "دشمن سلولهای سرطانی به دلیل فقدان اکسیژن شروع میشود. سرطان نمیتواند در یک محیط غنی از اکسیژن زندگی کند... سرطان فقط یک علت اولیه دارد و آن جابجایی تنفس اکسیژن عادی سلولهای بدن با تنفس سلولهای بی هوازی است". او همچنین مینویسد: "علت سرطان دیگر ناشناخته نیست. میدانیم که سرطان هنگامی بوجود میاید که سلول ۶۰ در صد اکسیژن مورد نیاز خود را بدست نیاورد. سرطان دلایل بیشمار دیگری نیز دارد ولی فقط یک دلیل اولیه وجود دارد و آن جابجایی تنفس اکسیژن در سلولهای معمولی بدن توسط تخمیر شکر است. تمامی سلولهای معمولی بدن انرژی مورد نیاز خود را با تنفس اکسیژن بدست میاورند در حالیکه سلولهای سرطانی انرژی خود را با تخمیر بدست میاورند. بنابراین تمامی سلولهای معمولی بدن هوازی هستند ولی تمامی سلولهای سرطانی نسبتاً غیرهوازی هستند

- **How to make the flaxseed oil plus cottage cheese or quark mixture.**
- **Budwig Linomel Breakfast Muesli Recipe**
- **Oleolux Recipe**
- **Quark-Flax Oil Mayonnaise Recipe**

چگونگی درست کردن مخلوط روغن دانه کتان و پنیر کاتیج (ماست کیسه ای)

و طرز تهیه ماست کیسه ای خانگی

همانگونه که ذکر شد، اساس پروتکل یا رژیم غذایی دکتر Budwig خوردن مخلوط روغن-پروتیین به شکل روغن دانه کتان (که بدون حرارت استخراج شده باشد) و ماست کیسه ای است. در حقیقت

اشتباهاً متصور شده است که در رژیم غذایی دکتر Budwig منحصرأ از روغن دانه کتان و ماست کیسه ای استفاده میشود و این آسان نمایی موجب شده که در نظریه وی شک کنند. در واقع دکتر Budwig یک دانشمند برجسته ای بود که هنوز کشفیات او در زمینه سلامت نوع بشر باید مورد بازشناسی قرار بگیرد و به رسمیت شناخته شود.

طرز تهیه مخلوط روغن دانه کتان و پنیر کاتج (ماست کیسه ای)

برای هر قاشق غذاخوری روغن دانه کتان دو قاشق غذاخوری ماست کیسه ای اضافه کنید. سپس آن را کاملاً هم بزنید طوری که اثری از روغن دیده نشود و این خود نشان دهنده آنست که اسیدهای چرب اشباع نشده حل شدنی هستند. (اگر مقداری شیر اضافه شود میتوان هم با مخلوط کن دستی وهم با برقی این عمل را انجام داد).

ماست کم چربی و ماست کیسه ای

از آنجا که ممکن است ماست کیسه ای ارگانیک به سختی بدست آید و گران باشد، میتوانید از ماست استفاده کنید (که البته از مطلوبیت کمتری برخوردار است). در اینصورت باید از ماست به اندازه سه برابر ماست کیسه ای استفاده شود (یعنی برای هر قاشق غذاخوری روغن دانه کتان ۶ قاشق غذاخوری ماست در نظر بگیرید). اگر چه ماست چون فاقد دانسیته پروتیین ماست کیسه ای است، ممکن است کاملاً با روغن دانه کتان مخلوط نشود و تاثیر لازم خود را نگذارد. بنابراین بهتر است که ماست کیسه ای را خود درست کنید و ماست را فقط به عنوان جانشین در نظر داشته باشید. به آسانی میتوان ماست کیسه ای را با از صافی رد کردن ماست بدست آورد. حوله آشپزخانه یا پارچه های آستری و تنظیفهای نخی که به مواد شوینده سفید کننده آغشته نباشند مناسب این کار هستند.* پارچه را داخل آبکش یا الک بگذارید و ماست را در آن بریزید تا آب آن خارج شود. آب ماست خارج شده سرشار از مواد مغذی است و حتماً آن را بنوشید یا از آن برای تخمیر سبزیجات استفاده کنید و یا به حیوانات خانگی خود بدهید.

*همچنین میتوانید از فیلترهای فلزی قهوه استفاده کنید. به جهت راحتی از دستمال کاغذی استفاده نکنید چون به پس مانده های کلرین یا دیگر مواد آغشته هستند.

اگر ماست ارگانیک را خود درست کنید (با استفاده از ماست درست کن ارزان یا با قرار دادن ظرفی در دمای ۱۰۸ تا ۱۱۲ درجه فارنهایت) هم با صرفه تر است و هم از تازه بودن ماست خود اطمینان دارید. اگر به مایه ماست دسترسی ندارید از کفیر استفاده کنید.

باکتریهای سودمند

برای تهیه ماست خانگی یا ماست کیسه ای با کیفیت با مایه ماستی شروع کنید که دارای اسیدوفیلوس لاکتوباسیلوس، بیفیدوباکتریوم بیفیدوس و کاسی باکتريا باشد. اینها باکتریهای سودمند در دستگاه گوارش هستند که برای هضم و سیستم مصونیت لازم میباشند و در خیلی از افرادی که آنتی بیوتیک و دیگر سموم مصرف میکنند، توازن برقرار میکنند. این باکتریهای سودمند تجمع مخمرها را نیز بطور مدام چک میکنند.

برای تهیه ماست کم چرب یا شیر ارگانیک کم چرب بخرید یا شیر را مدتی در کناری قرار دهید (شیر ارگانیک معمولاً یکدست نیست بنابراین خامه در سطح شیر قرار میگیرد و میتوان به آسانی روی شیر را گرفت و شیر کم چرب بدست آورد).

طرز تهیه صبحانه میوزلی لینومل

دکتر Budwig صبحانه میوزلی لینومل را مرکز و هسته رژیم غذایی روغن-پروتیین خود مینامد. این صبحانه با طعمهای مختلفی درست میشود. (برای جزییات به کتاب آشپزی رژیم غذایی روغن-پروتیین دکتر Budwig مراجعه شود)

دستور تهیه:

۳ قاشق غذاخوری روغن دانه کتان

۲ تا ۳ قاشق غذاخوری شیر خام

۶ قاشق غذاخوری (۱۰۰ گرم) ماست کیسه ای

۲ قاشق غذاخوری لینومل* (یا ۴ قاشق غذاخوری دانه کتان تازه آسیاب شده)

۱ قاشق غذاخوری عسل

میوه یا آب میوه

مغزها و دانه ها (به استثنای بادام زمینی)

چاشنی های طبیعی

لینومل (یا دانه کتان تازه آسیاب شده) را در کاسه کوچکی بریزید و با میوه خام فصل بپوشانید. حال مخلوط روغن دانه کتان و ماست کیسه ای را به طریق زیر تهیه نمایید:
روغن دانه کتان، شیر و عسل را با مخلوط کن هم بزنید و همزمان بتدریج ماست کیسه ای را به دفعات اضافه کنید. بقدری این کار را ادامه دهید که یک مخلوط صاف و یکدستی بدست آید. بطوریکه روغن اصلاً دیده نشود. اگر لازم شد کمی شیر اضافه کنید. هر روز آن را با میوه ها، مغزها و دانه ها و چاشنی های مختلف مثل وانیل، دارچین، موز، توتها، کاکاؤ، نارگیل رنده شده، آب میوه ها تغییر دهید

(که باید در انتها افزوده شوند). میتوانید در فصل زمستان سیب رنده شده و میوه های خشکبار مثل کشمش و زردآلوی خشک را در آب میوه خیس کنید و به آن بیفزایید.

حال این مخلوط را بر روی لایه لینومل و میوه خام بریزید و به دلخواه روی آن را با دانه ها و میوه ها تزئین دهید.

* لینومل مخلوطی از دانه کتان آسیاب شده، عسل و مقداری شیر خشک است که در کشور آلمان رواج دارد. این مخلوط پیشنهاد دکتر *Budwig* بود تا از اکسیده شدن دانه کتان آسیاب شده جلوگیری کند. دانه کتان آسیاب شده را نیز میتوان جایگزین لینومل کرد ولی باید در عرض ۱۰ دقیقه مصرف شود در غیر اینصورت اکسیده و فاسد میشود. اگر از دانه کتان آسیاب شده تازه استفاده میکنید دو برابر میزان لینومل باشد.

Oleolux

دکتر *Budwig* این غذا را به عنوان جایگزین کره معرفی کرده است. Oleolux (بدون حرارت دادن) به سیب زمینی و یا دیگر غذاهای پخته افزوده و صرف میشود.

طرز تهیه Oleolux

- پیاز - روغن نارگیل که هیدروژن شده نباشد - روغن دانه کتان - سیر
- ۱- ۱۲۵ میلی گرم از روغن دانه کتان را داخل فریزر بگذارید.
 - ۲- پیاز متوسطی را به چهار قسمت تقسیم کنید و با ۲۵۰ گرم روغن نارگیل به مدت ۵ تا ۸ دقیقه حرارت دهید تا طلایی رنگ شوند. ۱۰ دانه سیر را به آن اضافه کنید و در حدود ۳ تا ۵ دقیقه دیگر آن را هم بزنید تا آنها نیز طلایی رنگ شوند. عصاره این مخلوط را که از طریق صافی بدست آوردید به روغن دانه کتان سرد بیفزایید. هم بزنید و فوراً در فریزر قرار دهید. وقتی سرد شد آن را به یخچال منتقل کنید.

مایونز روغن دانه کتان/ماست کیسه ای دکتر *Budwig*

- ۳ قاشق غذاخوری روغن دانه کتان
- ۳ قاشق غذاخوری شیر
- ۳ قاشق غذاخوری ماست کیسه ای
- ۱ قاشق غذاخوری آب لیمو و/یا
- ۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب

۱ قاشق غذاخوری خردل

نصف قاشق چایخوری نمک معطر (معطر به گیاهان)

روغن، شیر و ماست کیسه ای را در مخلوط کن هم بزنید. سپس خردل، آب لیمو (سرکه) و نمک را اضافه کنید. این مایونز را میتوان با افزودن گیاهان، سس SOY یا ترشی به طعمهای مختلفی درآورد و نیز با سالاد سیب زمینی مصرف کرد.

Copyright © by Healing Cancer Naturally 2009

Translation Copyright © Farah Ghassemi 2009

All rights reserved

www.healingcancernaturally.com