

## Uvod



Moje me je iskustvo u savjetovanju pacijenata dovelo do sljedećeg zaključka: nije više dovoljno jednostavno savjetovati ljude da izbjegavaju škodljive masnoće i kemijske konzervanse u hrani – umjesto toga im govorim da se priklone prirodi što je više moguće kad biraju masnoće, voće, povrće i žitarice. Gledajući objektivno, ovaj bi savjet trebao pomoći čak i ozbiljno bolesnim od raka kako

bi povratili zdravlje i snagu.

Nažalost, ljudi koji kod kuće pripremaju hranu, imaju manje znanja o kulinarstvu. Ta znanja imaju profesionalni kuhari, dok mi ostali uglavnom poznajemo samo sol, biber, vlasac i peršin. Kuhajući sa spomenutim jednostavnim začinima, domaćice i domaćini ne mogu poboljšati okus hrane bez da posegnu za već pripravljenim dodacima jelima kao što su kocke za juhu ili dodaci za meso. Mnogo je ugodnije za cijelu obitelj ako onaj koji kuha zna kako dodati svom kuhanju osobni pečat. Način kuhanja trebao bi povećati zadovoljstvo obitelji života pod istim krovom. Hraneći se boljom hranom kod kuće, odustat ćete od izlazaka u restorane, pogotovo zbog toga što se tamo pripremaju loše i pregrijane masnoće.

Pravilan izbor i upotreba masnoća je od izuzetne važnosti za cijelu obitelj, a što utječe čak i na njihovu emocionalnu dobrobit. Ova će vam kuharica uljno-proteinske prehrane predstaviti način kako da se usredotočite samo na optimalne namirnice.

Ova je kuharica zamišljena ne samo da pomogne bolesnima, već i svima koji žele pomoći bolesnima u ozdravljenju.

Dr. Johanna Budwig

## Ulje – vitalni sastojak našeg vremena

Laneno je ulje uvijek stvaralo čuda. Masnoće reguliraju cjelokupni metabolizam, daju energiju, sudjeluju u stvaranju novih stanica i u tome su značajnije od bilo kojih hranjivih tvari (ugljikohidrata, bjelančevina i masnoća).

Ali ako prirodne masnoće zamijenimo s masnoćama koje su umjetno izmijenjene, oslabljene i načinjene kako se ne bi kvarile na dulji rok (kako bi se izbjegla oksidacija masti), tada je uništena kompletna osnova zdravog hranjenja. Takve blokirajuće tvari u organizmu glavni su uzrok modernih bolesti (rak, bolesti srca i krvožilnog sustava, reumatoidni artritis, dijabetes...). Ali pomoć je dostupna u obliku visoko aktivnih prehrambenih masnoća, koje možemo naći u prirodi, a tu prvenstveno mislim na laneno ulje i odgovarajuće namaze. Također je potrebno pravilno uravnotežiti masnoće i proteine, te je tako nastala ova uljno-proteinska prehrana.

### Općenito o prehrani za bolesne

Unutar ove prehrane (dijete), bolesnima se nadasve preporučuje uzimati čašu soka kiselog kupusa ujutro i navečer. Također preporučam pijenje svježeg iscijeđenog voćnog ili povrtnog soka tokom cijelog dana. Gledajući sokove, treba izabrati samo čiste i prirodne sokove (bez dodanog šećera), nikako ne konzumirati zaslađene gotove voćne sokove (niti s umjetnim sladilima).

Od iznimne je važnosti da bolesni (među njima mislim i na dijabetičare) troše dozvoljene količine lanenog ulja ili pripremljenu mješavinu Oleoluxa. Kao dopuna moguće su kure s uljem pšeničnih klica. Uvijek je dozvoljena čaša vina dnevno.

Ovaj način prehrane daje potpuni unos makronutrijenata u organizam, a preporuča se i ljudima koji se izlažu naporima (radnicima, sportašima).

### **Doručak (za bolesne)**

Svakodnevno za doručak možete jesti kućno priređene muesle. Stavite dvije žličice\* Linomela\*\* u zdjelicu ili duboki tanjur. Prekrijte ih svježim voćem (kao što su jagode ili drugo bobičasto voće, trešnje, marelica, breskva, ribana jabuka, naranča, banana\*\*\* ili neka voćna salata). Tada pripremite kremastu smjesu (tj. dobro izmiješanu) lanenog ulja i svježeg kravljeg sira (u Njemačkoj, Austriji i Sloveniji se umjesto kravljeg sira najčešće stavlja skut), začinite smjesu orašastim plodovima kao što su orasi, bademi, lješnjaci, te dodajte limunovog soka u banane (recepti 1. – 16.). Ova se krema prelije preko voća kao što se stavlja šlag na voćnu salatu. Slobodno završno ukasite s orašastim plodovima, voćem, grožđicama, naribanim kokosom i sličnim. Kao namaz na kruhu koristite samo Oleolux (maslac ili margarin nisu prihvatljivi). Ako ste gladni, prije podneva pojedite bilo koju vrstu sira i sezonsko povrće kao što su rotkvice, rajčicu, krastavac i slično. Ako obožavate guščju mast s tvrdim sirom (op.prev. – njemački Harzer Käse, vrsta sira od nemasnog mlijeka), tada ćete uživati u Oleoluxu sa sirom. Kao piće možete poslužiti biljne čajeve, a povremeno je dozvoljeno ispiti i šalicu crnog (indijskog) čaja.

### **Ručak (za bolesne)**

Za ručak ne smijete jesti nikakvo meso. Kao predjelo preporučam salatu od sirovog povrća. Kako biste začinili salatu, koristite samo laneno ulje ili u kombinaciji s bučnim uljem. Ulje koje u trgovini možete naći pod imenom ulje za salatu NE smijete konzumirati! Mogu se upotrijebiti sve vrste zelene salate, kao i ribano korjena-

---

\* u cijeloj knjizi žličica označava čajnu žlicu (oko 5 ml; 5 g), a žlica označuje jušnu žlicu (oko 15 ml; 15 g)

\*\* Linomel je mješavina zdrobljenih sjemenki lana i meda, može se nabaviti u Njemačkoj, umjesto Linomela mogu se upotrijebiti mljevene lanene sjemenke

\*\*\* nužno je izbjegavati kemijski tretirano voće, a posebno banane

sto povrće (cikla, mrkva, korabica, rotkva, crni korijen...) – vidi recepte pod brojem 57. – 77., a posebice pod brojem 70.

Za desert možete poslužiti jelo standardne kombinacije svježih kravljih sir – laneno ulje kao što je opisano pod brojevima 1. do 16.

Za ručak se mogu koristiti sve vrste svježeg povrća. Oleolux se smije dodati tek nakon što je povrće skuhan. Preporuča se sezonsko povrće.

Za bolesne: pripremite pire krumpir s Oleoluxom i malo mlijeka. Skuhajte krumpire u kori i prekinite ih kuhati što je prije moguće (a da su jestivi). Poslužite ih u kori. Heljda je naročito preporučljiva kao zamjena krumpiru.

### **Večera (za bolesne)**

Večernje jelo mora biti lagano i mora se pojesti ranije, oko 18 sati. Kao jedna od više mogućnosti mogu se pripremati topla jela od riže, heljde, zobnih, sojinih i kvašćevih pahuljica i ostalih pahuljica koje se mogu naći u trgovinama zdrave hrane.

Prema vašem ukusu, ova se jela mogu prirediti kao juhe ili kuhana pirjana jela, te mogu biti začinjena s umacima, povrćem, i servirana kao ukusna juha ili kombinirana sa slatkim voćem. Voće je preporučljivo jesti sirovo, a po mogućnosti i naribano. Kao ukusni dodatak, trgovine zdrave hrane nude dobre, gotove, a ipak zdrave namaze od soje.

## **Prehrambene smjernice**

### **za prva četiri tjedna uljno-proteinske prehrane**

Najvažnije za uljno-proteinsku prehranu je odstranjivanje onih masnoća koje su teške za probavu. Umjesto njih se u toj prehrani nalaze jednostavno probavljive “dobre masnoće” koje su primarne i koje povećavaju energiju i vitalnost.

Nadalje, hranjivi se sastojci trebaju odabrati na način kako bi se izbjegli konzervansi koji se ponašaju kao respiratorni otrovi u staničnom disanju. Nasuprot konzervansima tu je svježja i nekuhana hrana koja je bogata u onim elementima koji potpomažu nezavisnu apsorpciju kisika u naš organizam. Okvir ovog načina prehrane je upotreba cjelovitih, odnosno potpunih prehrambenih namirnica koje imaju regenerativni učinak. Ipak nemojte uljno-proteinsku prehranu pomiješati s prehranom koja je jednostavno lagana i koja ne predstavlja stres za organizam. Mnoge se vrste svježeg povrća mogu jesti sirove. Za pripremu na pari prikladno je samo svježe povrće! Izbjegavajte konzervirano ili na drugi način sačuvano povrće. Sirove namirnice treba uključiti u svaki obrok, ili kao dio salate ili u kombinaciji s toplim jelom. Masnoće se mogu široko upotrebljavati ali uvijek u ravnoteži s bjelančevinama (npr. svježi kravljji sir i laneno ulje, koje se upotrebljava u mnogim inačicama, predstavljaju značajnu porciju takve energetske bogate i krepke prehrane).

### **Prijelazno razdoblje na uljno-proteinsku prehranu**

Na dan prijelaza treba jesti samo Linomel (250 g) i ništa drugo. Smije se piti svježi iscijeđeni sokovi, ili čisti prirodni sokovi (bez dodanog šećera). Također se mogu uzimati svježe istisnuti po-

vrtni sokovi (preporučujem sok od mrkve, od celera s jabučnim sokom, ili sok od cikle s jabučnim sokom). Važno je osigurati najmanje tri puta dnevno topli napitak kao što su biljni čajevi (npr. čaj od mente – metvice, šipkov čaj ili čaj od crnog sljeza). Smijete zasladiti samo s medom. Ni u kojem slučaju ne smijete dodati šećer. Dozvoljen je i sok od grožđa koji se može koristiti za zaslađivanje drugih nezaslađenih, čistih sokova. Prijepodne je dozvoljen i crni čaj. Za jako bolesne, preporučam “šampanjski doručak”, koji se sastoji od šampanjca i Linomela. Ovaj prijelazni dan se nadasve preporuča ozbiljno bolesnim ljudima, a dobro se podnosi.

