

## Linomel-Muesli

### Het originele recept voor het Budwig-ontbijt, zoals vermeld in het boek 'Öl-Eiweißkost' door Dr. Johanna Budwig

#### Ingrediënten:

100 gram magere kwark  
3 eetlepels lijnolie van biologische kwaliteit  
2 eetlepels rauwe melk (of kokosmelk)\*  
1 theelepel honing  
2 eetlepels Linomel (voor de bereiding hiervan zie beneden)\*\*  
Verse vruchten van het seizoen, noten en zaden naar keuze  
Eventueel smaakmakers als kaneel of vanille.

#### Maak een olie-eiwitmengsel als volgt:

Meng de lijnolie, melk en honing met een staafmixer en voeg de kwark in kleine porties toe. Je verkrijgt zo een stevig homogeen mengsel. Wanneer er een dikke brei ontstaat waar de staafmixer geen vat op heeft, voeg dan nog wat (kokos)melk toe (geen water!). Door dit krachtige mixen ontstaat er een verbinding van de vetzuren in de olie en de eiwitten in de kwark, Deze olie-eiwitverbindingen zijn vetoplosbaar (in tegenstelling tot pure olie) en kunnen daardoor gemakkelijker via de darmcellen worden opgenomen en in het bloed getransporteerd. Op deze manier kun je hoeveelheden olie opnemen die in pure vorm niet verteerd zouden worden. Het opnemen van grote hoeveelheden onverzadigde vetzuren vormt een essentieel onderdeel van het Budwig protocol bij kankerpatiënten. (Zie toelichting).

Doe nu 2 eetlepels linomel op de bodem van een schaalje en leg hierop de helft van het gesneden fruit. Hierop komt het olie-eiwitmengsel. Daarop komt de rest van het fruit en de noten en zaden naar believen.

Variaties kun je maken door het fruit af te wisselen en door aan het mengsel versgeperst citroensap, sinaasappelsap, banaan, cacao, kaneel, vanille of andere smakelijke ingrediënten als geraspte kokos toe te voegen. Je kunt ook een hartige variant maken met bv gesneden lente-uitjes of als toetje met een scheutje rum of Kirschwasser.\*\*\* NB Voeg geen granen of vlokken toe; het gaat om de vetzuren en eiwitten!

Je celmembranen zullen opgelucht ademen bij deze verse aanvoer van onverzadigde vetzuren.

\* Johanna Budwig benadrukt dat het rauwe melk moet zijn. Je kunt eventueel wel gepasteuriseerde melk nemen, maar ze mag absoluut niet gehomogeniseerd zijn; in de handel verkrijgbare melk is vrijwel altijd gehomogeniseerd, dus alleen als je melk bij een boer kunt krijgen voldoet die aan het oorspronkelijke recept. Geitenmelk kan ook; of rauwe buffelmelk, die tegenwoordig steeds meer verkrijgbaar is. Ik los dit probleem ook wel op door kokosmelk te nemen; dit is niet volgens de richtlijnen van Dr. Budwig, maar ik weet dat ze zeer geporteerd was van kokosolie omdat deze verzadigde vetten bevat die zeer gemakkelijk door de darm worden opgenomen en in de lever snel in energie worden omgezet; bovendien bevat kokosolie schimmelwerende stoffen als caprylzuur.

\*\* Je kunt linomel het beste zelf maken als volgt:

Meng vers gemalen lijnzaad met honing in de verhouding 6:1. Lijnzaad laat zich het beste malen in een elektrische koffiemolen. (Een blender is te groot, dan gaat het zaad wervelen en wordt niet gemalen). De honing moet stevig door het gemalen lijnzaad gewreven worden in een kom of vijzel, of in een koffiemolen erdoorheen gemalen. De honing bedekt dan de kruimeltjes lijnzaad en zo wordt voorkomen dat de voedingsstoffen in het lijnzaad door inwerking van lucht oxideren. Budwig voegde ook een beetje melkpoeder toe vanwege de eiwitten daarin om het mengsel langer houdbaar te maken. Dit kun je achterwege laten, wanneer je de linomel vers bereidt, en dat heeft de voorkeur. Gemalen lijnzaad met honing volstaat dan.

Linomel is een product dat in Duitsland kant en klaar verkrijgbaar is. Het wordt bereid met lijnzaad van mediterrane herkomst; Dr. Budwig wijst er echter op dat de beste lijnzaadolie wordt verkregen uit vlas die gegroeid is in een gematigd klimaat.

\*\*\* Dr. Budwig adviseerde sterk verzwakte kankerpatiënten met mate alcohol te nemen in de vorm van uitsluitend wijn en champagne (Sekt) omdat alcohol een grote energetische waarde heeft en niet door kankercellen als voedsel kan worden gebruikt.

## Toelichting

Ons lichaam bestaat uit cellen. Deze worden begrensd door een membraan. Dit kun je je voorstellen als een soort activiteitscentrum. Via de celmembraan worden stoffen naar binnen en buiten de cel vervoerd. Er zitten receptoren in die de signalen van hormonen kunnen opvangen. En nog veel meer. Goede celmembranen zijn dus van het uiterste belang om gezonde cellen en dus een gezond lichaam te houden. Deze celmembranen zijn opgebouwd uit vetzuren. Met name Linolzuur (omega 6) en Linoleenzuur (omega 3). Deze twee vetzuren kan ons lichaam niet zelf maken. We moeten dus ervoor zorgen dat in ons voedsel voldoende van deze omega 3 en 6 aanwezig zijn om gezond te blijven. Daarom worden ze essentiële vetzuren genoemd. De voornaamste bron voor deze vetzuren voor ons lichaam zijn plantaardige oliën. Lijnzaadolie is de koning onder de plantaardige oliën.

Er doen twee belangrijke misverstanden over onverzadigde vetzuren de ronde.

Het eerste is dat er nog meer essentiële vetzuren zijn. Met name worden dan genoemd GLA, EPA en DHA uit visolie. De waarheid is echter dat deze door ons lichaam gemaakt worden naar behoefte. Dat wil zeggen dat je je eigen GLA, EPA en DHA maakt uit de essentiële omega 3 en 6. En wel precies zo veel als je nodig hebt. Je hoeft die niet persé te eten. Vis is vooral goed voedsel omdat er veel eiwitten in zitten. Er zijn zelfs aanwijzingen dat overmaat visolie (in capsules als supplement) hart- en vaatziekten bevordert.

Het tweede misverstand is dat je niet te veel omega 6 moet eten omdat dit ontstekingen zou bevorderen. Dat is onjuist. De waarheid is dat ons immuunsysteem een ontsteking op touw zet om een probleem op te lossen. Bij voorbeeld een verwonding of binnengedrongen bacteriën of virussen. *Een ontsteking is dus een normale reactie op een schadelijke prikkel.*

Bij een ontsteking worden celmembranen beschadigd. Daarbij komt omega 6 uit die membranen vrij. Hieruit maakt ons immuunsysteem stofjes die nodig zijn om de ontstekingsreactie te laten verlopen voor het herstel van de weefsels (ontstekingsmediatoren).

Het misverstand is nu dat je ontstekingen 'krijgt' door overmaat omega 6. Dat is natuurlijk een kromme logica. De omega 6 vetzuren zijn niet de oorzaak van de ontsteking, maar worden gebruikt bij de ontstekingsreactie.

Een ontsteking is pas een probleem als hij door een of andere oorzaak chronisch wordt. De oplossing is dan niet om de ontsteking te belemmeren, maar om die oorzaak op te lossen waardoor ons immuunsysteem genooddaakt is om chronisch een ontsteking als verdediging in te zetten.

BOVENDIEN: vetzuren worden in ons lichaam niet alleen gebruikt als bouwstof voor celmembranen, maar ook als brandstof. Als je meer omega 6 eet dan je nodig hebt voor de inbouw in je celmembranen, wordt het gewoon verbrand voor je energievoorziening.

Het echte probleem zit in het eten van zogeheten transvetten. Dat zijn vetzuren die kunstmatig industriëel gehard worden. Dat wordt gedaan om twee redenen. Onverzadigde vetzuren zijn bij kamertemperatuur vloeibaar. Het zijn immers oliën. Daarnaast worden ze ranzig als ze enige tijd aan licht en lucht worden blootgesteld.

Als je producten houdbaar wil maken of als je ze wil verwerken in producten die bij kamertemperatuur niet meer vloeibaar zijn, moet je de vetzuren harden. Dat houdt in dat ze niet meer onverzadigd zijn en dus niet meer ranzig worden. Daarnaast wordt het smeltpunt hoger, dus je kunt ze dan gebruiken voor het maken van margarine en bakkersvet en dergelijke.

Ze zijn dan wel waardeloos geworden voor inbouw in je celmembranen. En zelfs meer dan dat. De transvetten zijn schadelijk omdat ze de celmembranen stijf maken door het hogere smeltpunt. Stijve celmembranen kunnen hun taken niet meer vervullen. Dr. Johanna Budwig en haar voorganger Prof. Otto Warburg waren ervan overtuigd dat deze minderwaardige celmembranen de belangrijkste voorwaarde vormen om een cel tot kankercel te doen degenereren omdat ze de celademhaling door de membranen heen belemmeren.

Transvetten komen in de natuur nauwelijks voor. Ze zitten kortgezegd in alle producten die houdbaar gemaakt zijn door kunstmatige bewerking. Nog korter gezegd: alle producten in de winkel die daar een paar maanden kunnen staan zonder te bederven. Laat die maar staan en laat geen enkele gelegenheid voorbij gaan om goede olie van biologische kwaliteit (onverhit) aan je voedsel toe te voegen.

Johanna Budwig heeft in de jaren 50 van de vorige eeuw zich fel verzet tegen het gebruik van transvetten in voeding. Daarmee heeft ze zich de woede op de hals gehaald van de margarine-industrie. Dat heeft ingrijpende gevolgen gehad voor haar carrière.