



## BUDWIG CENTER

*Málaga, Sur de España*



Dra. Johanna Budwig

### CURSO WELLNESS–2013 - ÍNDICE

- UN PROGRAMA QUE ELIMINA LAS CUATRO CAUSAS PRINCIPALES DE LA ENFERMEDAD Pag 2
- COMO PREPARAR LOS BATIDOS “TRICAN” Pag 5
- EL FAMOSO MUESLI DE LA Dra. BUDWIG Pag 7
- LA DIETA APROPIADA PARA COMBATIR EL CANCER Pag 12
- QUÉ ALIMENTOS EVITAR Pag 15
- PRUEBA PARA CANCER Y PARA TODO EL CUERPO Pag 16
- ENZYMAS Y AMINO ACIDOS Pag 17
- COMBATIR NAUSEAS Y VOMITOS Pag 18
- “CON LOS PIES EN LA TIERRA” Pag 19
- LA Dra. BUDWIG PROMOVÍA TOMAR EL SOL CADA DÍA Pag 20
- ENEMAS Y MASAJES DE ACEITE DE LINAZA Pag 23
- RESTAURACIÓN DE SALUD Y METODO DE RESPIRACIÓN PROFUNDA Pag 24
- REMEDIOS NATURALES PARA EL DOLOR Pag 26
- COMO PARAR LA PERDIDA DE PESO EXCESIVA Pag 27
- ASCITIS – LA SOLUCION NATURAL PARA LA RETENCION DE LIQUIDOS Pag 27
- VITAMINA D –NECESARIA PARA PREVENIR Y TRATAR EL CANCER Pag 29
- EL CANCER DE CEREBRO – REMEDIOS NATURALES PROBADOS Pag 30
- CANDIDA Y CÁNCER - ¿EXISTE ALGUNA RELACIÓN? Pag 32
- PRODUCTOS DE LIMPIEZA E HIGIENE PERSONAL Pag 33
- ENEMAS DE CAFÉ- POR QUÉ NO LAS RECOMENDAMOS Pag 38
- TERAPIAS EN EL CENTRO BUDWIG Pag 40
- PREGUNTAS FRECUENTES Pag 39
- RECETAS DE LA DRA. BUDWIG Pag 52

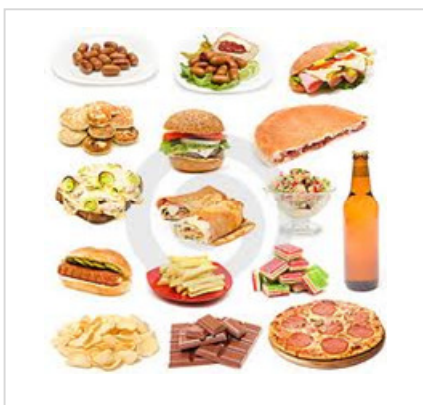
## UN PROGRAMA QUE ELIMINA LAS CUATRO PRINCIPALES CAUSAS DE LA ENFERMEDAD

Para superar cualquier enfermedad, tiene sentido empezar por determinar los factores que la causan. Una vez que se conoce el causante, es más fácil tratarlo y hacer que remitan sus efectos.

No crea que el cáncer u otra enfermedad crónica, es una especie de alienígena exótico del planeta Marte que ha aterrizado en su cuerpo. El **cáncer** es un conjunto de enfermedades en las cuales el organismo produce un exceso de células malignas (conocidas como cancerígenas o cancerosas), con crecimiento y división más allá de los límites normales. La naturaleza no es tonta y si se produce un cambio tan brusco podemos determinar que hay algo que lo ha activado. El enfoque del CENTRO BUDWIG es muy parecido al de un jardinero experimentado que sabe que debe hacer; además de sólo cortar la mala hierba de la superficie, también "saca sus raíces", porque sabe que a menos que se elimine las "raíces" de la hierba, ésta volverá a crecer. Lo mismo puede decirse del cáncer, debemos eliminar la causa desde la "raíz" para evitar nuevos brotes.

Echemos un vistazo a las cuatro principales causas de cáncer y cómo eliminarlas del cuerpo de forma eficaz:

**Causa n º 1 – Deficiencia Nutricional (Mineral)** – La investigación y un sinnúmero de testimonios indican que todas las enfermedades, incluyendo el cáncer, son el resultado de una mala nutrición que afecta especialmente al sistema nervioso, y como resultado nos lleva a trastornos neurológicos. Ésta deficiencia nutricional causa cambios estructurales en la composición de los aminoácidos, las hormonas, la comunicación bioresonante, en los mecanismos de nutrición celular, la respuesta y la réplica en las instrucciones del ADN, causando así un cambio en las instrucciones celulares en cuanto a la fabricación y suministro de las mismas. Además de la nube tóxica en la que vivimos hoy en día, debemos añadir los traumas emocionales y las emociones negativas, contribuyendo así aún más a los desajustes en las estructuras celulares.



El consumo habitual de **azúcar blanco** refinado, que se encuentran en las gaseosas, los dulces, donuts... (1 lata de refresco contiene 10 cucharadas de azúcar blanca refinada); El consumo de las **grasas refinadas** que se encuentran en las patatas fritas, la comida rápida... los **aditivos y conservantes** que se encuentran en las carnes preparadas (embutidos, salchichas, tocino...), es lo que nos lleva a que se produzcan todos estos cambios en nuestro organismo.

La mayoría de estos alimentos están cocinados entre 170°C y 200°C, y muchas de las enzimas importantes para el organismo se destruyen en el proceso. Por lo que se recomienda cocinar al

vapor la mayoría de nuestros alimentos nunca a más de 40 °C así dichas enzimas se mantendrán intactas y contribuirán al buen funcionamiento del organismo.

Las toxinas, el estado en el que se encuentran los alimentos y otros factores de la comida procesada y refinada, repercuten seriamente en la aportación de minerales que nuestro cuerpo necesita, por lo que provoca un desequilibrio químico que altera las instrucciones del ADN a la hora de producir nuevas células.

El protocolo del Budwig Center consiste en restablecer las proporciones correctas de todos los minerales en el cuerpo, lo que a su vez corregirá la reacción electromagnética en el cuerpo por tener los “materiales” adecuados.

## **PORQUÉ MATAR LAS CELULAS CANCERIGENAS NO ES LA SOLUCION**

Muchas clínicas ofrecen terapias y remedios para “matar” o “destruir” las células cancerosas. Pero la investigación muestra que esto no es la solución. Si matamos una célula producida por nuestro propio cuerpo, según sus instrucciones en el ADN, ¿no le parece lógico esperar que el cuerpo simplemente siga produciendo más del mismo tipo de célula? Si quiere usar una terapia no tóxica para destruir las células cancerosas y así “acelerar el proceso” puede ser provechoso pero no sería la solución final.

Tenemos que entender que la célula cancerígena es el resultado del problema, no la causa. Por lo tanto, después de matar a la célula cancerosa, el resultado de la causa, podemos decir que la causa fue tratada pero no corregida. Por ello, el cuerpo continúa creando células cancerígenas ininterrumpidamente. Una vez que los médicos extirpan los cánceres se sorprenden al ver que se regeneran y se preguntan cómo ha podido pasar. No se dan cuenta que han extirpado el resultado del problema, en vez de corregir y erradicar la causa. Al matar el cáncer con productos químicos perjudiciales también debilita y mata a las células normales causándoles estrés bioquímico a estas y a los minerales quelados, unidos naturales de las células, provocando así la eliminación de estos minerales esenciales para nuestro cuerpo. Debemos recordar que de alguna manera nuestro cuerpo es un “laboratorio químico” y lo inteligente es proveerle todos los elementos químicos que precisa, como 60 variedades de hormonas y centenares de minerales etc... para que pueda producir células adecuadamente.

La Dra. Budwig no defendía el “matar células cancerígenas”; su enfoque más bien consistía en proveer al cuerpo la nutrición adecuada. El verdadero remedio es restaurar la nutrición adecuada para el sistema nervioso y la nutrición celular en todo el cuerpo que a su vez produce una reacción de causa – efecto en el organismo. Tras la corrección nutricional, el cuerpo reanuda instrucciones correctas del ADN que resultan en la producción de células correctas. Cuando los factores ambientales del organismo son correctos, el cuerpo ya no fabrica más células cancerosas y las células cancerosas existentes ya no son capaces de existir en el medio corregido, mueren de una manera natural y eventualmente son reemplazadas por células normales.



Se puede ilustrar con la tarea de hacer miles de fotocopias. Si el documento original ha sido manchado descuidadamente con tinta, comida o bebida, cada copia producida tendrá esa mancha fea, no deseada. Así pasa con nuestras células cuando nuestro ADN ‘original’ produce células basadas en alimentos perjudiciales, carentes de nutrición y minerales adecuados. Estas células están

Cada día el cuerpo produce 500 millones de “fotocopias” de las células originales

dañadas y cada día el cuerpo produce alrededor de 500 millones de células nuevas, muchas de las cuales están enfermas y distorsionadas.

Estas nuevas células son una copia de las células originales. Por eso debemos 'corregir el documento original', el ADN. Si no, se seguirán produciendo millones y billones de 'copias defectuosas'. El protocolo del Budwig Center usa remedios naturales basados en alimentos como el **TRICAN** que actúa literalmente como un golpe para el sistema nervioso. Por eso debemos 'corregir el documento original', el ADN. Si no lo hace, se seguirán produciendo millones de 'copias defectuosas'. El protocolo del Budwig Center usa remedios naturales basados en alimentos como el **TRICAN** que actúa como un golpe para el sistema nervioso autónomo del cuerpo con dosis altas de minerales, vitaminas E y D corrigiendo de esta forma el 'documento' original, el ADN, a nivel celular con esta inyección ultra fuerte de nutrición. De esta manera se soluciona el problema desde la raíz.

Nota relacionada con ESCANÉOS: Cuando las células cancerosas mueren, o se vuelven necróticas, éstas permanecen y aparecen en la TAC y RM, que podría presentar un falso resultado ya que el médico sólo verá células cancerosas, ya sean vivas o muertas; no hay una diferencia notable en un escáner TAC o RM. Sin embargo, las exploraciones de PET indican que son células muertas. El cuerpo finalmente las descompone; esto toma tiempo. Así que si usted realmente desea asegurarse del nivel de su cáncer, necesitará una tomografía PET.

Esto armoniza con el enfoque de la Dra. Budwig que usaba un alimento extremadamente nutritivo como la mezcla de requesón (quark) con el aceite de linaza para sus pacientes para restaurar su salud a nivel celular.



**TRICAN** –altas dosis de minerales, aminoácidos



Cuando un médico identifica "células diferentes" lo llaman un tumor o cáncer, y lo eliminan, como si esa fuera la enfermedad. Si las hormonas se producen de forma incorrecta, los resultados incluyen diabetes, colesterol, presión alta, etc... en realidad, estas no son enfermedades porque han sido generados por el cuerpo como resultado de la química incorrecta. La única manera de eliminar el problema es corregir la deficiencia.

Tenemos una gran cantidad de testimonios alentadores sobre la eficacia de la fórmula TRICAN para el cáncer y otras enfermedades crónicas. Solicite, por favor, una copia.

## COMO PREPARAR EL BATIDO TRICAN

### El TRICAN se toma siempre después de una comida y/o fruta (no en ayunas)

#### Si está tomando TRICAN sin sabor:

Toma 1 porción = 1 taza especial que está dentro del frasco de TRICAN. Poner 1 cucharada sopera de cacao (chocolate en polvo) en un vaso, agregue 2 cucharadas de agua pura y revuelva hasta que se convierte en una pasta, añada 1 porción de TRICAN y agregar 3 cucharadas de agua y revuelva hasta que se forme una pasta, luego añada 2 gotas de Stevia en líquido y 1 ½ tazas de agua. Revuelva bien y a disfrutar. Beba la mezcla TRICAN lentamente porque si lo bebe rápidamente causará dolor y gas.

Toma 3 cápsulas de aceite de hígado de bacalao para cada mezcla de TRICAN (6 de aceite de hígado de bacalao con 2 porciones de TRICAN de 9 de Aceite de Hígado de Bacalao con 3 porciones de TRICAN, etc. ) Sin embargo cuando empiece no podrá tomar todo porque es posible que le cause diarrea. Empiece con 3 al día, en el día siguiente 4, luego 5 y ajuste el aceite de hígado de bacalao hasta llegar a tomar 3 por cada porción de TRICAN.

#### Si está tomando TRICAN de vainilla, fresa o chocolate no hará falta añadirle nada más que agua.

**No mezcle** TRICAN con zumos cítricos como naranja, pomelo o piña. No utilizar en bebidas carbonatadas (gaseosas, agua con gas, o agua de Seltz).

**Nota: Asegúrese de que haya pasado por lo menos 1 hora y 1/2 entre tomar la mezcla Budwig de requesón (quark) y aceite de linaza y tomar el TRICAN**

**Causa n º 2 - Sistema Inmunológico Debilitado** – Para algunos no es la causa principal sino un factor contribuyente a su salud debilitada. Por lo general ha sido causado por un shock severo emocional negativo (muerte en la familia, el divorcio, problemas familiares, financieros, etc) con exceso de trabajo y agotamiento durante un período prolongado de tiempo, el pensamiento negativo y pesimista predominante, la falta de descanso, y falta de nutrición adecuada que debilitan el sistema inmunológico. Ed Sopcak, un investigador del cáncer en los Estados Unidos consultó a más de 30.000 pacientes con cáncer. Y concluyó: "la mayoría de los pacientes con cáncer con los que había hablado han sufrido un gran estrés en su vida entre seis meses y tres años antes de que fueran diagnosticados con cáncer."

**Causa n º 3 - Las Toxinas** – son otro factor contribuyente y pueden existir en productos químicos peligrosos tales como en el lugar de trabajo, el hogar o el jardín; los microbios, parásitos y hongos, etc. La difunta Dra. Hulda Clark, que examinó y trató a miles de pacientes con cáncer, afirmó que encontró en todos los pacientes con cáncer la presencia de alcohol isopropílico (que se encuentra en productos cosméticos, de higiene y muchos productos de limpieza para el hogar) y el parásito intestinal (parásitos, gusanos) en el hígado". En los cigarrillos podemos encontrar unas 3200 toxinas. La intoxicación por metales pesados es igual de común que la infección por endodoncias. Si se ha hecho endodoncia sería conveniente pedir al dentista rayos X para asegurarse que no se haya infectado. Cada diente refleja una parte del cuerpo por lo que una infección allí puede ser un factor contribuyente al cáncer en esa zona. Dedicaremos un capítulo al tema de los traumas emocionales y estrés prolongado porque es tan tóxico para el cuerpo y hasta un 85% de las enfermedades

crónicas están relacionadas con experiencias emocionales negativas del pasado o presente. La terapia de Reemplazo Hormonal y desequilibrio hormonal también son tóxicos y existen varias soluciones eficaces naturales.

**Causa n º 4 - La privación de oxígeno** – Los aceites refinados contienen grasas trans (margarina, aceites vegetales refinados, mayonesa) utilizados en alimentos fritos y alimentos procesados en realidad asfixian a las células, privando el cuerpo del oxígeno que da vida. Los aceites comunes que se encuentran en los supermercados con etiquetas que dicen aceite 100% puro de coco o girasol et... realmente engañan porque parecen ser saludables. Lo que debemos recordar a la hora de comprar aceites es el método de extracción. La mayoría de los aceites han pasado por un proceso químico y de temperaturas muy elevadas para ser extraídos de las plantas. Grasas procesadas de forma química no son solubles en agua cuando son unidos con proteínas y terminan bloqueando la circulación, causando daño a la función coronaria, inhibiendo el proceso de renovación celular e impidiendo una buena circulación de la sangre y de los fluidos linfáticos. Se ralentiza la acción bio-eléctrica de estas zonas y puede llegar a paralizarse por completo. El proceso de refinación incluye el uso de productos químicos corrosivos cáusticos como el hidróxido de sodio (mejor conocido como Draino).

El aceite vegetal ha sido 'matado' básicamente por ser sometido a temperaturas tan elevadas como 518°F por aproximadamente 1 hora. Eliminar estas grasas falsas y nocivas de su dieta e introducir nutrición real como el aceite de linaza así como otros aceites de 1º presión o extracción en frío es un paso gigante en la superación del cáncer y otras enfermedades crónicas comunes. Debe consumir solamente aceites de 1º presión en frío o extra virgen como el de linaza, oliva, girasol, cártamo, cáñamo, sésamo. Para cocinar el aceite adecuado es el de coco porque no se descompone en temperaturas altas.

## LA META ES LA REMISIÓN DEL CÁNCER

El propósito del programa en BUDWIG CENTER es ayudar al cuerpo de tal manera que el cáncer o cualquier otra enfermedad entre en remisión de forma natural y en el menor tiempo posible. En otras palabras, queremos que "llegue a dominar al cáncer" tan pronto como razonablemente pueda, ¡antes de que le domine a USTED! Con el cáncer nunca hay ni un solo día que perder. Este protocolo potente de "vía rápida" contra el cáncer que hemos preparado, cuando se sigue correctamente, hasta la fecha tiene un éxito de entre el 83% y 90%. Este programa holístico tiene más éxito cuando el paciente lo hace desde el principio y todavía tiene fuerzas, un buen apetito, puede digerir y no sufre de dolor.

En general, quienes seleccionan solo partes de nuestro protocolo y las combinan con otros protocolos no obtienen resultados tan buenos. Nuestro enfoque es muy similar a un reloj de ajuste fino que necesita todas las partes y requiere un ajuste preciso para funcionar bien. La clave está en la combinación de la Dra. Budwig del aceite de linaza y el requesón junto con la dieta anti-cáncer junto con fórmulas homeopáticas con frecuencias únicas de resonancia mayor, enzimas puras a partir de zumos, la fórmula TRICAN de aminoácidos/minerales, hierbas y aceites esenciales seleccionados, en la proporción adecuada, así como la limpieza y desintoxicación del cuerpo. Con un enfoque de eficacia comprobada que combina cuatro (4) métodos de forma integral en el campo de la medicina alternativa, usted estará en la mejor posición posible para finalmente ser capaz de decir **"¡Ahora le toca al cáncer morir!"**

## LA FAMOSA FORMULA DE LA DRA. BUDWIG

### El protocolo alimenticio de la Dra. Budwig sirve como remedio para unas 50 enfermedades

La Dra. Budwig fue nominada siete veces para el premio Nobel. Afirmaba tener un porcentaje de éxito mayor al 90% con este protocolo, con todo tipo de pacientes con cáncer durante un período de 50 años.



Lo impresionante era que la Dra. Budwig veía que en tan solo **3 meses** de tomar la mezcla de aceite de linaza y requesón (quark), sus pacientes con cáncer mejoraban considerablemente. Incluso fue capaz de ayudar a pacientes cuyos médicos les habían enviado "a casa para morir". ¡Está claro que la Dra. Budwig había descubierto algo muy importante en el mundo de la investigación del cáncer!

En uno de sus libros ella dice: "A menudo me llevo del hospital a pacientes muy enfermos de cáncer, a quienes se ha dado sólo unos días para vivir, o incluso sólo unas horas. En la mayoría de los casos, obtengo buenos resultados .

#### *Dr. Johanna Budwig*

Lo primero que me dicen los pacientes y sus familiares es que, en el hospital, se les dijo que ya no podían orinar o producir evacuaciones. Sufrían de tos seca, sin ser capaces de producir moco. Todo está bloqueado. Me siento muy satisfecha cuando, de repente, a pesar de todos estos síntomas, las grasas con superficie activa y ricas en electrones (la mezcla de aceite de linaza y queso quark), reactivan las funciones vitales del paciente y en seguida empiezan a sentirse mejor .... "

La Dra. Budwig nació en Alemania en 1908. Yo, (Dr. Lloyd Jenkins, Naturopata) la visité en Agosto del 2000. Luego falleció en 2003 con 95 años. Se han referido a ella como " Científico Europeo Superior en la investigación del cáncer, Bioquímica, Especialista de la sangre, Farmacólogo y Físico Alemán.

En Alemania, en 1952, trabajó para el gobierno Alemán como Experta en drogas farmacéuticas y grasas. Se le considera como una de las principales autoridades del mundo en el tema de grasas y aceites. Su investigación ha demostrado los enormes efectos negativos que tienen las grasas y aceites procesados comercialmente en la destrucción de las membranas celulares y el voltaje de nuestras células, resultando en las enfermedades crónicas y terminales. Esto se debe a un hecho que no debemos pasar por alto; que somos cuerpos eléctricos.

La Dra. Budwig comenzó a recopilar y analizar meticulosamente miles de muestras de sangre, tanto de pacientes sanos como de enfermos en estado grave. Encontró patrones entre las personas con enfermedades graves como la deficiencia de albúmina, phoshatides, y un ácido graso esencial (el ácido linoleico que se encuentra en abundancia en el aceite de linaza). Los análisis de sangre de los pacientes con enfermedades graves con deficiencias de albúmina mostraban una sustancia de color amarillo verdoso extraño en lugar de la hemoglobina roja sana que transporta el oxígeno. El



paciente con cáncer empieza a padecer de una anemia que progresa hasta que se vuelve letargo y finalmente fallece. La albúmina se consigue con la combinación de ácido linoleico y proteínas a base de azufre que se proporciona cuando el aceite de linaza se mezcla con el quark.

## EL PROTOCOLO DE LA DRA. BUDWIG Y CÓMO FUNCIONA

Cada célula de nuestro cuerpo se enciende eléctricamente. Tiene un núcleo de carga positiva y la membrana de la célula, el revestimiento exterior de la célula, con carga negativa. La Dra. Budwig descubrió que las grasas saturadas han sido tratadas químicamente destruyendo sus cualidades no-saturadas y su campo de electrones. Esto resulta en la imposibilidad de que las grasas se unan con la proteína y logren una solubilidad en agua para unirse a los fluidos vitales del cuerpo.

La Dra. Budwig encontró esperanza con la mezcla del aceite de linaza y requesón (quark) que ha demostrado revertir los procesos de crecimiento y hace que el tumor o los tumores se disuelvan. Tras muchos años de investigación clínica, la Dra. Budwig descubrió que esta combinación de aminoácidos y azufre es soluble en agua y por eso las células del cuerpo pueden disponer de sus beneficios inmediatos.

Sin el correcto metabolismo de grasas en nuestro cuerpo, todas las funciones vitales y cada órgano se ve afectado. Esto incluye las más de 500 millones de nuevas células producidas por nuestro cuerpo a diario. La Dra. Budwig halló que cuando se están formando células nuevas, hay una dipolaridad entre el núcleo con carga positiva y la membrana con carga negativa con su alto contenido de ácidos grasos no-saturados. Durante el proceso de la división de las células, pueden existir suficientes electrones ricos en ácidos grasos en la superficie de la célula para separarse completamente de la célula original. Pero cuando este proceso es interrumpido, el cuerpo empieza a morir y se forman tumores.

La Dra. Budwig también enfatizó la importancia de tomar el sol y comer alimentos no procesados. Comida "viva" es rica en electrones proveniente del sol. Los alimentos absorben los electrones del sol; estos actúan como donante de alta potencia y un campo de resonancia solar en el cuerpo capaces de atraer y almacenar en el cuerpo la energía solar que viene de estos alimentos crudos. Esto significa que mientras más energía solar se pueda almacenar en el cuerpo, más potencia tendrá la energía magnética de nuestro cuerpo para sanar. Nuestros cuerpos son campos magnéticos con frecuencias, vibraciones y energía pura. ¡Somos cuerpos eléctricos! Tenemos entre 70 y 100 trillones de células en nuestro cuerpo. Estas células se encienden de forma eléctrica como bujías en un motor. Tienen entre -70 y -90 mil voltios DC en nuestro cuerpo.

Si comparamos la célula con una uva, "la piel" que protege la membrana tiene una carga negativa y el centro tiene una carga positiva. Cuando ingerimos alimentos perjudiciales hace que baje la carga a -60 o -50 mil voltios DC y así van bajando. Cuando van a -30 es que tiene cáncer. En El Budwig Center usamos también la unidad electromagnética PAPIMI que tiene una fuerza concentrada de fuerza magnética para restorar la fuerza natural de nuestras células.

Para explicar mejor cómo la mezcla de la Dra. Budwig actúa en el cuerpo, empezamos con el azufre, que ayuda a desintoxicar el cuerpo y previene el crecimiento de células cancerosas. El otro ingrediente importante en el suero (la parte líquida del requesón o quark) es el ácido láctico. Es una forma beneficiosa de ácido láctico, cuando se ingiere en cantidades grandes, equilibra el pH a nivel celular y el suero estimula el crecimiento de diversas células del sistema inmune incluyendo linfocitos, macrófagos y monocitos etc.



Todas las células, las masas musculares, el cerebro, los nervios, los órganos, la sangre y los ganglios necesitan lípidos altamente cargados y eléctricos. Cada respiro, movimiento, latido de corazón depende de la fuente de energía que solamente proviene de los aceites naturales de 1ª presión (o extracción) en frío y especialmente el de linaza (o lino) y de los pescados. Los animales de laboratorio que reciben una alimentación alta en grasas malas consumen vorazmente hasta 5 o 6 veces más que los animales que reciben una alimentación normal. Esto demuestra que las grasas malas que cuestan menos en realidad salen más caro tanto para el bolsillo como para la salud. Por esta razón existe tanto problema de obesidad en la actualidad; los cuerpos de las personas que consumen grasas malas tienen una ansiedad por más y más grasa porque se está intentando de satisfacer la necesidad del cuerpo de grasas esenciales naturales para su buen funcionamiento. Referencias: Budwig, Dra. Johanna, Aceite de Lino es la solución definitiva para combatir la artritis, infarto del corazón, cáncer y otras enfermedades. 1992 páginas 5-59.

El programa de la Dra. Budwig con el TRICAN no se enfoca en “matar” o “destruir” el cáncer sino la restauración de la función natural de las células (que se autodestruyen) y provocar la remisión del cáncer de forma natural. Al implementar este programa hemos visto gran éxito, sin embargo, al igual que otros programas naturales, sí que toma tiempo y la mayoría de las personas no pueden o/ni quieren esperar a ver estos cambios. Es posible que el cáncer sea más agresivo en la actualidad y nuestro sistema nos bombardea de una mayor cantidad de toxinas comparado con los tiempos de la Dra. Budwig. En el pasado la gente tenía sus propios jardines, no habían teléfonos móviles (celulares), hornos de microondas, la comida rápida y nadie se sentía frente a ordenador y televisores durante horas etc... Lo que tenemos claro es que cuando el cáncer ha hecho metástasis y es agresivo, es necesario depender de más de 1 remedio. Por estas razones utilizamos una combinación de terapias clínicamente probadas en nuestro programa contra el cáncer y nos aseguramos que sigan el hilo del protocolo Budwig.

## **2 APARATOS NECESARIOS PARA EL PROTOCOLO BUDWIG** (Le suministramos estos aparatos durante su estancia)

- 1- Un molinillo de café para moler las semillas de linaza.
- 2- Una batidora de mano para mezclar el aceite de linaza y el queso quark. Es importante utilizar una batidora eléctrica ya que mezclar a mano no crea el mismo efecto.

Instrucciones para preparar el **Muesli Budwig** (la crema Budwig):

1. Mezcle durante 1 minuto 3 cucharadas de aceite de linaza con 6 cucharadas de requesón o quark (bajo en grasa, no más de 2% materia grasa) con una batidora eléctrica de mano. (no basta con mezclarlo a mano) Evite añadir agua o zumos cuando mezcle el aceite de linaza con queso quark. La mezcla debe ser rica y homogénea, como la nata montada sin que el aceite se separe. Es importante realizar este paso por separado antes de añadir cualquier otro ingrediente

Si tiene una reacción alérgica al requesón o quark por ser un producto lácteo, esto indica un problema en el duodeno. Usa yogur de soja o leche de soja durante 2 o 3 semanas and pruebe de nuevo para ver si el problema se ha solucionado. No se recomienda consumir productos con Soja aparte de esta instancia temporalmente.

2. Una vez haya logrado una mezcla homogénea puede usar una cuchara para añadir las **2 cucharadas de semillas de linaza molidas**. *Las semillas recién molidas se ponen rancias dentro de 20 minutos por lo que debe moler solo la cantidad que va a consumir en ese momento.*
3. Añada una cucharadita de **miel cruda** (solo la miel no-pasteurizada tiene todas sus enzimas)
4. (Opcional) **Añada varias frutas**, especialmente frutas del bosque [frescas o congeladas (descongelar antes de añadir) si es necesario]. Las bayas contienen un agente eficaz en la lucha contra el cáncer (especialmente las frambuesas). Añada otras frutas si lo desea, entre ½ y 1 taza de fruta en total. Si la mezcla es demasiado espesa, puede añadir entre 1 y 2 cucharadas de zumo de fruta (por ejemplo: zumo de uva o arándano) o leche. Está comprobado que las frutas y zumos de frutas son anti-cancerígenos. Puede también añadir frutos secos orgánicos, como las semillas molidas de cáñamo, almendras molidas, semillas molidas de girasol, nueces de Brasil y semillas de calabaza (no usar cacahuets). Para variar, pruebe la vainilla, canela, zumo de limón, cacao puro o coco rallado. A algunos les gusta un poco de cayena... use su creatividad.

*Nauseas – La linaza molida provoca nauseas a algunas personas. Para contrarrestar esto, tome el zumo de un limón con un poco de agua a menudo. También un pequeño tazón de papaya inmediatamente después del Muesli. Tome también papaya con su Muesli por la mañana, ya que la papaya tiene propiedades que vencen las náuseas. "Gastrolyte" se puede conseguir en una farmacia. Viene en un paquete y se mezcla con agua. Hidrata, proporciona los electrolitos y asienta el estómago. Es muy similar a un producto para niños llamado Pedelyte. Es muy ligero y fácilmente tolerado por alguien que está muy enfermo.*

Nota: algunas personas no toleran la porción entera y si está siguiendo el protocolo del Budwig Center que incluye el TRICAN, se recomienda que consuma no más de 1 porción al día. El lácteo puede causar inflamación por lo que se debe consumir solamente la porción necesaria.

## REMEDIOS Y TERAPIAS QUE ANULAN EL PROTOCOLO BUDWIG

Recordando que "matar" el cáncer no es la solución, remedios a base de productos naturales y de hierbas que han sido diseñadas para matar las células cancerígenas en realidad son contraproducentes con el enfoque de la Dra. Budwig. Por eso no añadimos productos que equilibran el pH que "matan" el cáncer como: Borax, Alkalia, Coral Calcio, Cloruro de Cesio u otros productos que alcalizan porque el TRICAN ya tiene esa función. Añadir más productos y suplementos desequilibraría el efecto del TRICAN.

NO tome Protocel, Cantron, Entlev, Cancell, Eniva Vibe en líquido, Protocolo de Factor Amazon (marcas registradas) Graviola, Semillas de albaricoque, Laetrile (infusiones de vitamina B17) infusiones de oxígeno artificial, el ácido elágico, capsaicina, ciertos tipos de hongos y hierbas que matan el cáncer. No tome Vitamina C ni otros suplementos antioxidantes. No tome Protandim hasta 2 horas después de haber completado la fórmula de la Dra. Budwig. Es posible que estas anulen la reacción beneficiosa de la fórmula Budwig y eso sería una pérdida del tiempo y supondría un riesgo.

## DIETA DE TRANSICIÓN (para un paciente muy débil)

Extracto del libro: Cáncer – el problema y la solución escrita por Dra. Johanna Budwig y traducida por Healing Cancer Naturally © 2007

Para una persona muy débil probablemente tendrá que empezar con esta dieta que es transitoria de 1 a 3 días según la persona:

- Mucílago de avena con semillas de lino (linaza) molidas cada hora
- sopa de avena con semillas de lino (linaza) molidas 3 veces al día
- 250 g de semillas de lino (linaza) molidas con zumos cada día, según lo recomendado
- zumo (jugo) de papaya fermentada
- zumo (jugo) de zanahoria recién exprimido a las 10 a.m.
- una bebida caliente como té verde o de hierbas por lo menos 3 veces al día.

Esta dieta lo toleran hasta pacientes muy enfermos.

### INTOLETANTE A LOS PRODUCTOS LÁCTEOS:

La solución puede ser un requesón casero tipo Kéfir. Parece ser que se tolera bastante bien.

#### - Instrucciones para hacer el Kéfir en casa

En una jarra grande coloque granos de kéfir y rellénelo con leche fresca, cruda que no ha sido homogenizada ni procesada. La grasa en la leche no será un problema porque será transformada en el proceso de hacer el kéfir. No use la leche que se encuentra en el supermercado, debe ser leche ecológica, cruda. Déjelo durante 4 días. Vierta el kéfir en un tamiz para guardar las semillas. Cuele el kéfir en una toalla de cocina de tela natural como quizás lino, muselina o algodón 100% sin cloro. También puede usar un filtro de café con malla de metal, no las de papel ni papel cocina por haber sido blanqueadas con cloro. Deje que se drene el suero durante aproximadamente 12 horas, hasta que tenga una masa como de quark o requesón.

Las semillas de kéfir crecen en cada lote que las usa por lo que no hace falta que las tire, las puede usar para hacer más kéfir. Asegúrese de usar el suero, que es muy saludable, contiene muchos minerales y nutrientes. Las semillas de kéfir se pueden conseguir online o de algún amig@ que ya los tenga porque como crecen tanto, se pueden compartir.

## La Dieta Apropia para Combatir el Cáncer

### ALIMENTOS PERMITIDOS...

A continuación, hay una lista de alimentos que han sido aprobados y son compatibles con la dieta Budwig:

- **Endulzantes naturales:** Xylitol, Stevia, la miel no pasteurizada, dátiles, higos, bayas y zumos de fruta, azúcar no refinada de caña (ningún otro endulzante)
- **Hierbas** medicinales en su forma natural (sin nada añadido)
- Todos los **nueces** (crudos - sin tostar) con la excepción de cacahuetes
- Todas las **semillas** naturales y crudas; las semillas de girasol son un alimento muy completo

- **Cacao** crudo, sin procesar; coco rallado (sin azúcar) y puré de escaramujo
- 1 taza de **Té** negro (el café es tóxico). De los té naturales puede consumir más.
- Cualquier **harina** está permitido siempre y cuando sea de grano entero 100%. Excepto el maíz debido al moho / hongos y manipulación genética. Recomendamos pan ezequiel, de espelta o elaborado con brotes.
- 2 o 3 rodajas de **encurtidos** de tiendas de alimentos de salud (sin conservantes - lea la etiqueta!)
- **Congelar** el requesón/quark así como las frutas y verduras es aceptable.
- Beba sólo **agua** de ósmosis inversa o agua destilada para asegurarse de que no hayan químicos, ni toxinas ni pesticidas. Si se preocupa por los minerales, esos se pueden conseguir en la sal sin refinar y el TRICAN.
- **Aceites** de 1ª presión (o extracción) en frío. El aceite de linaza se debe mantener refrigerado y se puede congelar durante unos 12 meses. Por eso recomendamos comprar directamente del fabricante de ser posible. Barlean's es un fabricante que ofrece descuentos a pacientes con cáncer. Si tiene que comprarlo de su herboristería, pídeles que le guarden algunas botellas en la nevera. Si va a calentar un aceite debe ser el de coco o de semilla de uva. Todos los demás aceites se deben consumir en crudo.
- **Zumos** (jugos) de zanahoria y frondoso. Se recomienda usar manzana verde (no roja), lechuga, col, hojas del apio, hojas de remolacha tierna, acelga, endivias, escarola, pimientos, canónigos y añadir clorofila (especialmente si tiene anemia)
- **Confituras** sin azúcar ni químicos añadidos se permiten en pequeñas cantidades. Francia tiene una que ha sido endulzado con zumo de fruta.
- La Dra. Budwig permite una pequeña cantidad de otros quesos, alrededor de 2 onzas (56 gramos) por día, con que sea un queso de alta calidad, como Emmental, cabra, Gesha, Gouda, Queso de hierbas, Camembert, Gervais, Brie. Sin embargo, muchos han optado por no comer productos lácteos adicionales. Sería aconsejable limitar su consumo y consumirlo solamente de vez en cuando. Para aprovechar al máximo las enzimas y los nutrientes, no caliente el queso y asegúrese de no comprar queso fundido.
- Las opciones de alimentos ricos en almidón cocinados son- trigo sarraceno (más recomendado por Johanna Budwig, fácil de digerir y muy nutritivo), **mijo, arroz integral, lentejas, habas, guisantes, ñame y papa**. Tomar suplementos aprobado en el protocolo Budwig con la sopa. Añadir las verduras ligeramente cocidas, tales como col, tomates, espinacas, remolachas, zanahorias, coles de acelga, col, bruselas, brócoli, cebolla, alcachofas, espárragos, pimientos, judías verdes, etc. Además, agregue las especias saludables tales como la pimienta de cayena, pimentón, la cúrcuma, sal marina y otros. Tras la cocción, añadir casera Oleolux "a gusto", para mayor valor nutritivo y saciar el apetito. Utilice también en el pan [grano entero o germinados, hecho en casa o Ezequiel] o de centeno o arroz galletas con un poco de queso, guacamole, tomates, o incluso la mezcla Budwig de aceite de linaza y requesón, etc

- **Cocine al vapor.** Muchas veces nos cuesta comer y digerir verduras crudas. Cocinarlas al vapor es la mejor opción, mantiene los nutrientes e incluso libera 5 más el cocinarlas al vapor. Cuando se cocina la comida a una temperatura mayor de 105 F (41°C), se destruyen las enzimas importantes.



- **Aceite de pepita de uva** (de 1ª presión o extracción en frío) Investigadores de la salud han encontrado compuestos especiales en el aceite de pepita de uva que previenen ataques cardiacos, alergias, venas varicosas, artritis, hemorroides, ceguera nocturna, úlceras, disminución de la función cerebral, el cáncer, la diabetes, el endurecimiento de las arterias e incluso arrugas en el piel.

Pacientes con cáncer han informado de que sus tumores han ido encogiendo y que su dolor ha desaparecido con el uso diario del aceite de la pepita de uva. Científicos que han descubierto las propiedades de este aceite lo clasifican como 50 veces más eficaz que la vitamina E y 20 veces más potente que la vitamina C a la hora de destruir radicales libres, esas moléculas que circulan por el cuerpo y causan que envejecemos y enfermamos.

Es otra opción también de aceite que se puede usar para calentar (cocinar). Es adecuado como ingrediente en productos de cuidado de la piel y el cabello. Use solamente el aceite no refinado, de primera presión (o extracción) en frío.

**Dosis: Tome 1 cucharada del aceite de pepita de uva con cada comida (3 cucharadas diarias)**

El sobrino de la Dra. J Budwig es el Dr. Armin Grunewald. Él continúa su investigación con la FUNDACIÓN Budwig y ha introducido algunas actualizaciones. Dirige análisis de sangre en todos sus pacientes y fieles a la investigación de su tía Dra. Budwig ha encontrado que son desequilibradas con los ácidos grasos esenciales. El Dr. Armin Grunewald también enfatizó el consumo de proteínas para que el cuerpo tenga la energía y las enzimas para reconstruir. No existe una regla clara sobre esto, sin embargo dos veces por semana sería una cantidad razonable de proteína animal. Su mejor opción es el pescado y los peces con aletas y escamas, como el salmón, la trucha, etc. La carne de oveja, caza silvestre, carne de res alimentado 100% de pasto o el pollo también es aceptable si es orgánica pero NO si fue alimentado de maíz. Si el pollo tiene un color amarillo, es que fue alimentado de maíz. El maíz presenta problemas de hongos y la modificación genética. Huevos orgánicos de corral (sin antibióticos) 2 o 3 veces a la semana es aceptable también. Por supuesto, los frutos secos son también una buena fuente natural. Una dieta vegetariana estricta no es recomendable cuando tiene cáncer.

Otras fuentes de grasa animal y carne deberían ser evitadas.



**ESPARRAGOS** – Tome 4 cucharadas de espárragos (verde como mejor opción). Recomendamos espárragos frescos y cocer al vapor para luego licuarlos. No use espárragos enlatadas por el plomo que se usa a la hora de sellar la lata.

### **EVITA ESTOS ALIMENTOS Y PRODUCTOS**

El programa de la Dra. Budwig se trata de adoptar alternativas muy deliciosas y saludables que son también prácticas. Ofrecemos recetas al final del guía para mostrar la variedad cómo decidir por comida variada. He aquí un listado de lo que debe evitar según la Dra. Budwig:

- **Aceites hidrogenados, grasas trans, mantequilla.**
- **Las grasas animales y la carne de cerdo**
- **Los mariscos** (Langostas, almejas, camarones, todos los peces con una cáscara dura se encargan de limpiar el mar y están cargados de toxinas ...)
- Los fideos a base de **harina blanca**, al igual que el pan blanco,
- El **maíz** no por el moho y las cuestiones de modificación genética.
- **Helados** y otros productos **lácteos** con la excepción de algunos quesos y el requesón
- **Azúcar blanco, melaza, jarabe de arce, pasteles, REFRESCOS**
- Los **conservantes, alimentos procesados**
- Productos de **soja** (como la leche de soja) a menos que sea soja fermentada,
- Evita **pesticidas** y productos **químicos**, incluso los productos para el hogar y cosméticos.
- No utilizar **horno microondas**, utensilios de cocina (ollas) de teflón o de aluminio (incluso papel de aluminio). (En Budwig Center recomendamos utensilios de cocción de esmalte y proporcionamos sartenes de esmalte durante su estancia en España.)
- No use **teflón** en sus instrumentos de cocina – es especialmente dañino para los órganos del sistema reproductivo.
- Papel y utensilios de cocina de **aluminio** – recomendamos cerámica, cristal, hierro fundido y acero inoxidable.
- **Endulzantes artificiales**

#### **Los cinco peores alimentos que debe evitar**

**(1) Las rosquillas (Donuts)** – han sido fritas por lo que contienen grasa trans., están llenas de azúcar y son a base de harina blanca. Los que se compran en tienda están compuestos de alrededor de 35 por ciento a 40 por ciento de grasa trans. Comer un donut equivale a cerca de 200 a 300 calorías sin proveerle nutrientes.

**(2) Refrescos** - una lata de refresco tiene aproximadamente 10 cucharaditas de azúcar, 150 calorías, 30 a 55 mg de cafeína, y se carga con colorantes artificiales y sulfitos. Las

variedades “Light” también son problemáticos, ya que están llenos de perjudiciales edulcorantes artificiales como el aspartamo. Los estudios han vinculado el consumo de las gaseosa con la osteoporosis, la obesidad caries y las enfermedades del corazón, sin embargo, se estima que un estadounidense ingiere un promedio de 56 galones de refrescos al año. Además, tanto consumo de azúcar probablemente suprimirá el apetito por alimentos saludables, lo que llevaría a deficiencias de nutrientes.

**(3) patatas fritas** (y casi todos los alimentos fritos comercialmente) - las patatas son bastante malas aún cuando se consumen en su estado natural, ya que sus azúcares simples se convierten rápidamente en glucosa que elevan los niveles de insulina y pueden causar problemas de salud. *Es mejor comer ñame y batata*. Pero cuando las papas estén cocidas en la grasa trans en temperaturas altas, toda clase de cosas interesantes y muy desagradables ocurren.

**(4) Chips (patatas fritas)** - la mayoría de los chips comerciales, y esto incluye chips de maíz, papas fritas, chips de tortilla, lo que sea, tienen alto contenido en grasas trans.

**(5) Mariscos fritos** - esta categoría representa la culminación de los aspectos no saludables de los alimentos. Camarones fritos, almejas, ostras, langostas, etc tienen todos los puntos de grasas trans y la acrilamida que se mencionó anteriormente, además de un riesgo añadido de mercurio. El marisco está cargado de mercurio tóxico y los camarones y las langostas pueden tener parásito y virus resistentes a temperaturas muy altas. Estas criaturas, considerado animales carroñeros, consumen alimentos que pueden ser perjudiciales para usted. Comer estos alimentos le da una dosis cuádruple de toxinas - las grasas trans, la acrilamida, el mercurio y, posiblemente, parásitos o virus - con cada bocado. Si usted tiene un gusto por los mariscos, hay una solución fácil. Es mejor evitar la fritura de pescado local y comer el delicioso salmón salvaje de Alaska rojo que se comprobó mediante pruebas de laboratorio independientes por estar virtualmente libres de niveles perjudiciales de mercurio y otros contaminantes. - Dr. Mercola, 18 de octubre 2003

Muchos de los **productos de soja** disponibles en el occidente han pasado por procesos agresivos. Pueden tener efectos supresores en la tiroides y, por extensión, el sistema inmunológico. Tienen cantidades significantes de glutamato y tienen un efecto similar al glutamato monosódico, una neurotoxina excitatoria. Incluso productos de soja fermentados tradicionalmente tienen un lado negativo y están relacionados a varias formas de atrofia neurológica. Estudios extensos de la población de China han demostrado un aumento en incidencias de síntomas relacionados a la enfermedad de Alzheimer en poblaciones donde se consumen grandes cantidades de soja. Además, el ácido fítico de la soja puede quela el calcio del cuerpo.

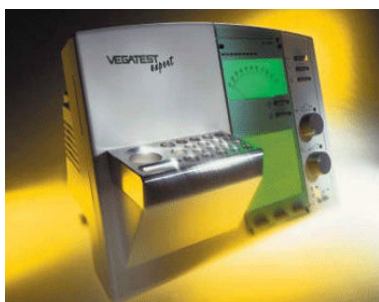
Evite las sobras - almacenar los alimentos. Es importante comer alimentos frescos, recién preparados para aprovechar al máximo los electrones y enzimas.



## TEST VEGA PARA DIAGNOSTICO DE CUERPO ENTERO

### En persona, con muestra de orina o de cabello

La mayoría de las clínicas tienen más o menos el mismo protocolo para todos sus pacientes con cáncer y en algunos casos esto puede funcionar. Sin embargo, está demostrado que un programa "personalizado" producirá mejores resultados y de forma más rápida. En el BUDWIG CENTER usamos la máquina **VEGA** de frecuencia de energía para el diagnóstico capaz de hacer un escaneo completo del cuerpo a fin de determinar donde se origina la causa de sus problemas de salud.



Esta máquina verifica todos los órganos principales (corazón, pulmón, hígado, cerebro, vesicular biliar, etc.) así como la columna vertebral, los dientes, tendones, hormonas, músculos e incluso su estado emocional, la cual podría ser una de las principales causas contribuyendo a su enfermedad. El funcionamiento de nuestro cuerpo es similar al "efecto dominó".

El Test de diagnóstico con VEGA en todos nuestros pacientes que vienen a la clínica y para los que hacen el programa a distancia se puede hacer mediante una muestra de orina. Para pacientes que vienen a nuestra clínica podemos explorar más (el cuerpo es como la piel de cebolla, trabaja en capas) pero de todas formas, con la muestra de orina que se nos envía podremos detectar los principales problemas de salud y ocuparnos de tratarlos con los remedios que le enviaremos. Cada persona tiene su propia huella dactilar así como de ojo que es exclusivo y, de hecho, cada uno de nosotros tiene una "firma de energía" única y exclusiva no hay ninguno exactamente como el tuyo.... Nuestro Test de alta tecnología VEGA además de recoger las indicaciones patológicas, también analiza su campo de energía personal en la muestra de orina. Esto se conoce como la *Física Cuántica*

## ENZIMAS Y AMINO ACIDOS

El programa Budwig incluye zumos ya que son ricos en enzimas naturales. El Dr. Kelly y Dr. Beard, descubrieron que el cáncer está relacionado con la falta de ciertas enzimas, especialmente las enzimas pancreáticas. El zumo es la forma más natural de obtener las enzimas en lugar de tomar enzimas artificiales. Otro problema con el consumo de grandes dosis de enzimas en polvo y pastillas es que no se corrige el ADN de las células pancreáticas.

Si las enzimas se proporcionan, entonces el trabajo del páncreas ya está hecho. Para ilustrarlo, imagine a alguien sin trabajo. Se les proporcionan alimento, refugio, etc. para que sigan viviendo. Sin embargo, hay que seguir este curso y, ¿quién sabe por cuánto tiempo? Sin

embargo, si se entrena a esta persona desempleada para que encuentre empleo, entonces él/ella podrá vivir por su cuenta, de forma independiente, lo cual es práctico y lógico. Cuando se consume TRICAN, los aminoácidos y minerales altamente nutricionales, etc. nutren a todas las células y corrigen el ADN, lo cual crea nuevas células pancreáticas, permitiendo así que el páncreas ahora sea capaz de trabajar de forma independiente y producir enzimas como antes. Por supuesto, si usted está tomando enzimas durante un mes para ayudar a la digestión, no hay problema. La toma de enzimas entre comidas no haría que el páncreas se vuelva perezoso ya que no hay comida para digerir; esto ayuda a eliminar la capa de fibrina que tienen las Células cancerosas. Sin embargo, lo mejor sería terminar de tomar las enzimas que tenga a mano y luego obtenerlas a través de su comida en lugar de tomarlos en comprimidos o cápsulas.



La Dra. Budwig estaba a favor del concepto "Que tu alimento sea tu medicina, y que tu medicina sea tu alimento", citando al padre de la medicina, Hipócrates. Cocinando las verduras al vapor y exprimiendo zumos le permitirá absorber la cantidad óptima de enzimas y otros nutrientes de las verduras y también consumirá una cantidad más grande y de manera más eficiente estas enzimas tan ricas en electrones.

Esto es especialmente necesario para los más débiles y los que no pueden digerir fácilmente. El consumo de zumo es la mejor manera de ingerir una cantidad abundante de alimentos naturales. Usted no podría obtener una cantidad tan alta de nutrientes solo comiendo verduras y ensaladas. Además, los zumos elevan el pH hacia alcalino.

Exprimidoras con sistema de centrífugo destruyen las enzimas por lo que recomendamos usar una Champion, Samsung o Blendec

### **AMINO ACIDOS (ALBUMINA)**

La albúmina es el componente más abundante de proteínas en la sangre, producido principalmente en el hígado, y ayuda a mantener la porción líquida de la sangre dentro de los vasos. Bajos niveles de albúmina en la sangre o la presencia de esta en la orina pueden ser señal de edema (acumulación de líquido) como en el caso de edema pedal (en los tobillos), en el abdomen (ascitis), edema pulmonar (en los pulmones) y son síntomas de insuficiencia cardiaca congestiva, enfermedad renal o hepática y desnutrición. Si falta proteína en la dieta, el hígado no puede producir nueva albúmina.

Cuando el cuerpo lucha contra gérmenes, el sistema inmune usa muchas proteínas para producir las sustancias necesarias de forma rápida para proteger el cuerpo y en estos casos requiere más albúmina. Es una proteína importante que se encuentra en la mayoría de los tejidos animales y se forma en el hígado a partir de más de 500 aminoácidos. Algunas de sus funciones más importantes incluye: proteger los tejidos que se dañan fácilmente por radicales libres (que destruyen las células y causan cáncer alterando el ADN a nivel celular), desintoxica los fluidos que rodean las células, ayuda a mantener niveles adecuados de minerales claves en los huesos, juega un papel indispensable en el mantenimiento del equilibrio de los fluidos

nutritivos que rodean y apoyan las millones de células. Cuando este líquido se encuentra en “buena salud”, las células prosperan. Cuando se contaminan, están empobrecidos, las células enferman.

## **PORQUÉ LOS ATLETAS CONSUMEN AMINOACIDOS**

L-leucine es un aminoácido esencial que se debe tomar junto con L-isoleucina y L-valina. Las fuentes de estos aminoácidos en la alimentación son la carne de res, pollo, pescado, almendras, anacardos, huevos, y lentejas. Sirven como fuente importante de energía para el esqueleto muscular durante períodos de estrés metabólico. Son componentes importantes de la alimentación deportiva y saludable por su función de aumentar los niveles de energía, mejorar la resistencia y ayudar en la recuperación muscular. Los pacientes con cáncer habitualmente notan pérdida de energía y masa muscular. El sistema inmune necesita glutamina y síntesis de proteína muscular para responder correctamente y esto puede ser aún más importante tras el estrés que experimenta el cuerpo por una cirugía.

## **COMO SUPERAR LA NAUSEA Y LOS VÓMITOS**

**Náusea** - Puede que tenga que dejar el programa por unos días, si se encuentra muy enfermo. Así que, empiece lentamente y si tiene una reacción fuerte tome un descanso durante 4 o 5 días, si es necesario. Reduzca la toma de todos los remedios y siga algunas de las sugerencias a continuación:

El **té de hierba buena** es muy bueno si tiene muchas náuseas. Puede poner 2 cucharaditas de hojas secas de hierba buena para 2 tazas de agua, hervir, colar y añadir un poco de azúcar crudo Demerara, xilitol y zumo de limón, si lo desea. Según el Dr. Gerson, en un período de 24 horas, podría tomar hasta un litro de este té si es necesario y si se siente muy mal. Este té lava el duodeno y la vesícula biliar, lo cual hace que funcione mejor.

Cuando se encuentra débil y sufre de náuseas, es recomendable comer **avena**. También puede comer **zanahorias crudas ralladas, puré de manzana o de banana y sandía**.

**Vómitos** - Algunos tienen náuseas y luego también vómitos. Esto puede suceder a todos de vez en cuando, especialmente si usted no tomó las precauciones mencionadas anteriormente. Un remedio homeopático que es muy eficaz es el PSN; sólo ½ gotero por lo general detiene las náuseas y los vómitos. Beba el zumo de un **limón puro** antes de tomarse los productos. Algunos descubren que sólo pueden tomar la mezcla de aceite de linaza y requesón al mediodía y por la noche, pero no en el desayuno.

**Clavo de olor** - Masticar un clavo fresco le ayudará, o puede tomar una cápsula de clavo de olor (500 mg) 3 veces al día con agua y aceite de clavo – se necesita tan solo unas cuantas gotas para detener los vómitos y una infusión alivia las náuseas.

**El té de jengibre** - Ponga zumo de jengibre fresco del tamaño de la uña de pulgar en agua caliente; deje en reposo por unos 5 o 10 minutos y tómese el té. Puede usar 1 cucharadita de jengibre en polvo en agua caliente, dejar reposar durante 5 minutos y tomar a sorbos.

**Sales de Epson** (sulfato de magnesio) - ¼ de cucharadita de sales de Epson en un vaso (250 ml) de agua; beba a sorbos durante todo el día.

## CON LOS PIES EN LA TIERRA



En la actualidad tenemos poco contacto con la Tierra. Usamos zapatos, dormimos en camas, nuestro entorno contiene microondas, Televisores, ordenadores, radios, equipos inalámbricos etc... Todo esto nos bombardea partículas desestabilizadoras y cargadas positivamente. Para evitar una escasez de electrones libres necesarios para que el sistema inmune pueda luchar contra la inflamación crónica, es necesario conectarse con la Tierra de forma natural. La inflamación se conoce como un problema relacionado con la enfermedad cardiovascular, artritis, lupus, MS, eczema, fibromialgia, diabetes etc... Algunas cosas que contribuyen a la inflamación son los metales pesados, químicos, pesticidas y disolventes. La inflamación puede ser una buena señal cuando es puntual porque significa que el sistema inmune está tomando acción contra un patógeno o lesión física.

Como parte de esta respuesta, las células liberan radicales libres para ayudar a destruir los agentes patógenos y ayudar a curar el tejido dañado. Un radical libre es un átomo o molécula al que le falta un electrón y va en busca de electrones con el fin de estabilizarse. Tejidos dañados y patógenos proporcionan un suministro de electrones y así atraen a los radicales libres. Esto es una respuesta esencial y normal. Sin embargo, a veces la respuesta de inflamación no se relaja sino que continúa y comienza a atacar tejido normal que lo rodea produciendo inflamación crónica porque el cuerpo envía más y más radicales libres para responder a la destrucción reciente del tejido normal. El cuerpo empieza a atacarse a sí mismo y los médicos lo llaman una enfermedad auto-inmune.

La conexión del cuerpo con la Tierra es nada menos que una manera de absorber la energía de sanación que proviene de la Tierra a través de la piel. El Dr. Sinatra, cardiólogo certificado por la junta FACC con 30 años de experiencia en medicina y explica los beneficios de esto. En su libro informa sobre sus pacientes que con 40 minutos de una actividad que les conecta con la tierra se nota la disminución de: presión arterial alta, síntomas de menopausia, síntomas de artritis y una mejoría de: sueño, rendimiento y mucho más.

## COMO CONECTAR EL CUERPO CON LA TIERRA – Y SU ANTIOXIDANTE:

- Andar descalzo en el césped
- Nadar en el océano, un río, el mar o un lago
- Andar descalzo sobre la arena húmeda en la playa
- Usar zapatos con suelas de cuero

**La Tierra tiene una gran reserva de electrones y conectar con ella provee liberar los electrones necesarios para evitar problemas inflamatorios.**

## **PORQUE LA DRA BUDWIG RECOMENDABA TOMAR EL SOL A DIARIO**

Todos sentimos una sensación de mayor bienestar general, una sensación de ligereza, más energía, mejor circulación cuando tomamos sol. Sentirá el poder curativo del sol que afectará su piel de una forma muy diferente que antes. Además, cada semana o dos, notará que se siente mejor en varios sentidos. Antiguos dolores desaparecen, la piel se ve mejor y se sentirá capaz de hacer las cosas mejor. Una mujer se sintió tan bien que lo empezó a administrar a sus hijos y dijo que en seguida podía ver mejoras en el tono de su piel. Mientras hablaba, veía que su piel tenía más color y estaba radiante.” ¡Y esto fue sólo dos días después de empezar con nuestro programa!



Queremos que usted consiga una cantidad razonable de sol todos los días que pueda. Uno de los aspectos importantes del trabajo de la Dra. Budwig es que descubrió (o más bien, redescubrió) la afinidad del cuerpo humano al sol. Si el cuerpo tiene un equilibrio adecuado de aceites y proteínas, tiene un campo magnético que atrae a los fotones de la luz solar y, por tanto, está abierto a los poderes curativos del sol.

itó: “Probé los métodos de la Dra. Budwig para mejorar mi salud en general, y me sorprendió que incluso en menos de los tres días que ella prevé, sentí una increíble mejora en tantos aspectos que tomaría demasiado tiempo describirlo todo. Luego se lo recomendé a varios miembros de nuestro Ashram y los que lo tomaron en serio tuvieron experiencias similares a la mía.

Aparentemente, es mejor tomar el sol alrededor del mediodía, porque los rayos son más beneficiosos a estas horas. Tenga cuidado al lavarse el cuerpo con jabón el mismo día, ya que podría estar quitando la vitamina D que se está formando en su piel con la luz del sol. Por lo tanto, durante 24 horas después de tomar el sol, procure bañarse solo con agua y usar jabón únicamente en las partes esenciales.

También puede absorber los beneficios del sol cuando bebe y come alimentos naturales. La luz se almacena en el ADN y cuanto mayor sea el nivel de luz que tenga uno en las células, más energía tendrá.

## TOMAR EL SOL CUANDO TIENE CANCER

Tomar el sol es la forma más natural de aumentar la producción de Vitamina D en el cuerpo. Hay menos casos de cáncer en personas que se exponen al sol regularmente en zonas como Australia España. Las ‘verdaderas’ causas de cáncer de piel son; tomar demasiado sol y la dieta. Cuando una persona toma demasiado sol y usan cremas para broncearse o protegerse del sol que contienen derivados de alcohol isopropílico que causan cáncer. La mejor protección es el aceite virgen de coco. Quedarse en el sol demasiado tiempo y quemarse puede causar cáncer. La Dra. Budwig solo recomendaba 10 a 15 minutos de exponer el cuerpo entero al sol. Es cierto que las cremas solares protegen contra el quemarse pero tras 30 minutos en el sol, se está dañando la piel y el sistema inmune se debilita.

La dieta es un factor importante en el cáncer de piel así como en todos los cánceres. Azúcares refinados (postres, dulces, colas, helados, etc) y grasas malas (comidas fritas) debilitan el sistema inmune.

Personas que toman una cantidad limitada de sol, evitan las cremas solares y tienen una Buena dieta tienen menos riesgo de enfermarse de cáncer. Las personas propensas al cáncer de piel en la cara deberían evitar que les dé el sol en esa parte del cuerpo.

Si viven en una zona del mundo donde llega poca luz solar, puede ser una buena idea comprar una lámpara de minerales infrarrojo FAR

### Lámpara de Minerales Infrarrojo FAR– ganador de medalla de oro “lámpara milagrosa”



Los rayos infrarrojos no son recomendables y podrían contribuir al cáncer, sólo productos de rayos infrarrojos FAR (FIR) deberían ser utilizados. La lámpara FIR emite los rayos de fotones beneficiosos del sol, junto con los minerales, cuya frecuencia tiene un efecto beneficioso sobre el organismo, cuando es transmitido a través de la radiación térmica. Lámparas Minerales de calor infrarrojo FAR se conocen como "lámparas milagrosas" por una razón. Con los años, el tratamiento de más de millones de pacientes ha demostrado que estas lámparas tienen un efecto notable sobre 100 enfermedades crónicas y ha ganado varios premios.

## ENEMAS Y MASAJES CON ACEITE DE LINAZA

Como un complemento (no tan barato) a la dieta de la Dra. Budwig, ella desarrolló una mezcla patentada de aceite que llamó aceite Eldi. Creó este aceite después de realizar mediciones espectroscópicas precisas sobre la absorción de la luz en diferentes aceites, especificando que los aceites contenían “nubes de electrones pi de ácido alfa-linolénico (omega 3 y 6) y vitamina E en su complejo natural, aceites esenciales y grupos sulfhídrico”.

La Dra. Budwig declaró: El aceite de Eldi, utilizado externamente estimula la absorción del sol. He usado el aceite Eldi ampliamente desde 1968 para masajear todo el cuerpo así como en aplicación

local. Cuando ha sido requerido, también lo he usado como enema. El efecto del aceite Eldi tanto por el interior como por el exterior permite eliminar sustancias estupefacientes.

### **ELABORAR EL ACEITE ELDI**

Si no puede pedirlo de Alemania puede intentar elaborarlo. No tenemos la receta exacta hoy pero sabemos que los 2 ingredientes básicos o principales son: el aceite de linaza y el aceite de germen de trigo y aunque no sabemos las proporciones exactas parece ser cerca al 75% de aceite de linaza y 25% de aceite de germen de trigo. También puede añadir un 3% de DMSO, un componente conocido por su capacidad de penetrar profundamente en la piel y por ser un elemento a base de azufre. Es muy eficaz para aliviar el dolor de forma natural.

### **COMO APLICAR EL ACEITE ELDI**

- Para alguien muy enfermo y débil, frote el aceite Eldi en la piel sobre todo el cuerpo 2 veces al día (de mañana y de noche). Frote de forma más intensa en las zonas donde se encuentran los vasos linfáticos, es decir, en las axilas y la ingle así como las zonas problemáticas. Si su situación no es tan grave, el paciente con cáncer lo usaría 1 vez al día.
- Deje que el aceite actúe sobre la piel durante unos 15-20 minutos y si es posible, durante ese tiempo tome el sol y use la lámpara de minerales FAR
- A continuación dúchese con agua caliente pero sin jabón. Descanse unos 15-20 minutos y si quiere ducharse con jabón use uno muy suave.

El propósito de la ducha caliente es que se abran los poros para que el aceite penetre aún mejor.

### **COMO APLICAR EL ACEITE ELDI DE FORMA LOCAL**

Tome un trozo de tela de algodón puro y córtelo según el tamaño de la zona. Remoje el algodón en el aceite Eldi y colóquelo sobre la zona y cúbrelo con una lámina de plástico. Envuélvalo de forma que pueda mantenerlo allí toda la noche. Quítalo en la mañana y lave la zona. Puede hacer esto durante semanas.

### **COMO USAR EL ACEITE ELDI PARA ENEMAS**

La mejor hora es entre las 3 pm y 5 pm.

Caliente con baño María en un recipiente de cristal 500ml de aceite Eldi elaborado en casa o comprado de Alemania directamente. Debe ser una temperatura cerca a la del cuerpo. Pruebe con el dedo.

Use un kit de enema y afloje la abrazadera para permitir que el agua fluya hasta el final de la punta del catéter. La posición recomendada es a 4 patas, apoyando las rodillas y codos y levantado ligeramente las nalgas. Cuando haya entrado todo el aceite, acuéstese sobre su lado derecho 15 minutos y luego del lado izquierdo otros 15 minutos. Intente guardar el aceite un total de 30 minutos de ser posible.

Puede usar su propio juicio para determinar con qué frecuencia se hará enemas pero recomendamos hacer esto 3 días seguido, 2 veces al mes durante 3 a 6 meses.



Para comprar el aceite Eldi:

Gesundheitsprodukte / Reformwaren Th. Sr. Bloching - Birkenweg 3, 72250 Freudenstadt, Alemania  
Tel: +49 7441-2877 Fax: +49 7441-85765

## RESTAURACIÓN DE SALUD Y METODO DE RESPIRACIÓN PROFUNDA

En su pionera investigación el Dr. Samuel West descubrió la importancia de activar el sistema linfático. Él descubrió que "las proteínas atrapadas" en el sistema linfático producen las condiciones que causan la pérdida de energía, enfermedades y muerte a el nivel celular. Él ha obtenido excelentes resultados con sólo conseguir que las personas bombeen las toxinas a través del sistema linfático con algunos movimientos simples y suaves. Este descubrimiento es tan simple que muchos en realidad lo descartan por 'simple o fácil' al dudar que pueda ser de alguna ayuda. Sin embargo, los resultados que las personas obtuvieron después de hacer estos ejercicios varias veces por semana, o si es posible todos los días, fueron en algunos casos casi 'milagrosos'.

Investigación de la NASA encontró que saltar en un trampolín es 68% más eficiente que correr en una cinta! En su libro "Saltando de la Salud, el Dr. Morton Walker afirma que, a sólo 2 minutos de ejercicio saltar en un trampolín ofrece beneficios fisiológicos equivalentes: 6 minutos de andar, a 10 minutos de natación y 22 minutos de caminata!



1. Estire los brazos hacia ambos lados y después muévalos hacia arriba mientras respirar (por la nariz) y al mismo tiempo haga círculos con los manos. Respire profundamente, de los pulmones, no del estómago. La expansión de los pulmones aprieta el ducto torácico y crea un mayor flujo de oxígeno. Contenga la respiración por algunos segundos. Aguante la respiración un poco y cuente en su mente 1, 2, 3 y luego tome otro aliento pequeña, manténgala y si es posible repítelo.
2. Luego, mueva los BRAZOS hacia abajo mientras espira (por la boca) y haga círculos con las MANOS mientras mueve los brazos hacia abajo. Aguanta la respiración y expulsa un poco más de aire y cuente en su mente 1, 2, 3 y luego expulsa el aire un poco más. Si es posible, repítelo.
3. Después de hacer esto unas cuantas veces puede que se sienta un poco mareado, es una señal de que su cuerpo está eliminando las toxinas. Usted tendrá que dejarlo en ese punto. Con el tiempo usted será capaz de hacer esto por más tiempo.
4. Repita mentalmente como si estuviera haciendo este ejercicio: "lavar las células, alimentar las células, purificar las células" para ayudar a eliminar las toxinas.

### PASEO SUAVE en una cama elástica / mini trampolín

1. Empiece despacio – durante 15 segundos con los 2 pies en el trampolín, camine suavemente en la superficie levantando los talones uno a la vez. Repita estas palabras cuando esté haciendo este ejercicio "lavar las células, alimentar las células, purificar las células.
2. Nunca estrese su cuerpo. En el momento que se sienta mareado (una señal de que tiene mucha toxina) pare el ejercicio.
3. Siga haciendo los "paseos suaves" varias veces al día si es posible hasta que pueda hacer 30 minutos sin cansarse. Escuche música que se adapte a su estado de ánimo para aumentar los beneficios.

### REBOTAR SENTADO

Si sus piernas se cansan o no es capaz de ponerse de pie en el trampolín, es mejor sentarse en él, con los pies en el suelo, y utilice las manos y los pies para rebotar suavemente hacia arriba y hacia abajo. Para que sea más eficaz y divertido rebote de un lado a otro

### TROTE LIGERO

1. Después de que usted puede hacer hasta 30 minutos de paseo suave sin sentirse cansado, empiece con el "trote ligero". Haga movimientos lentos y constantes, al mismo tiempo mueva los brazos hacia arriba y hacia abajo y respire profundamente. No se trata de velocidad, pero sí resistencia.
2. Con el tiempo usted puede agregar movimientos, como la patada frontal, patada lateral, etc.

### AERÓBICA LINFÁTICA

1. Después de 5 minutos calentando con el "paseo suave" y "trote ligero", podrá hacer los movimientos más grandes y rápidos hasta que se sienta cansado, luego vuelva al nivel más bajo de la aeróbica alternando entre movimientos rápidos y lentos. Gradualmente disminuya la intensidad hasta el nivel de "trote ligero", y pare lentamente. Respire normalmente.
2. No haga una sesión de aeróbica linfática y luego baje del trampolín sin bajar gradualmente los niveles del ejercicio, de lo contrario causará más estrés y atraparé más proteínas en su sistema.
3. Cuando baje del trampolín, usted debería ser capaz de hablar con calma, sin cualquier fatiga o estrés y sentirse con más energía que antes.

Pueden tardar varios meses hasta poder hacer el ciclo completo. La transición es importante. No se trata de velocidad, pero sí de resistencia.

Durante la aeróbica linfática uno puede usar afirmaciones como por ejemplo: "Toxinas hacia fuera, fluidos hacia dentro" o "lavar las células, alimentar las células, purificar las células".

### CÁNCER DE MAMA

1. Mantenga el brazo del lado afectado hacia arriba en el aire. Ejemplo: Si usted tiene cáncer en la mama izquierda, coloque el brazo izquierdo hacia arriba y después deslice la mano derecha sobre la axila suavemente hacia abajo.
2. Repita estas palabras al hacer el ejercicio: "lavar las células, alimentar las células, purificar las células".

## REMEDIOS NATURALES PARA EL DOLOR



Recuerde que el dolor es la mayoría de los casos se debe a espasmos musculares causadas por deficiencia minerales y de oxígeno. Cada célula recibe nutrición a través del flujo sanguíneo. Cuando el estómago está vacío, y requiere de nutrición, envía mensajes al cerebro, y entonces tenemos el dolor del hambre. En muchos casos, TRICAN corrige los problemas de dolor.

Después de comer, el alimento se mezcla con ácido láctico y luego es usado, lo cual detiene el mensaje al cerebro, causando que el dolor disminuya y desaparezca. Tras una lesión, la mezcla de vitamina E y aceite de hígado de bacalao proporciona una nutrición suficiente para detener el ácido láctico y satisfacer el cuerpo.

De esta manera, el dolor disminuirá y habrá poca o ninguna hinchazón ni inflamación. Nuestro programa consiste en tomar altas dosis altas de aceite de hígado de bacalao.

La nutrición adecuada y ajustes de la columna producen buenos resultados.

Un consumo regular de TRICAN junto con técnicas de respiración profunda y el uso del mini trampolín para limpiar el sistema linfático y aumentar el flujo de oxígeno a menudo corrigen problemas de dolor.

## REMEDIOS NATURALES PARA EL DOLOR

- **TRICAN** - por lo general, dentro de unas pocas semanas de consumir el TRICAN, el dolor disminuirá en gran medida a medida que el cuerpo reciba una nutrición completa; así, las causas del dolor se cura naturalmente.
- **Vinagre de Sidra de Manzana** - frotar vinagre de sidra de manzana natural directamente sobre el zona donde hay dolor para un alivio temporal.
- **Los enemas de aceite de Eldi** también se han aliviado a muchos de los que sufren de dolor, ya que una de las causas del dolor es una bacteria que es reducida por los enemas de café que desintoxican el hígado. (Leerá más sobre esto más adelante en este informe.)
- **Remedios homeopáticos**
- **Luz azul** sobre el hígado y abdomen durante 10 minutos sobre la zona que sufre.
- **Masajes con aceite para el dolor** - una mezcla potente de aceites esenciales naturales provee alivio casi instantáneo cuando se aplica sobre zonas afectadas.

## **COMO PARAR LA PERDIDA DE PESO EXCESIVO - el 60% de las muertes por cáncer son debido al hambre... caquexia!**

**TRICAN** (para la ascitis y la pérdida de peso excesiva) contiene nutrientes claves que permiten al organismo invertir el proceso de agotarse que técnicamente se llama "caquexia" (ka-kek'-sia).

Esta condición afecta a alrededor del 80% de los pacientes con cáncer gastrointestinal en la parte superior y el 60% de los pacientes con cáncer del pulmón... Esta hambre ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente ATP para reciclar el veneno del cáncer. Tras solo 24 horas sin comer adecuadamente el cuerpo está casi agotado de sus reservas de ATP. Esto hace que el cuerpo entre en modo de conservación de energía, llamada la inanición. La producción de enzimas pancreáticas y hepáticas se reduce de manera significativa a una cantidad insuficiente durante este modo de conservación. Las células cancerosas vuelcan un veneno metabólico llamado ácido láctico en el cuerpo. Esto no es una sustancia extraña para el cuerpo, otras funciones como la producción de células rojas, actividad muscular y cardiovascular en general producen ácido láctico como desecho metabólico. ATP es lo que el cuerpo produce para reciclar el ácido láctico y producir energía con glucosa.

El cuerpo normalmente puede producir suficiente ATP para mantener este proceso de reciclaje pero lo que no puede soportar es una enorme cantidad de este veneno metabólico en el cuerpo.

Primeramente debe hacer el programa de respiración profunda y restauración de salud con ejercicios linfáticos al menos 1 vez al día. TRICAN invierte el proceso de caquexia al contener los nutrientes claves que permiten al cuerpo contrarrestar el desgaste.

## **ASCITIS – LA SOLUCION NATURAL CONTRA LA RETENCION DE LÍQUIDO**

Ascitis es la acumulación de agua y otros líquidos en el estómago o los pulmones causado por cáncer y normalmente cuando hay mucho cáncer. Es uno de los problemas más graves que puede tener como efecto del cáncer. El Dr. Hamer, el oncólogo mencionado en la sección sobre la parte psicológica de este informe, afirma en su artículo que esta acumulación y retención de líquido ocurre cuando está eliminando el cáncer.

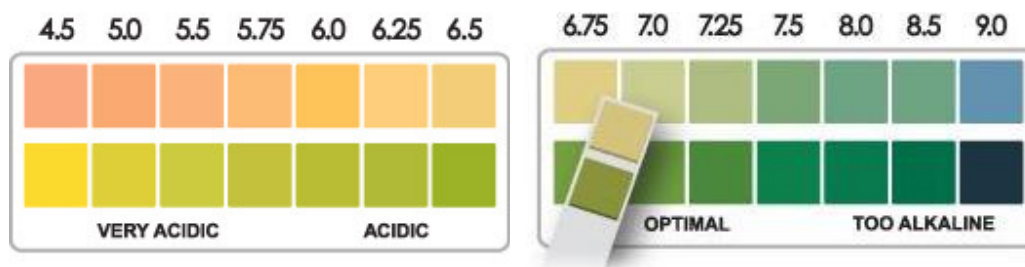
La razón fundamental por esta acumulación de líquido tiene que ver con acidez. Por eso trataremos en esta sección del pH.

### **pH Neutro**

El mantenimiento adecuado del pH celular y del tejido corporal es esencial para mantenerse saludables y crear un ambiente inhóspito para así evitar que las células del cáncer y el virus-bacterias-hongos se multipliquen.

Si alguna vez ha tenido que mantener una piscina, habrá tenido que comprobar el pH del agua de forma regular y según el resultado tiene que añadir diferentes sustancias químicas para mantenerlo en un pH neutro. Nuestros cuerpos son en efecto como una piscina, ya que nuestra composición es de un 80% de agua y nuestro pH debe mantenerse en 7,4 neutral para estar sanos. Al nacer nuestros pH era ligeramente alcalino. El estado de pH "perfectamente" neutro de 7,4 es lo que

queremos mantener para combatir las enfermedades crónicas. El exceso de acidez, como 7.0 o un pH incluso menor como 6.7, es una condición que debilita todos los sistemas del cuerpo. El exceso de acidez obliga al cuerpo a pedir prestado minerales - incluyendo el calcio, sodio, potasio y magnesio - de los órganos vitales, huesos y dientes para amortiguar (neutralizar) el ácido y retirar de forma segura desde el cuerpo. Cuando el cuerpo se encuentra en un estado mayormente ácido, sufrirá severa y prolongada "corrosión" y, lamentablemente, esta enfermedad puede pasar desapercibida durante muchos años. Todo el mundo sabe que el cáncer necesita un ambiente ácido y oxígeno bajos para sobrevivir y prosperar. La investigación ha demostrado que los pacientes con cáncer terminal tienen un nivel de acidez de 1.000 veces más que el de una persona sana. La razón es simple. Sin oxígeno, la fermentación de la glucosa se convierte en ácido láctico sometido. Esto hace que el pH de la célula caiga. A veces, el nivel puede incluso caer a 6.0 y 5.7 o menos. La verdad fundamental es que nuestros cuerpos simplemente no pueden luchar contra las enfermedades si nuestro pH no está bien equilibrado.



**Nota:** Debe verificar su nivel de pH 2 horas después de comer.

### Los peligros de la Acidosis son:

- Reduce la capacidad del cuerpo para absorber los minerales y otros nutrientes
- A lo largo de un período de tiempo prolongado puede resultar en artritis reumatoide, diabetes, lupus, tuberculosis, osteoporosis, presión arterial alta y la mayoría de los cánceres
- Reduce la producción de energía en las células
- Reduce la capacidad del cuerpo para reparar células dañadas
- Disminuye la capacidad del cuerpo de eliminar los metales pesados♣
- Permite que células tumorales del cáncer prosperen
- Mayor susceptibilidad a la fatiga y la enfermedad
- Contribuye a la ansiedad, diarrea, pupilas dilatadas, comportamiento extrovertido, la fatiga en la mañana temprano, dolores de cabeza, hiperactividad, hipersexualidad, insomnio, nerviosismo, palpitaciones, piernas inquietas, dificultad para respirar, fuerte apetito, la presión arterial alta, manos y pies calientes y secos.

### Las Células Cancerígenas Luchan para Mantener a su Cuerpo en Estado Acido

Algunas clínicas y centros de salud enseñan que con una dieta rica en alimentos alcalinos usted puede mantener el cuerpo en un pH neutro. Esto puede ser cierto con muchas enfermedades, pero el cáncer es diferente. El cáncer sólo puede prosperar en un estado de pH ácido y luchará para

mantener al cuerpo ácido. El secreto consiste en privar al tumor de cáncer de un entorno favorable, y para ello el valor del pH del tejido, se debe cambiar del ácido a alcalino. Suena bastante simple, pero esto es muy difícil de lograr. ¿Por qué? Debido a que toda nutrición alcalina pierde su efecto poco después de entrar en el torrente sanguíneo, ya que se utiliza en la sangre para el almacenamiento temporal, antes de que pueda llegar a los tejidos.

Nuestro cuerpo es inteligente y siempre se esfuerza, a través de mecanismos de regulación adecuados, por mantener el valor del pH de la sangre alrededor de 7.4, lo cual es absolutamente esencial para la estabilidad de las hormonas, la adrenalina en particular. Cuando la gente afirma haber logrado un pH de 8 u 8,5 esto no es un estado duradero, ni es lo que estamos tratando de lograr para una buena salud. El estado ideal es de 7,4, que es el pH neutro. Además, si el cuerpo está funcionando correctamente, siempre logrará que el pH de cualquier estado "más ácido" o en algunos casos poco frecuentes "demasiado alcalina" regrese de nuevo a un estado neutro de 7.4

### **Bebida Energética y Alcalina**



La combinación de miel y vinagre de cidra de manzana es una bebida energética, que favorece alcalina, combate la candida y promueve una mejor salud! Nuestra sangre tiene a convertirse en ácido debido a nuestra dieta moderna de grasas animales, mariscos, alcohol, café, comida rápida y procesada. La capacidad alcalinizante del vinagre de cidra de manzana puede corregir un exceso de acidez en el organismo y de esta manera previene y combate infecciones.

Se añade la miel para que sea más agradable tomarlo y la miel cruda es alcalina. Se ha demostrado que 45 minutos tras consumir la miel, la sangre se encontraba más alcalina, incluso en diabéticos. Esto se debe a que, a diferencia de los azúcares procesados y endulzantes artificiales, la miel cruda se absorbe muy rápidamente en el cuerpo y puede ser usada como combustible en vez de permanecer inmóvil en la sangre. Puede que con el tiempo le gusta más y más el sabor a medida que su organismo se vuelva más alcalino; notará cambios al saborear otros alimentos también. Se puede usar este remedio para tratar las siguientes enfermedades:

- ✓ Alivio de dolores en las articulaciones
- ✓ Alivio de dolores de estómago y estreñimiento
- ✓ Alivio del dolor de garganta
- ✓ Control de peso
- ✓ Reducción en niveles de colesterol y presión arterial
- ✓ Aumento de energía y resistencia
- ✓ Alivio de acidez en el estómago
- ✓ Erradicación de mal aliento

### Cómo prepararlo:

En 1 litro de agua, añada 1 cucharada sopera de miel cruda sin pasteurizar y 2 o 3 cucharadas soperas de vinagre de cidra de manzana. Revuelva bien o agite la botella hasta que la miel se disuelva y beba durante el día, especialmente antes de las comidas.

Para comprar el vinagre adecuado: No compre el vinagre destilado de forma comercial. Debe ser un vinagre curdo, ecológico para beneficiarse de las enzimas y minerales. Se sabe que no ha sido pasteurizado al ver que queda un poco de la masa madre en el fondo del frasco. Esto se encuentra en herboristerías y online. Si en su país hay un supermercado que está empezando a vender productos ecológicos puede que lo tenga. Este vinagre no es tan claro y transparente pero tiene organismos vivos y propiedades muy saludables (similar a los organismos en el yogur)

La miel: La miel también tiene que ser adecuada para preparar esta mezcla correctamente. Busque miel cruda, sin pasteurizar. Puede que tenga que comprar directamente de la fuente y en una tienda de productos dietéticos.

Agua: No use agua del grifo! Debe ser destilada o de un filtro si es posible. El agua del grifo ha sido tratado en una planta y tiene muchos químicos que tienen efectos adversos en sus salud.

[http://www.homeremediesweb.com/cellulite\\_home\\_remedy.php](http://www.homeremediesweb.com/cellulite_home_remedy.php)

## VITAMINA D

### La VITAMINA D3 para el sistema inmune

La vitamina del sol también es necesaria para combatir cáncer, proveer energía y mantener un sistema inmune fuerte. Es muy importante conseguir vitamina D3 natural porque la forma sintética en dosis alta puede causar problemas de salud.

Muchos no entienden la importancia que atribuía la Dra. Budwig al SOL. Lógicamente, si su sistema inmune se encuentra débil - tendrá muy pocas posibilidades de recuperarse de cualquier enfermedad. La vitamina D controla receptores de células T antígeno de señalización y la activación de células T humanas. Hay más de 4800 estudios publicadas sobre la Vitamina D y el cáncer.

El sol es el Gran Sanador, pero existe una epidemia invisible de la deficiencia de vitamina D en los Estados Unidos hoy en día. Esta epidemia, según algunas investigaciones es el responsable de probablemente el 80% de todos los cánceres, por lo menos un tercio de las enfermedades del corazón, tal vez una cuarta parte o todos los casos de diabetes, y un sinnúmero de casos de osteoporosis, depresión, psicosis y trastornos renales. En una reunión de investigadores de la vitamina D, celebrada recientemente en Toronto (2009), el Dr. Cedric Garland dio una conferencia sobre "Diagnóstico y Tratamiento de la deficiencia de vitamina D" y emitió un anuncio asombroso: El cáncer de mama puede ser prácticamente "erradicado" elevando los niveles de vitamina D. Por fin se está dando a la vitamina D el reconocimiento que merece como un milagroso nutriente anti-cáncer. Es la solución para la prevención del cáncer. Se podrían salvar cientos de miles de vidas cada año en los EE.UU. solamente.



Incluso el Dr. Andrew Weil aumentó recientemente su recomendación de vitamina D a 2.000 UI por día. El cáncer de mama es una enfermedad tan directamente relacionada con la deficiencia de vitamina D que el riesgo que tienen las mujeres de contraer la enfermedad puede ser "prácticamente erradicada", elevando su nivel de vitamina D en la sangre a un nivel que los científicos consideran como natural. Esto hace que la vitamina D sea el tema más prolífico en la medicina este año, con trabajo relacionado con la reducción del riesgo en más de veinte tipos de cáncer, enfermedades cardíacas, esclerosis múltiple y muchos otros trastornos. En la conferencia "El cáncer de mama como una enfermedad de deficiencia de vitamina D", se presentaron datos que muestran que aumentando la vitamina D a un nivel adecuado, disminuye el riesgo de cáncer de mama en más de 77 %. Kevin Flatt escribió: "La luz natural del sol destruye los tumores del cáncer de mama". El profesor Michael Holick escribió: "...hay incluso más éxito cuando las células son tratadas con vitamina D. Y mientras que la vitamina D protege las células sanas, los experimentos de la Dra. Rebecca Mason demuestran que la vitamina D tiene el efecto contrario en células cancerosas, las mata". La exposición a la luz del sol proporciona la mayor fuente de vitamina D y estudios de población han indicado que niveles más altos de vitamina D pueden contribuir a una menor incidencia de cáncer de mama, como se ha observado en climas más soleados, como en el Mediterráneo. Ellos encontraron que las mujeres en las regiones más soleadas de los EE.UU. tienen aproximadamente la mitad de probabilidades de morir de cáncer de mama en comparación con mujeres que viven en regiones menos soleadas. (Fuentes: Prev Med. 1990 Nov;19(6):614-22 and Int J Epidemiol. 1990 Dic; 19(4):820-4.). (CBN News 10/1/2007).

[http://www.gardenoflife.com/detail\\_cod\\_liver.shtml](http://www.gardenoflife.com/detail_cod_liver.shtml)

El protocolo Budwig requiere que se tome dosis alta que se consigue en aceite de hígado de bacalao y usamos una fuente con certificado de ser un producto natural. También recomendamos tomar el sol y cartílago de tiburón.

## **EL CANCER DEL CEREBRO – REMEDIOS NATURALES PROBADOS**

### **Aceite de coco**

La Dra. Newport ha realizado cantidad de investigación sobre los efectos del aceite de coco en el cuerpo humano. El tema principal de su libro es cómo nuestro cuerpo sabe qué hacer con el aceite de coco cuando lo consumimos. Una de las funciones que le da es crear una sustancia llamada cetonas. Ella explica que se ha sabido por muchos años que las cetonas son un suministro de energía que en cierto sentido actúa como respaldo para nuestras células. Ella sostiene que la enfermedad en el cerebro puede comenzar y desarrollarse cuando las neuronas, otras células del cerebro y posiblemente las sinapsis que conectan las neuronas mueren y dejan de funcionar debido a una falta de combustible. Las cetonas tienen la capacidad de entrar en las células de nuestro cuerpo y proporcionarles el combustible necesario para el funcionamiento y así sobrevivir.

Se ha demostrado que este sistema de combustible en forma de "copia de seguridad" ayuda en casos de cáncer así como otras enfermedades neurodegenerativas. En las investigaciones que se realizaron para demostrar esto había el caso de una mujer con un tumor cerebral agresivo llamado glioblastoma en fase 4. Dentro de tan solo 3 meses no se encontraba visible el tumor ni por resonancia magnética ni con PET.

<http://www.nutritionandmetabolism.com/content/7/1/33>

## Ruta 6c and Calcarea Phos 3 DH

Con el cáncer del cerebro existe el riesgo de que los tumores ejerzan presión sobre área de forma que causarían convulsiones y otras condiciones perjudiciales. Los remedios Ruta y Calc ayudan a reducir los tumores cerebrales e inducir la proliferación de linfocitos periféricos normales en la sangre: un tratamiento novedoso para el cáncer del cerebro en humanos.

Extracto – Ruta es un aislado de una planta, Ruta graveolens. Laboratorios que tratan el cáncer cerebro en humanos así como leucemia HL – 60, células normales B- linfoides y células murin melanoma in vitro con diferentes concentraciones de Ruta combinado con Ca3 (PO4) 2 documentaron que de 15 pacientes diagnosticados con tumores intracraneales y recibieron este tratamiento, 6 de 7 pacientes con glioma mostraron una regresión completa de los tumores.

Linfocitos normales en sangre humana, células B-linfoides y células cancerosas cerebrales tratados con Ruta in vitro fueron examinados para ver telómeros dinámicos, catástrofe mitótica y apoptosis para entender el posible mecanismo de destrucción celular usando técnicas citogénicas convencionales y molecular. Los resultados, tanto in vivo como in vitro, mostraron caminos señalizando sobrevivencia en linfocitos normales y caminos señalizando muerte en células cancerosas del cerebro. La muerte de células cancerosas comenzó con erosión telomérica y fue completado mediante eventos de catástrofe mitótica.

Proponemos el uso de Ruta en combinación con el Ca3(PO)2 como tratamiento eficaz en los cáncer de cerebro, particularmente gliomas. Esta investigación demuestra que el Ruta 6 y ca3(PO4) 2 por vía oral puede por lo menos detener la progresión del cáncer del cerebro si no causar una regresión total del glioma en humanos con mínimo o cero efectos secundarios.

<http://www.virtualtrials.com/pdf/ruta6.pdf>

[http://www.virtualtrials.com/pdf/Ruta\\_Booklet.pdf](http://www.virtualtrials.com/pdf/Ruta_Booklet.pdf)

**Dosis** – Ruta 6 viene en líquido o cápsula... y Calcarea viene en tableta o polvo

Para cualquier tumor cerebral recetamos:

**Ruta Gr.6 CH** en líquido, 10 gotas por dosis, 2 dosis diarias, por la mañana y por la tarde  
**Calcarea Phos 3 DH**, en polvo, ¼ de cucharadita por dosis, 2 dosis diarias, al mediodía y por la noche.

-----  
**Ruta Gr.6 CH** en cápsula, 5 cápsulas por dosis, 2 dosis diarias, por la mañana y por la tarde  
**Calcarea Phos 3 DH** en tabletas, 2 tabletas por dosis, 2 dosis diarias, al mediodía y por la noche.

Continúe con estos remedios durante 3 meses y luego revise su caso. En casos severos se recomienda tomar los remedios alternando cada 3 horas.

Se recomienda que no tome agua ni comida 15 minutos antes y después de cada dosis. También debe evitar café y menta mientras toma estos remedios.

## EL VINCULO ENTRE CANDIDA Y CANCER

El residuo principal de la cándida es acetaldehído, que a su vez produce etanol. El etanol puede ser genial para el coche (carro) pero en su cuerpo causa fatiga excesiva, reduce su fuerza y resistencia y además destruye enzimas necesarias para la energía celular causando la liberación de radicales libre que pueden dañar el ADN. El etanol también inhibe la absorción del hierro.

Dado que el hierro es uno de los apoyos más importantes para el oxígeno en la sangre, etanol en su cuerpo genera niveles bajos de oxígeno. Ya sabemos lo que ocurre cuando el cuerpo no tiene suficiente oxígeno. Más vale que se ocupe de eliminar la cándida si quiere vencer el cáncer.

**Casi todos los pacientes con cáncer sufren también de cándida. La cándida y las infecciones de hongos causan cáncer. Es vital eliminarlas para luchar contra el cáncer.**

La cándida y sus infecciones causan estragos en el sistema inmunológico. No solo lo abrumba y lo agota a la hora de luchar contra la infección pero además la cándida excreta toxinas que debilitan y dañan al cuerpo.

### PRUEBA DE SALIVA



#### Prueba de Saliva:

*Por favor, haga la prueba de saliva e informe de sus resultados a Budwig Center.*

Puede hacer esta prueba sencilla para ver si tiene Cándida. En ayunas (antes de comer o beber cualquier cosa), llene un vaso claro con agua y acumule una buena cantidad de saliva, luego escupa en el vaso de agua. Compruebe el agua cada 15 minutos o menos durante una hora. Si usted tiene infección por levadura de Cándida, podrá ver pelos (como tentáculos) que bajan en el agua desde la saliva que flota en la parte superior o saliva nublosa se hundirá al fondo del vaso, o habrá manchas nublosas suspendidas en el agua. Si no hay pelos y la saliva se queda flotando después de al menos una hora, es probable que esté libre de Cándida. Si su saliva cae al fondo del vaso, tiene crecimiento excesivo y avanzado de Cándida.

Hay médicos que presuponen el hongo como causa de la **leucemia**. In 1999 Meinolf Karthaus, MD, observó como 3 niños con leucemia de repente entraron en remisión tras recibir una mezcla triple de drogas anti-hongos para su infecciones de hongos "secundarias". En 1997 Mark Bielski afirmó que la leucemia, ya sea crónica o aguda, es

vinculada estrechamente con la *Candida albicans*, la levadura que muta en una forma de hongos cuando crece en exceso. Milton White, MD. cree que el **cáncer es una enfermedad crónica, infectante, fungosa**. Encontró esporas de hongos en cada muestra de tejido canceroso que estudió.

El autor Doug Kaufmann ha observado a niños librarse de su leucemia documentada con un simple cambio de dieta. La dieta Kaufmann se basa en la contaminación por micotoxinas en los granos.

Granos como el maíz, trigo, cebada, sorgo y otros alimentos como los cacahuetes muchas veces están **contaminados con sustancias tóxicas llamadas** micotoxinas, venenos de hongos que causan cáncer, aflatoxina siendo la sustancia más cancerígena que existe.

Kaufmann también cree que los *antibióticos* tienen un papel importante en este problema. Los antibióticos destruyen las bacterias normales, que protegen el intestino, permitiendo así que la levadura y hongos crezcan sin control, resultando en *Candida*. Esto luego causa la supresión del sistema inmune, síntomas de enfermedades autoinmunes, e incluso cáncer.

"Si la aparición de cualquier síntoma o enfermedad, incluyendo el cáncer, fue precedida por antibióticos," afirma Kaufmann, "entonces seguramente encontrará que un hongo es la raíz de su problema."

### **FLORA PROBIOTICA** (para todos los tipos de cáncer – restaura bacterias sanas y naturales)

Este probiótico, a diferencia de los demás, mata a *Candida*, y *a la vez* es excelente para recolonizar el tracto intestinal con 15 mil millones de buena bacteria en cada cápsula. Se calcula que hay alrededor de cien billones de bacterias viviendo en el intestino del humano incluyendo 500 diferentes especies. Esto equivale a DIEZ VECES la cantidad de células en su todo su cuerpo. Estas bacterias se consideran como el órgano primario en su defensa contra la enfermedad.

### **PRODUCTOS DE LIMPIEZA E HIGIENE PERSONAL** que no exponen su cuerpo a toxinas.

La mayoría de los productos de limpieza comercial están cargados de toxinas dañinas y pueden ser reemplazados con vinagre, bicarbonato de sodio, bórax y jabón. Busque en Internet sugerencias y alternativas prácticas. Cuidado con lo que se echa en la piel. Los desodorantes, lacas para el cabello, crema de afeitar de los hombres, bloqueador solar, bronceado, (la lista es interminable) a menudo contienen alcohol isopropílico y otros productos químicos nocivos. Busque alternativas razonables. No todas las toxinas se pueden evitar, a menos que usted se vaya a vivir en una isla apartada, pero trate de evitar la exposición innecesaria diaria. No tiene sentido que nos envenenemos a diario sólo por ahorrar tiempo.

CHAMPÚ: 10% bicarbonato de sodio y 90% agua – mezclado en una botella dispensador

**CABELLO SANO:** 50% vinagre de cidra de manzana y 50% agua – mezcle en una botella pulverizador y aplique 5 minutos antes de lavar el cabello. Esto da un brillo al cabello, controla la caspa y le da salud a su cuerpo. Enjuague y lave con un champú natural

**DESODORANTE:** Debe ser natural y sin aluminio. El desodorante que viene en forma de palo duro y es de sal vale. Algunos extienden el aceite de coco extra virgen pero recuerde que con los desodorantes naturales, probablemente requiera que al mediodía se lave y aplique de nuevo su desodorante porque no será tan potente como el desodorante químico.

**CREMA DE AFEITAR:** Es uno de los productos que más contiene alcohol isopropílico. Usar este producto casi cada día es muy perjudicial. La afeitadora eléctrica **Philashave** de triple cabeza de **Phillips** es una excelente alternativa. Muchos afeitadores eléctricos irritan la piel pero esta marca con su triple cabeza requiere solo un poco de agua en la piel y funciona muy bien.

**Los productos químicos peligrosos** (en el lugar de trabajo, el hogar o el jardín), los microbios, parásitos y hongos, etc, todos presentan retos para el cuerpo e interfieren con sus funciones. Según la investigación de la Dra. Hulda Clark, que había examinado y tratado a miles de pacientes con cáncer, afirmó que: " Todos los pacientes con cáncer tienen alcohol isopropílico (*Muchos productos para el cuidado corporal y limpieza del hogar contienen alcohol isopropílico o sus derivados*) y el parásito intestinal en el hígado".

**Parásitos – Formula triple a base de plantas** lucha contra el parásito eliminando los parásitos adultos, los bebés y los huevos.



Muchos de nosotros pensamos que solo la gente que vive en países en vías de desarrollo tiene parásitos. Aunque no lo crea, aproximadamente el 85% de toda la población mundial está infectada por diferentes tipos de parásitos y gusanos.

Estos parásitos no son nuestros amigos, ya que pueden migrar a otras zonas del cuerpo, como la nariz, las orejas, el cerebro o el hígado. La Dra Clark afirmaba que si tiene cáncer, debe tener el parásito intestinal humano. Y si usted mata a este parásito, el cáncer se detiene inmediatamente. El tejido se vuelve normal. Este parásito normalmente vive en el intestino, donde posiblemente haga poco daño, causando sólo colitis, enfermedad de Crohn, síndrome de intestino irritable, o tal vez no haga nada. Pero si invade un órgano distinto, como el útero, el riñón o el hígado, hace mucho daño. Si se establece en el hígado, ¡causa el cáncer! Sólo se establece en el hígado en algunas personas. Estas personas tienen tanto el parásito como el alcohol isopropílico en sus cuerpos. El disolvente alcohol isopropílico es lo que permite que el parásito se establezca en el hígado.

## LOS PARASITOS Y ANIMALES DE COMPAÑÍA



Los animales tienen muchos de los mismos parásitos que nosotros, por lo cual es importante que todos los animales que vivan en su hogar sean limpiados de parásitos y sigan un programa anti-parasítico. Las visitas mensuales al veterinario no son suficientes.

Aunque posiblemente no tenga que deshacerse de su mascota para mantenerse libre de parásitos, si está enfermo, lo mejor es que su mascota se aloje en casa de un amigo hasta que usted se mejore. Su mascota es parte de la familia y debe mantenerse tan limpia y sana como usted mismo. Esto es difícil de lograr.

Nuestro remedio con una combinación de 3 hierbas es muy eficaz destruyendo tanto los parásitos adultos como los bebés y huevos del parásito. Recuerde que las mascotas no deben pasear en los mostradores y mesas y es muy importante lavarse las manos después de acariciarlas. He aquí una receta para desparasitar las mascotas:

### **Programa anti-parasítico para mascotas**

Agua de perejil: cocinar un gran manojo de perejil fresco en un litro de agua durante 3 minutos. Deseche el perejil. Después de que el agua enfríe, puede congelar la mayor parte del agua en varios envases de 1 taza. Esta cantidad le durará un mes. Ponga 1 cda. de agua de perejil en la comida de la mascota. Cualquier cantidad que consuma su mascota es satisfactoria. Esta dosis es para un gato o perro de 5 kilos. Hay que poner el doble para una mascota de 10 kilos, y así sucesivamente.

**Luego abra una cápsula de la combinación anti-parasítica triple a base de hierbas** (Budwig Center los tiene) y ponga sólo una pequeña cantidad en los alimentos de la mascota. Haga esto durante 1 semana de cada mes.

Las mascotas deben comer de sus propios platos, no de la suya. No deben dormir en su cama. El dormitorio debería ser un lugar vedado para las mascotas. No bese a sus mascotas. Lávese las manos después de jugar con su mascota. NUNCA, NUNCA comparta comida con su mascota. No mantenga una caja de arena para gatos en la casa, instale una puerta de gato. Use una mascarilla de polvo al cambiar la caja del gato. *Programa anti-parasítico para mascotas de la Dra. Clark [Tal como aparece en el libro "La Cura para todos los cánceres", edición de 1993]*

### **Aceite esencial del té de árbol**

Como ya se ha mencionado, los pacientes con cáncer casi siempre presentan deficiencia en albúmina. Se ha publicado un documento importante en 1993 por el JSMA probando la sorprendente relación entre la pobreza y el cáncer. En un estudio realizado con más de 20.000 participantes, se concluyó que una higiene completa y concienzuda es un aspecto importante para superar el cáncer. Específicamente la limpieza de las manos, uñas de las manos y pasajes nasales

fueron destacados porque por estas partes del cuerpo es más fácil que entren los gérmenes e infecciones en el cuerpo con patógenos tóxicos que disminuyen las concentraciones de albúmina y proporciones de globulina A/G y albúmina en el cuerpo. El Aceite de té de árbol (tea tree) que es muy conocido por sus propiedades antisépticas y germicidas ha sido usado durante siglos por los aborígenes en Australia para fines terapéuticos.

**Prepare una mezcla con un 25% de aceite esencial del té de árbol y 75% de un aceite de primera presión en frío** (oliva, coco o girasol). Lave sus manos y luego aplique un par de gotas de esta mezcla para desinfectarlas y protegerlas bacteria perjudicial. Use esta mezcla en vez usar los spray de primeros auxilios y geles antibacterianas y úselo para cortes, raspaduras, infecciones, folículos pilosos irritados, ampollas e incluso acné. Es seguro y puede aplicarlo sin diluirlo incluso sobre la piel abierta.

Un par de gotas es todo cuanto hace falta para desinfectar y cicatrizar. Para quemaduras leves y del sol, agregue aceite del té de árbol al aceite de vitamina E o gel de Aloe Vera para un alivio. Esta mezcla se puede usar también como loción para después del afeitado.

Se puede usar para tratar eczema, psoriasis, la varicela, herpes, verrugas.

### **Los Beneficios del Zumo de Limón**

El zumo (jugo) de limón es muy conocido por sus propiedades anti-cáncer y antioxidantes. También es rico en vitamina C, esencial para los sistemas digestivos e inmunes.

#### **Beneficios:**

- **Purificador de sangre**
- **Equilibrar la glicemia** - reduce el impacto de cualquier comida en el nivel de azúcar en la sangre.
- **Controlar el peso** - la pectina en la piel del limón es una fuente de fibra que ayuda a perder peso.
- **Desintoxicación** – limpia los riñones y el sistema digestivo. Ayuda al cuerpo a eliminar toxinas.
- **Osteoporosis** – Al ser rico en vitamina C, ayuda al cuerpo a absorber el calcio. Especialmente recomendado para mujeres embarazadas para que su feto tenga huesos fuertes.
- **Insomnia**
- **Alimento el cerebro y los nervios** – el potasio que contiene el zumo (jugo) crudo de limón mejora la concentración, la memoria y calma la mente.
- **Sistema Inmune** – ayuda a combatir enfermedades, incluyendo el cáncer
- **Combatir infección** – por su alto contenido en ácido cítrico es excelente para combatir infecciones
- **Cabello** – su uso externo en el cabello lo mantiene fuerte y con brillo
- **Acné y espinillas** - un remedio casero popular para la piel es aplicar el zumo en la cara
- **Enfermedades reumáticas y relacionadas con los huesos** – Es un remedio seguro para dolores en las articulaciones, fiebre reumática, lumbago, ciática y sin complicaciones cardíacas.
- **Tos y resfriado** – zumo de limón en agua caliente con un poco de miel (opcional) es muy eficaz para combatir la tos o el resfriado. Tómelo con ajo y jengibre para resultados más rápidos.

- **La tos ferina**
- **Callos** – Aplique algunas veces al día de forma exterior y por la noche envuelva el callo en una venda con este remedio para ver resultados milagrosos.
- **Sarpullidos** – Un remedio de la abuela, tomarlo en agua varias veces al día para un alivio.
- **Hipertensión y enfermedad cardiovascular** – personas que sufren estas enfermedades o que son propensas a eso, deben tomar el zumo de limón un par de veces al día y de ser posible añadir ajo y miel.
- **Menorragia y hemorragia**
- **Asma** – tomar media cucharadita de zumo de limón y luego un vaso de agua del tiempo antes de cada comida puede aliviar rápidamente el asma
- **Dolores de cabeza** – El té de limón alivia los dolores de cabeza al bajar la tensión y actuar como un desintoxicante para el hígado, las causa principales de los dolores de cabeza.
- **Nausea, vómitos y mareos** – Tome un vaso un vaso casi completo de zumo de limón con un poco de agua para diluirlo
- **Insolación** – tomar el zumo de limón previene la insolación
- **Baja Vitalidad** – un vaso de agua con zumo de limón y miel lo soluciona
- **Embellededor** – El limón se ha usado desde siempre como remedio para las manchas de la piel y un agente embellecedor. Aplique una crema natural y después de 10 minutos, frote la cara con la cáscara de limón. Es un astringente ideal para rejuvenecer. Elimina las manchas y arrugas. Asegúrese de evitar la nariz y los ojos y de frotar en el sentido contrario de la formación de arrugas. Añadiendo unas gotas de zumo de limón al agua del baño mantiene un brillo intenso en su piel.

El limón también tiende a eliminar toxinas y venenos de su cuerpo y sus sistemas así como reducir niveles de radiación que pudieran estar presentes. **Si ha hecho quimioterapia y radiación, este remedio es muy recomendado:**

-Tome el zumo (jugo) de 1 limón en un vaso de agua al día, preferiblemente a primera hora de la mañana. Enjuague la boca con abundante agua siempre porque con el tiempo el esmalte de sus dientes puede sufrir al tomar limón en grandes cantidades



## LOS ENEMAS DE CAFE – porqué no las recomendamos

Los granos de café son tóxicos y no deben ser consumidas cuando usted tiene cáncer. Muchas clínicas que tratan el cáncer promueven enemas de café. Al realizar pruebas de minerales se ha encontrado que esta forma de limpieza es demasiado agresiva. Sin embargo los enemas de agua que se hacen al final de la LIMPIEZA ESENCIAL DE HÍGADO están bien de forma temporal.

Muchos que argumentan a favor de los enemas de café hablan de las células cancerígenas que al morir de forma natural deben ser eliminados del cuerpo tan pronto como sea posible para evitar la “auto-intoxicación”, que puede ser mortal. Esta es una preocupación válida y el remedio TRICAN así como la mezcla de Aloe Arborescens son productos que sirven para limpiar y desintoxicar el cuerpo de manera eficaz sin agotar los minerales sino que además repone los nutrientes que faltaban en el cuerpo.



**ENEMAS DE AGUA** – Este procedimiento, cuando se efectúa correctamente, no es peligroso. Use mucho lubricante sobre la boquilla y el ano y no empuje demasiado rápidamente la boquilla a la hora de insertarlo en el cuerpo. Debe insertarlo suavemente y seguir las instrucciones a continuación. Se sorprenderá con lo fácil que es y casi de inmediato se sentirá mejor y más ligero. Se tenía dolor notará que disminuye.

Precisa los siguientes materiales:

- ✓ Una bolsa o un cubo enema, preferiblemente de plástico transparente.
- ✓ 3 tazas (750ml) de agua pura
- ✓ Una colcha de aire o toallas para recostarse sobre algo suave

**Nota:** La mayoría de las farmacias (excepto en el Reino Unido) venden kits de enema. Compre uno que contiene bolsa, un tubo y la boquilla. No use la que es que solo tiene bolsa en forma de pera.

Proveedor en el Reino Unido: Manifest Health Limited: [www.manifesthealth.co.uk](http://www.manifesthealth.co.uk)

Proveedor en Canadá: <http://drlwilson.com/articles/COFFEE%20ENEMA.HTM>

Proveedor en los Estados Unidos: <http://www.enemaequipment.com/>

## **Instrucciones para el Enema de Agua**

- ✓ Use toallas viejas o incluso una almohada para mayor comodidad. Incluso algo que leer que relaje puede ser apropiado.
- ✓ Cuando haya terminado de evacuar, enjuague la bolsa con agua hirviendo y un poco de agua oxigenada y cuélguelo para que se seque. Asegúrese de usar agua libre de químicos, que sea filtrada y potable.

**1)** Vierta entre 2 y 3 tazas de agua **tibia** en la bolsa de enema. (***Temperatura del agua:*** *Dejar que el agua se enfríe hasta llegar a una temperatura tibia. Pruebe con el dedo. Debe ser la misma temperatura que un biberón de bebe. Es mejor que esté algo fría que demasiado caliente, y nunca utilice agua muy caliente o que todavía esté produciendo vapor; la temperatura corporal está bien.*) Afloje la abrazadera para permitir que el agua fluya hasta el final de la punta del catéter y se vayan todas las burbujas de agua. Luego ciérralo cuando todo el aire se haya eliminado del tubo de enema.

**2)** Use una percha para colgar la bolsa de enema por lo menos a tres pies (92 cm) del suelo porque se va a posicionar a cuatro patas. El cubo puede estar en una silla, sobre el pomo de la puerta o un toallero. No lo cuelgue muy alto, como en una ducha, porque el flujo será demasiado fuerte y la manguera no alcanzará. Debe fluir muy suavemente para llegar al distal del recto y colon sigmoideo por sí solo. No queremos que llegue hasta el colon porque no se trata de un hidro colon.

**3)** Adopte la posición a cuatro patas sobre una toalla gruesa o colcha de aire. Lubrique la boquilla del tubo y su ano e inserte suavemente el catéter en el ano una distancia de 10 cm. Si necesita lubricación, puede utilizar aceite vegetal como el aceite de oliva, una cápsula de vitamina E, o la jalea KY, a menos que tenga sensibilidad a los químicos. En general, se deben evitar los productos derivados del petróleo.

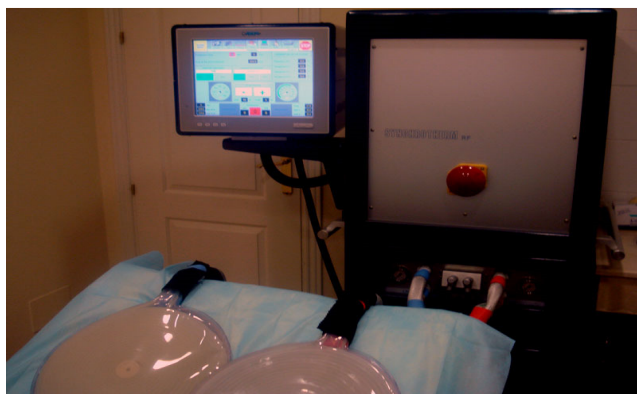
**4)** Tras insertar suavemente el tubo en el recto a unos cuantos centímetros, abra la pinza pero no del todo para que solo la primera mitad del agua (2 tazas como máximo) fluya. Si demasiada agua entra a la vez puede causar dolor de estómago. Tan pronto como se produzca la menor cantidad de incomodidad o sensación de exceso de líquido, puede cerrar el tubo. No cambie de posición para que el agua entre más lejos.

**5)** Trate de retener el enema de agua durante un mínimo de 5 minutos o más. Puede que sienta una urgencia inmediata por deshacerse de él y eso es normal. El dolor agudo también es normal, intente aguantarlo si es posible. Quizás signifique que la próxima vez debe usar menos agua. Es útil limpiar las heces del colon a fin de que la próxima vez que haga el enema pueda contenerlo durante más tiempo. Nunca se esfuerce demasiado para aguantarlo si siente que no puede. Una vez que haya cerrado el tubo, quite la punta del catéter y evacue según necesidad.

## TERAPIAS EN EL CENTRO BUDWIG

### Hipertermia

“Dame la oportunidad de crear una fiebre y curaré cualquier enfermedad”, dijo Parmenides, un filósofo y médico griego (540 – 480 A.C.) La fiebre es un mecanismo natural que tiene el cuerpo de pasteurizar bacteria perjudicial y destruirla. El efecto de sanación que viene del calor fue mencionado incluso en primeras civilizaciones como el antiguo Egipto, donde se usaban baños en la arena caliente del desierto para sanar a sus enfermos. Los médicos de la antigua Grecia comenzaron a usar un enfoque terapéutico de forma sistemática que llamaron “sobrecalentamiento” (en griego: hipertermia). La fiebre se considera como un agente que purga, purifica y desintoxica el cuerpo.



### ¿Esperanza para vencer al cáncer?

La hipertermia ha demostrado ser de gran utilidad para tratar el cáncer. Las células tumorales son extremadamente sensibles al calor. El cirujano estadounidense William Coley (1862 – 1963) observó que los pacientes con cáncer a menudo se recuperaban por completo cuando sufrían una infección post – operación que causaba una fiebre alta. Este médico llegó a la conclusión de que el aumento de la temperatura corporal además de ser una ayuda para el sistema inmune para luchar contra la infección, debilita el tumor y las células cancerosas a la vez.

## LOS EFECTOS DE LA HIPERTERMIA



*Hipertermia con Dr.  
Eudoxia D Lopez*

El tejido sano puede soportar altas temperaturas, pero las células con cáncer no pueden debido a su pobre suministro de sangre. La el calor generado por la hipertermia resulta en un suministro inadecuado de oxígeno y un agotamiento de los nutrientes en el tumor. Estas deficiencias conducen a su vez a las alteraciones en los procesos metabólicos de las células, incluyendo el fracaso de los sistemas de reparación de las células. Por lo tanto, componentes térmicas de las células (es decir las partes dañadas por la hipertermia) no pueden ser reemplazadas y esto conduce a la muerte natural de las células cancerosas.

Resultados de los estudios también muestran que las células cancerosas encuentra en el hecho que la reacción inmunitaria del enfermo de cáncer, normalmente deprimida por la propia enfermedad o por las terapias aplicadas para controlarla, se potencia por la hipertermia al imitar el mecanismo de defensa fisiológica correspondiente a la acción de la fiebre, que provoca la liberación de sustancias inmunoregulatoras (citoquinas), las cuales en la mayor parte de los casos, tienen un efecto protector para el organismo enfermo.

La hipertermia se aplica para tratar sólo tumores de gran tamaño que no tengan metástasis. Hasta ahora el tratamiento con hipertermia se realiza en cinco grandes clínicas alemanas, entre ellas, en el Hospital Charité de Berlín.

Se trata de tecnología avanzada. Emite calor hasta las células mediante frecuencia de radio específica de 13,56 Hz. Llega al tumor a 41,9 grados. De esta forma quema el tumor sin dañar ninguna otra célula ú organo, ni siquiera la superficie de la piel.

La hipertermia, por lo tanto, es una técnica válida para potenciar la efectividad de otras terapias (inmunológicas, químicas, radiantes, quirúrgicas), permite en algunos casos la regresión del tumor, en muchos casos una parada de la enfermedad durante temporadas más o menos largas, y en la inmensa mayoría de los casos una mejor calidad de vida.

Otros beneficios que realiza la hipertermia profunda sobre el organismo son: el aumento del consumo de oxígeno a nivel celular, la inmunestimulación de los linfocitos TyB, la activación macrofágica, vasodilatación y aumento de la permeabilidad vasal, util tambien para casos de fibromialgia, síndrome de fatiga crónica, traumatismos, etc.

El método de la hipertermia se utilizaba ya en el pasado. En siglo XIX, el fisiólogo Karl Franz Nagelschmidt comenzó a investigar los efectos del calentamiento producidos por campos electromagnéticos y corrientes de alta frecuencia en material biológico, concluyendo que dichas frecuencias hacen oscilar las moléculas. Esto llevó a los médicos a aplicar el calor terapéutico en pacientes. La idea de usar microondas para la terapia nació en Alemania en 1938 y se investiga desde hace 20 años.

Un estudio realizado en enfermos de cáncer en la Clínica Universitaria Großhadern de Múnich bajo la dirección del Profesor Rolf Issels podría ayudar a combatir tumores malignos de difícil tratamiento. Se trata del primer estudio clínico de este tipo en el mundo, en el cual se experimentó con "hipertermia localizada" (RHT, por sus siglas en alemán). En la última fase del estudio se registraron resultados exitosos en comparación con los métodos tradicionales, según informaron los investigadores.

Hoy se utiliza la técnica de la hipertermia magnética, que es una variante de la hipertermia por microondas, y consiste en elevar la temperatura humana por medio de ondas electromagnéticas de 40 °C hasta 44° C. A partir de los 42° C se produce muerte celular. Pero no basta con el calentamiento para acabar con el cáncer: según los científicos, se lo combina con quimioterapia y, luego de cuatro ciclos, el tumor se opera. Luego sigue una terapia de radiación y otro ciclo de hipertermia combinado con quimioterapia. El costo del tratamiento es de casi 60.000 euros por paciente.

En las partes del tumor más irrigadas, el calor es expulsado más rápidamente a través de la sangre, y la quimioterapia actúa más eficazmente. En aquellas menos irrigadas, el efecto de la quimioterapia es menor y el de la hipertermia más intensa. Además, el estudio demuestra que la hipertermia no aumenta los efectos secundarios de la quimioterapia.

**La oxigenación biocatalítico** ayuda al cuerpo a producir más oxígeno de forma natural. *De cinco a diez minutos sin oxígeno y moriríamos.* Nuestro cuerpo puede sobrevivir durante semanas sin comida, días sin beber, pero no puede dejar de respirar. En el corazón de los tejidos, el oxígeno está involucrado en la conversión de la glucosa de los alimentos en energía. Todo comienza en el momento de la inhalación de oxígeno



Las grasas trans (margarina, aceites vegetales refinados) utilizados en alimentos fritos y los alimentos procesados (mayonesa, aceites vegetales refinados) lo que realmente hacen es sofocar las células cuando se ingieren, privando al cuerpo del oxígeno. Consuma sólo aceites "prensado en frío", especialmente el aceite de semilla de girasol y por supuesto, el aceite de linaza con el queso cottage. Un poco de aceite de oliva y otros "prensado en frío" se pueden consumir con moderación, según el Dr. Grunewald

En la sangre, más del 95% del oxígeno se une a la hemoglobina, la proteína principal de los glóbulos rojos, que sirve como soporte.

Cuando la hipoxia (falta de oxígeno) persiste, todas las funciones corporales se ven perturbadas. La pérdida de la vida abre el camino para la aparición de enfermedades como trastornos circulatorios y del corazón y, hepatitis crónica, arteriosclerosis, e incluso enfermedades más graves como el cáncer o la esclerosis múltiple

Según la Dra. Budwig, la acción anti-cáncer de su enfoque es debido a que el aceite de linaza (combinado con Quark o requesón) promueve la bio-oxigenación. Cuando hacía análisis de sangre, notaba una extraña sustancia amarilla y verdosa en lugar de la hemoglobina roja sana, transportadora de oxígeno que debería haber estado presente. Esto explica por qué los pacientes con cáncer se debilitan y se vuelven anémicos. Este ha sido un descubrimiento sorprendente para la Dra. Budwig.

Ella descubrió que cuando sus pacientes consumían el aceite de linaza y queso quark y dejaban de consumir las grasas hidrogenadas de mala calidad, los elementos extraños verdosos que al principio veía en la sangre se reemplazaban por glóbulos rojos, mientras los fosfátidos y lipoproteínas volvían a aparecer casi milagrosamente. La debilidad y la anemia desaparecían, mientras que la energía vital se restauraba. Los síntomas de cáncer, disfunción hepática y diabetes fueron completamente aliviados y en muchos casos desaparecían.

### **Pimienta de Cayena – mejora la circulación para mejorar la oxigenación**

Pimienta de cayena en polvo y en cápsulas - valorado por miles de años por su poder curativo. Muchos herbolarios creen que la cayena es la hierba más útil y valiosa de todo el reino de las hierbas, no sólo para todo el sistema digestivo, sino también para el corazón y el sistema circulatorio. Actúa como un catalizador y aumenta la eficacia de otras hierbas cuando se toman juntas. Se trata de una fuente muy rica en vitaminas A y C, y el complejo entero de B, es muy rico en potasio y calcio orgánico, una de las razones por la que es beneficiosa para el corazón. La cayena puede reconstruir el tejido en el estómago y la acción peristáltica de los intestinos. Ayuda en la eliminación y la asimilación, y ayuda al cuerpo a crear ácido clorhídrico, algo tan importante para una buena digestión y asimilación, especialmente de las proteínas. Tradicionalmente se ha utilizado para combatir la fatiga y para la restauración de la resistencia y el vigor. Es un estimulante natural sin efectos perjudiciales. La notable capacidad del Capsicum para estimular la secreción de los órganos e incluso promover la acción del corazón lo convierte en uno de los estimulantes naturales más potentes. Para hemorragias externas, tome cayena e incluso puede aplicar la cayena directamente sobre la herida. El dolor suele estar siempre relacionado con la actividad bacteriana; de nuevo, la cayena tiene un largo historial como analgésico natural. Tome 1 cápsula 3 veces al día antes o junto con cada comida.

**¿Frío en los Pies?** Frote un poco de pimienta de cayena en la parte inferior de cada pie y luego póngase los calcetines y ande por un minuto o dos. La cayena entrará en los 2000

poros en la parte inferior de cada pie. Haga esto una vez al día y en poco tiempo usted tendrá los pies muy calientes. Pare cuando estén lo suficientemente caliente y repita si comienza a sentir frío de nuevo después de unos días. Precaución: asegúrese de lavarse bien las manos siempre después de usar la cayena.

BUDWIG CENTER utiliza una variedad de productos naturales, tales como **Pau D'arco, diente de león, la plata coloidal** (que es un antibiótico natural). Incluso te enseñaremos a hacer su propia plata coloidal de alta calidad de forma muy económica.

Para desintoxicar el hígado, **El Cardo Mariano** (silimarina) apoya y regenera el hígado. Es 10 veces más potente como un anti-oxidante de vit E. Inhibe la acción de la enzima en gran medida responsable de la inflamación del hígado y ayuda al hígado a sintetizar nuevas proteínas y regenerar en última instancia.



**Equipo de Reasignación Emocional** - con gafas especialmente diseñadas, música y frecuencias de la luz

El dolor emocional, la ira, los celos, los conflictos, los traumas, etc. del pasado deben ser tratados. Budwig Center es una de las pocas clínicas en Europa que tiene el sistema de **REASIGNACIÓN EMOCIONAL** que, básicamente, es como apretar el botón "reinicio" de sus experiencias emocionales negativas del pasado y presente.

Se sienta en la silla especialmente diseñada durante diez minutos con auriculares para escuchar música relajante mientras lleva puesto marcos de luz (gafas) diseñados especialmente y ver un espectáculo increíble de luz generada por sus ondas cerebrales.

El efecto general es la anulación del exceso de energía nerviosa en su cuerpo, suavizando los bordes y haciendo que vuelva a un estado de equilibrio que permite que el cuerpo se cure a sí mismo en todos los niveles.

Las luces de colores, el sonido y el magnetismo estimula todos los sentidos del cuerpo y suavemente le trae de vuelta a un estado equilibrado de energía mientras el cerebro comienza a corregir la química del cuerpo en los próximos días después de cada sesión.



BUDWIG CENTER también está capacitado en el uso de los Remedios Florales de Bach<sup>®</sup>, que son un método seguro y natural de curación.

Restablecen suavemente el equilibrio entre la mente y el cuerpo expulsando las emociones negativas, tales como, el miedo, la preocupación, el odio y la indecisión que interfieren con el equilibrio del ser en su conjunto.

Las Flores de Bach<sup>®</sup> permiten vuelvan a la víctima para que el cuerpo pueda curarse solo. Cada uno de los 38 remedios descubiertos por el Dr. Bach se dirige a una característica o



estado emocional particular. Para seleccionar los recursos que necesita, piense en la clase de persona que es usted y los sentimientos que tiene.

### Sesiones de Sauna FAR Infrarrojo



El sudor y la fiebre son la forma Natural de eliminar toxinas venenosas del cuerpo. Además, millones de células cancerosas débiles se debilitan aún más por las altas temperaturas controladas y cuando se auto-destruyen, se expulsan de forma natural del cuerpo. Los pacientes se encuentran desnudos en una estructura que es como una manta, donde son supervisados. La idea es que el cuerpo está sometido a temperaturas - entre 107 y 113 grados F (aproximadamente 41 a 45 grados Celsius).

El sudor típico que se produce en condiciones normales y saunas de vapor habituales contiene un 97% de agua y un 3% de toxinas. ¡El sudor producido en una sauna de infrarrojos (FIR) contiene 80-85% de agua y 15-20% toxinas! En Budwig Center ponemos mucho énfasis en la desintoxicación de su cuerpo y librar el cuerpo de la acumulación de metales pesados potencialmente cancerígenos como el plomo, mercurio, zinc, níquel, cadmio, así como el alcohol, la nicotina, el sodio, el ácido plomo sulfúrico, cobre, aluminio, residuos de pesticidas, las toxinas a base de petróleo, cloro, flúor, así como la grasa y el colesterol

### PREGUNTAS MAS FRECUENTES

Es muy normal tener miles de preguntas cuando se tiene una enfermedad "mortal". Las preguntas más comunes, figuran a continuación y se responden aquí. Nosotros por supuesto no podemos contestar a todas las preguntas que usted tendrá en este "viaje" hacia la salud hasta que esté registrado en nuestro programa ya sea a distancia o el programa clínico. Entonces usted puede hacer todas las preguntas que desee para así estar más tranquilo.

#### 1. ¿Cómo puedo equilibrar las hormonas de forma natural?

**Cúrcuma (Turmeric)** –Es un desintoxicante natural y equilibra los niveles de estrógeno. Es muy recomendable si usted tiene cáncer de mama o de próstata. Ayuda con el equilibrio de los niveles de estrógeno, un agente natural antiséptico y antibacteriano, útil en la desinfección de heridas y quemaduras. Sin embargo, para cuestiones más serias como el cáncer de mama, sofocos y la terapia de reemplazo hormonal, "**la Hormona Mender Fórmula**" se utiliza en nuestro Centro de Cáncer, que es una mezcla patentada de sustancias pituitarias integrales. Se paran los sofocos en tan sólo unos días en la mayoría de los casos.. La cúrcuma se puede tomar en polvo o en forma de pastilla.



## 2. ¿Qué puedo hacer para evitar la pérdida excesiva de peso?

¿Sabía que el **60% de todas las muertes por cáncer se deben a la inanición ... caquexia?**! TRICAN para caquexia del **Budwig Center** contiene los nutrientes claves que permiten al organismo contrarrestar la enfermedad del desgaste, técnicamente llamado "caquexia" (ka-kek'-sia). Investigación financiada por el Departamento de Asuntos de los Veteranos, y la Fundación Americana del Hígado, afirma que la enfermedad del desgaste es una condición que afecta a alrededor del 80% de los pacientes con cáncer gastrointestinal superior y el 60% de los pacientes con cáncer de pulmón... la mayoría de los cuales ya han experimentado pérdida de peso significativa antes de ser diagnosticados con cáncer.

*La persona con caquexia notará una mejora en tan sólo 1-5 días de TRICAN*

**Kim en IL:** Los médicos habían perdido esperanza con mi abuela. Estaba en silla de ruedas y no podía hacer nada por sí misma. Empezamos con la Fórmula y mi abuela notó un aumento en su energía en tan sólo unos días. En una semana, se ponía de pie por su cuenta y pocos días más tarde sostenía su propia taza por sí misma. Su aumento de energía fue muy obvio para los demás miembros de mi familia, que habían sido muy escépticos. No podían creer lo que estaban viendo.

**Jim Desde MN:** Hola, Mi madre estaba en el hospital muriéndose de cáncer. He pedido algunos de sus productos, la L-Glutathione, el formulo, el suplemento esencial y la espirulina. Después de sólo un día de tomar los productos, sus niveles de energía están mejorando. Gracias por todo su trabajo duro y productos maravillosos.

**Paciente con cáncer** - ¿Cuánto debe tomar? Si uno está en la etapa 1 o 2, por lo general 8 cápsulas por día mejorará su calidad de vida y aumentará su energía. Si está fase 3 o 4, la caquexia está en proceso de establecerse en el interior del cuerpo. Normalmente lo que se necesita son 16 cápsulas por día. Este producto está diseñado para mejorar la calidad de vida, prolongar la vida y permitir que el cuerpo se recupere de una manera más eficiente.

## 3. ¿Cómo puedo subir de peso en este programa?

Como ya se mencionó, el Dr. Armin Grunewald (el sobrino de la Dra. Budwig) también recomendó el consumo de proteínas para animales silvestres, huevos orgánicos, los peces silvestres (no de granja), alimentados un 100% de pasto, pollo orgánico (de pienso, NO de maíz) se fuentes aceptables. Los pacientes con cáncer necesitan y por supuesto, los frutos secos son también una buena fuente natural. Le hace falta más proteínas cuando usted tiene cáncer porque su cuerpo está luchando contra el cáncer y la reconstrucción de las necesidades. No se recomienda una dieta vegetariana estricta con cáncer. Coma 2 x aguacates por día (saben bien con un poco de jugo de limón). También las batatas son alimentos ricos en calorías y son alcalinos. Agregue un poco de quinoa (hay 382 calorías en una taza) se puede agregar a las sopas. O, ¿ha probado mijo? Hay 600 calorías en una taza

de mijo seco (150 calorías en 1 / 4 de taza). El mijo para el desayuno satisface mucho. Anacardos (sin tostar y sin sal) le ayudan a ganar peso. Tenga en cuenta que si alguien está tomando medicamentos que puedan estar bloqueando la buena digestión, hay varias maneras naturales para tratar de mejorar la digestión. Un paciente con cáncer de hígado comía un poco de papaya fresca, con sus enzimas naturales, que mejora la capacidad digestiva. Dr. Budwig recomienda infusiones de hierbas. El té de menta y té de olmo son útiles para la digestión. Por favor, no agregue la miel a su dieta. Eso no es una buena solución. Sin embargo, usted podría agregar más aceite de lino en el helado Budwig, más oleolux en las verduras al vapor y sopas y más nueces crudas, que contienen grasas saludables. Muchas nueces naturales, no tostados ni salados son muy buenas para el aumento de peso (con la excepción de los cacahuetes). Además, recomienda la Dra. Budwig avena natural con semillas de linaza molidas agregadas a un plato después de la cocción. También recomienda semillas de linaza en champán (o cava), que ayuda con la absorción de las semillas. Cada uno de estos alimentos puede beneficiar a alguien que está perdiendo peso. Otra sugerencia es beber medio vaso de agua con una cucharadita de jugo de limón para estimular los jugos digestivos media hora antes de la hora de comer

#### 4. ¿Qué puedo hacer para superar el estreñimiento crónico?

- Aceite de hígado de bacalao, que es parte de la fórmula TRICAN es muy eficaz
- Un enema de café o incluso sólo un enema de agua por lo general va a resolver el problema
- Fórmula ***Magnesium Sulfate*** es un producto excelente que inunda el colon con oxígeno natural y magnesio. Tomar 2, o en casos graves, 4 cápsulas antes de acostarse
- El agua - el agua potable en ayunas a primera hora de la mañana sería el momento ideal. Beba por lo menos 2 litros por día por que el estreñimiento a menudo está vinculado con la deshidratación. Agregue 1 / 8 de cucharadita de sales de Epsom al agua. Esto es muy eficaz. Si no obtiene resultados dentro de 3 o 4 horas, repita el proceso
- Limón - Antes del desayuno, agregue el jugo de ½ limón en una taza de agua tibia (puede endulzar con un poco de miel cruda)
- Jugo de ciruelas o el guisado, consumir a temperatura ambiente
- El jugo de papaya o la fruta, consumir a temperatura ambiente
- Las manzanas - 2
- Higos – Deje en remojo la noche anterior en un vaso de agua y beba el agua y luego coma los higos a primera hora de la mañana
- Frutas crudas – coma al menos tres frutas todos los días, especialmente en la mañana en ayunas
- La remolacha - 2 remolachas pequeñas, limpias y crudas, comer de mañana
- Las semillas de girasol - comer un puñado todos los días de las semillas crudas, sin sal

#### 5. ¿Cuál es la causa principal del cáncer de mama?

El primer caso registrado de cáncer de mama se produjo en una dama llamada Ana de Austria, que se casó con el rey Luis XIV de Francia en los años mil seiscientos. En aquel

tiempo el corsé estaba de moda y las mujeres empezaban a vendar sus pechos. La práctica de vendar el pecho era muy común con las monjas y el cáncer de mama incluso se llamaba originalmente la enfermedad de las monjas, porque las monjas lo desarrollaban más que cualquier otra sección de la población. <http://www.cancerstory.com/servlets/bras.htm>

**¡DIGA ADIOS AL SUJETADOR!** Siempre recomendamos que todas las mujeres y especialmente aquellas con cáncer de mama dejen de usar el sujetador o le den un uso mínimo. Las mujeres encuentran que después de no usar un sujetador durante algún tiempo, se acostumbran a ello. Si esto no es práctico, use un sostén que es muy flojo y no está ajustada alrededor de la caja torácica. Asegúrese de que no tiene el metal o alambre de plástico duro bajo para mejor soporte. El pecho debe moverse cuando usted se dobla o se extiende, por lo que no debe ser demasiado ajustada alrededor de la zona del pecho. El sujetador corta la circulación del sistema linfático atrapando las toxinas en los tejidos grasos.

### Los síntomas del cáncer de mama

- Comezón en la axila o en la zona de los senos
- Crestas y zonas espesas de la piel del pezón o del pecho
- Aparición de un hematoma que no desaparece
- Pezón empieza a invertirse
- El seno es cálido al tacto
- Secreción del pezón

### 6. ¿Existen pruebas de seguridad pre-cáncer de mama que se puede hacer?

Tenemos que tener mucho cuidado con las tomografías y mamografías. En un estudio sueco de 60.000 mujeres, el 70 por ciento de los tumores detectados por mamografía ni siquiera eran tumores. Estos "falsos positivos" no son sólo causan tensión económica y emocional, sino que también pueden dar lugar a muchas biopsias innecesarias e invasoras. De hecho, entre 70 y 80 por ciento de todas las mamografías positivas, una vez sometidas a la biopsia, NO mostraron la presencia de cáncer. (También hay un riesgo muy preocupante de que aplastar el tejido mamario puede contribuir a que se extiendan las células de cáncer si estuvieran presentes). Al mismo tiempo, las mamografías también tienen una alta tasa de tumores no detectadas, es decir "falsos negativos". El Dr. Samuel S. Epstein, en su libro, *The Politics of Cancer*, afirma que en las mujeres de 40 a 49 años, uno de cada cuatro casos de cáncer no es detectado por una mamografía. El Instituto Nacional del Cáncer (NCI) pone la tasa de falsos negativos aún mayor en un 40 por ciento entre las mujeres de 40 a 49. Portavoces de Institutos Nacionales de Salud también admiten que las mamografías pierden el 10 por ciento de los tumores malignos en mujeres mayores de 50. Los investigadores han descubierto que el tejido mamario es más denso entre las mujeres más jóvenes, lo que dificulta la detección de tumores. Por esta razón, los falsos negativos son dos veces más probables que en mamografías premenopáusicas. Un nuevo informe publicado por el Consejo Nacional de Protección Radiológica y medición revela que la

exposición a la radiación en los estadounidenses ha incrementado más de un 600 por ciento en las últimas tres décadas. La mayor parte de ese incremento ha venido de la exposición del paciente a la radiación a través del análisis de imágenes médicas como las tomografías computadas y las mamografías.

La mayoría de los pacientes no están al tanto de los peligros de las radiaciones ionizantes, causadas por las exploraciones de imagen médica. Prácticamente ninguno de los pacientes - y pocos médicos – se dan cuenta de que una tomografía computarizada expone el cuerpo al equivalente de varios cientos de rayos X, por ejemplo. La mayoría de las mujeres sometidas a mamografías no tienen ni idea de que la radiación emitida por las máquinas de mamografía en realidad causan el cáncer mediante la exposición de los tejidos del corazón y el pecho a la radiación ionizante peligrosa que causa daño directamente el ADN.

Incluso una dosis baja de radiación, en varias ocasiones, pueden ir sumando y contribuir a los aumentos significativos en el riesgo de cáncer. Un estudio publicado en la revista New England Journal of Medicine (2007) encontró que los sobrevivientes de las 1.945 bombas atómicas sobre Japón desatada durante la Segunda Guerra Mundial siguen sufriendo por un aumento significativo en el riesgo de cáncer. Y los niveles de radiación a la que estos sujetos de estudio particular se expusieron era equivalente al de recibir sólo dos o tres tomografías computarizadas, explica una historia de ABC News (<http://abcnews.go.com/Health/Cancer...>).

Aquí hay más información (en Inglés):

<http://www.jmbblog.com/americans-exposed-to-atomic-bomb-levels->

<http://www.jmbblog.com/cancer-mammograms-and-radiations-part-1/of-radiation/>  
<http://www.jmbblog.com/cancer-mammograms-radiations-part-2/>

Nuevas tecnologías para la detección – Mientras que la detección es un paso importante en la lucha contra el cáncer de mama, muchos investigadores están buscando alternativas a la mamografía. Burton Goldberg avoca la seguridad y exactitud de las nuevas tecnologías para termógrafo. Capaz de detectar el cáncer en minutos de etapas de desarrollo físico, el termógrafo no utiliza rayos X, ni hay ningún tipo de compresión de la mama. También es importantes recalcar que esta nueva tecnología para termógrafo no pierdesu eficacia con el tejido mamario denso, disminuyendo las probabilidades de resultados falsos negativos. Algunos médicos ya ofrecen mamografías digitales. La mamografía digital es un sistema de mamografía en el que se sustituye la película de rayos X por los detectores del estado sólido, lo que convierten los rayos X en señales eléctricas. Aunque sigue usando la radiación, la mamografía digital requiere dosis mucho más pequeñas. Las señales eléctricas se utilizan para producir imágenes que pueden ser manipulados electrónicamente, un médico puede acercarlas, ampliarlas y optimizar las diferentes partes del tejido del seno sin tener que tomar una imagen adicional.

[http://www.healthycommunications.com/mammograms\\_cause\\_breast\\_cancer.htm](http://www.healthycommunications.com/mammograms_cause_breast_cancer.htm)

## **7. ¿Existe alguna manera natural de detectar y eliminar los quistes y bultos en los senos?**

En Budwig Center hemos desarrollado una terapia muy eficaz usando productos homeopáticos, masaje y ultrasonido basados en la investigación de masajistas con experiencia con el cáncer de mama. Un especialista comentó: "Yo soy un terapeuta de masaje jubilado. Hace varios años, mi esposa tuvo 2 mamografías que nos asustaron. Empléé varios tipos de masajes combinados con el uso de un masajeador eléctrico. Antes de la cirugía hicieron otra mamografía y se sorprendieron al ver que los bultos habían desaparecido. También he usado este tratamiento con algunos amigos y vecinos que tenían el mismo problema. Todos se han curado y vienen a recibir tratamientos regulares. La mayoría de ellos tienen un largo historial familiar de cáncer de mama y estoy feliz de poder ayudarles. Las mujeres suelen comentar que el masaje linfático y del pecho es agradable, aunque algunas mujeres sienten un poco de vergüenza. Hay que reasegurarles que estos sentimientos son naturales y que el masaje es una forma natural de drenaje linfático y que es un tratamiento muy eficaz. Procure que se relajen y disfruten de la experiencia. El masaje de pecho debe durar entre 20 minutos y una hora dependiendo del tamaño del pecho. También puede dar un masaje ligero en el resto del cuerpo, centrándose en las glándulas y articulaciones. Los resultados son realmente excelentes, es totalmente natural y sin dolor en contraste con la mamografía".

## **8 ¿Debo remover mis empastes de amalgama (mercurio) de mis dientes?**

Conexión "Dental/Cáncer" - por el Dr. Gerald H. Smith

Autor del libro "Revertir el cáncer: Un viaje desde el cáncer a la curación" (Reversing Cancer: A Journey from Cancer to Cure)

"La última evidencia científica demuestra que el mercurio en los empastes dentales podrían ser una causa de muchas enfermedades, desde la caída del cabello y la infertilidad hasta la enfermedad de Lou Gehrig".

Suecia ha prohibido los empastes de mercurio de amalgamas dentales, desde enero de 1997, tras determinar que al menos 250.000 suecos tienen trastornos de la salud inmunológica y otros directamente relacionados con el mercurio en sus dientes. Dinamarca las prohíbe desde enero de 1999. En 1991, El Ministerio de Salud de Alemania recomendó a la Asociación Alemana de Odontología que no se colocarán más empastes de amalgama en los niños, las mujeres embarazadas, o personas con enfermedad renal, y en 1993 se amplió esto para incluir a todas las mujeres en edad fértil, embarazadas o no. Austria también está en el proceso de pasar una ley para prohibir los empastes de mercurio.

Se estima que el 70% de todas las enfermedades son causadas directa o indirectamente por la intervención humana en las estructuras dentales (dientes y mandíbula). Esto incluye: dientes impactados, endodoncias infectadas, decadencia nueva y recurrente alrededor de las obturaciones viejas, quistes, infecciones óseas en zonas donde ha habido extracciones,

granulomas y zonas de condensación ósea e incluso osteítis son algunos de los factores más comunes.

**Mercurio:** ([http://www.icnr.com/cs/cs\\_21.html](http://www.icnr.com/cs/cs_21.html))

De acuerdo con las observaciones formuladas por el investigador médico reconocido internacionalmente, Yoshiaki Omura, MD, todas las células cancerosas tienen mercurio. Dado que el mercurio es la segunda sustancia más tóxica del planeta, su presencia constituye un factor desencadenante muy importante en la alteración de funciones celulares. La observación clínica del Dr. Omura concluye que una de las razones principales por las que el cáncer vuelve es porque el mercurio residual reaviva un ambiente patológico, incluso después de obtener resultados positivos de la cirugía, quimioterapia, radiación y terapias alternativas. Un solo empaste dental de amalgama emite hasta 15 microgramos de mercurio por día. Un individuo tiene un promedio de ocho empastes de amalgama y puede absorber hasta 120 microgramos de mercurio por día. Por el contrario, comiendo pescados y mariscos contaminados con mercurio se expone a alrededor de 2,3 microgramos por día - y eso es suficiente para que los científicos decidan advertirlo a todo el mundo. El vapor de mercurio de las amalgamas pasa fácilmente a través de las membranas celulares, a través de la barrera hematoencefálica, y en el sistema nervioso central, lo que provoca problemas psicológicos, neurológicos e inmunológicos. El mercurio puede persistir en el cuerpo durante años a menos que se logre eliminarlo. Tras remover sus empastes, los productos Humet-R y Chlorella (tomar por 6 meses) son excelentes para limpiar el cuerpo de mercurio y otros metales pesados. Sin embargo, estos productos no se deben tomar hasta que los empastes de mercurio hayan sido removidos.

**Nota:** Asegúrese de buscar un dentista que va a utilizar lo que se llama una "presa de caucho" introducido en la boca para atrapar las virutas de mercurio al perforar. También, un asistente tiene que estar a mano para aspirar las virutas para que no caigan por su garganta. Material de cerámico tipo resina natural se debe utilizar para reemplazar los rellenos de metal. El oro es más resistente, pero algunos estudios sugieren que ningún metal de cualquier tipo se debe tener en la boca. Si usted tiene oro puro o plata pura (que no haya sido mezclado con mercurio) usted verá si quiere cambiarlas, pero al parecer no debe de estar muy preocupado por esto.

### **9¿Qué hay del uso del horno de microondas?**

Cuando le pregunté al panelista de HSI, el Dr. Allan Spreen, sobre el horno microondas, y en particular la investigación soviética, me dijo que un artículo de "Salud y Curación Sabia" (Health & Healing Wisdom), informó que la investigación soviética sobre los efectos neurológicos de los alimentos cocinados en hornos microondas provocó una prohibición de todos los aparatos de microondas en 1976. La prohibición se levantó en la década de los 1980 después de la caída del comunismo.

El Dr. Spreen dice: "Todos los estudios existentes traen malas noticias para el horno microondas – todos describen de forma unánime algún tipo de perjuicio. Un estudio demostró que el horno microondas descompone la vitamina B-12 de los alimentos en

productos de degradación inactivos. También libera moléculas potencialmente tóxicas de los envases diseñados para que los alimentos adquieran un color marrón en el microondas. Esto incluye artículos tales como pizza, patatas fritas, gofres, palomitas de maíz y pescado empanado. ¡Estos hallazgos fueron hechos por la administración de alimentos y drogas de EE.UU. (FDA)! ". Conocemos un médico que tenía dos plantas idénticas y regaba a uno con agua natural y la otra con agua que había puesto en el microondas. ¡La planta que fue regada con agua del microondas murió!

## 10. ¿Qué aditivos alimentarios debo evitar?

El glutamato monosódico es una neurotoxina, potencialmente tóxica para todas las personas - incluso para aquellas personas que no manifiestan reacciones adversas como migrañas, asma, náuseas, vómitos, fatiga, desorientación y depresión. El glutamato monosódico mata las células del cerebro en animales de laboratorio. Este hecho está demostrado por los estudios en los cuales el glutamato monosódico se encontraba en los alimentos y en el agua potable. El glutamato monosódico causa la degeneración macular (degeneración de la retina). En un estudio llevado a cabo en 2002 Ohguro halló que: Una alta ingesta de glutamato monosódico como condimento (Ajinomoto) causa cambios importantes en la morfología y función de la retina. *Experimental Eye Research* 75 (*Investigación oftalmológica experimental*): (3), no se observó daño en la retina cuando el glutamato monosódico se dio a los animales de laboratorio por un período corto de tiempo (un mes), pero cuando este período fue extendido a 3 e incluso 6 meses, se observaron daños considerables. En los animales, los problemas de aprendizaje y trastornos endocrinos, tales como la obesidad grave y trastornos de reproducción a menudo aparecen tras la muerte de las células del cerebro. Además, los niños y los ancianos son más susceptibles a los efectos tóxicos del glutamato monosódico.

**Los siguientes ingredientes siempre contienen glutamato monosódico:** glutamato, glutamato monopotásico, ácido glutámico, caseinato de calcio, gelatina, proteína texturizada, proteína hidrolizada (cualquier proteína hidrolizada), extracto de levadura, alimentos de levadura.

**ADITIVOS ALIMENTARIOS** A continuación está una lista parcial de las más peligrosas en Europa, que se llaman los números E. Para ver la lista completa de aditivos alimentarios seguros y no seguros ir a: [Http://curezone.com/foods/ennumbers.asp](http://curezone.com/foods/ennumbers.asp)

1. E102 Amarillo y Naranja, prohibido en algunas partes del mundo occidental!  
alheña
2. E103 alkanin amarillo y naranja, prohibido en algunas partes del mundo occidental!
3. E104 - quinoleína Amarillo y Naranja, causa hiperactividad en niños afectado
4. E-110 amarillo anaranjado S / S de color amarillo naranja - amarillo y naranja
5. E120 cochinita / color ácido carmínico - Igual Rojo mismo resultados que el E1
6. E122 carmoisina / Color azorrubina – Roj
7. E123 - Color amaranto, Rojo muy peligroso

8. E124 Ponceau 4R / rojo cochinilla A Color
9. E127 BS eritrosina color - Rojo mismo resultados que el E104
10. E 131 V de Patentes color Azul – Azul
11. E132 índigo carmín / Color Idigotina - Igual Azul E131
12. E142 Verde S / ácido brillante BS Color Verde - Cáncer Verde
13. E210 conservante ácido benzoico - Ácido benzoico y sus sales. Con frecuencia se agrega a los productos lácteos (queso) y los productos cárnicos. Produce dolores de cabeza
14. E220 conservante de dióxido de azufre - Dióxido de azufre y su sales, a menudo agregado a los productos lácteos (queso) y los productos cárnicos. Produce dolores de cabeza, malestar intestinal, Trastornos en la piel
15. E230 Bifenilo / Conservante difenil - bifenilo y sus derivados, causa dolores de cabeza
16. E290 Dióxido de Carbono Varios - Ácidos y sus sales intestinal. Causa Malestar
17. E621 Glutamato monosódico (MSG) Varios - Potenciador del sabor de TÓXICO
18. E622 Glutamato monopotásico Varios - Potenciador del sabor
19. E623 Glutamato de calcio Otros - Potenciador del sabor

#### 11. ¿Hay algún producto natural que ayuda a prevenir o detener la metástasis?

**La canela** – Ayuda a detener la metástasis. Se ha demostrado que la canela reduce la dispersión de células cancerosas en la leucemia linfoma. La canela también combate la resistencia a la insulina, que ha demostrado tener un vínculo con la diabetes tipo 2 y el cáncer, así como enfermedades del corazón. En el estudio de la canela, los investigadores del USDA utilizaron cultivos de células cancerosas que pasaban por un crecimiento exponencial. En este caso, los investigadores utilizaron tres tipos de células humanas cancerosas: dos representan a la leucemia y una el linfoma. La idea era ver si el extracto de canela podía inhibir la proliferación de las células de cáncer, y en caso afirmativo, cómo. Los resultados fueron sorprendentes: en un período de 24 horas (el tiempo necesario para una duplicación de la población de células), el extracto de canela redujo drásticamente la tasa de proliferación en los tres tipos de células cancerosas. Esto sucedió en relación a la dosis, es decir, cuanto mayor era la concentración de extracto de canela, mayor fue la reducción de la tasa de proliferación. En la concentración de canela más alta utilizada, la cantidad de células se había reducido en un 50% en comparación con las células de control que estaban sin tratar. Así, aunque las células de control proliferaron a cerca del doble de su cantidad original, durante el período de 24 horas, sólo la mitad de las células tratadas con canela se contaron, lo que significa que su proliferación había sido detenido efectivamente -¡no está mal por ser una especie común y corriente de la cocina!

#### 12. ¿Debo tomar suplementos de potasio?

**Potasio** - las células cancerosas reducirán sus niveles de potasio. Se trata de una necesidad sorpresa del cáncer. La mayoría de los médicos deducen automáticamente que el cuerpo tiene suficiente (si las reservas disminuyen demasiado, el corazón se detiene). Pero, el hecho es que, esto está lejos de la realidad. Max Gerson MD se hizo famoso por su "dieta"



pero creo que su contribución a la comprensión de la necesidad de enormes dosis de potasio, en todo caso, fue el factor más importante en el éxito de su programa. Gerson investigó cuidadosamente y demostró que las toxinas de cáncer reducen los niveles de potasio. Esto es agravado por las toxinas de la ruptura destructiva de los tumores de cáncer, causado por la quimioterapia y la radiación, que también disminuye drásticamente los niveles de potasio. *Physiol.Chem.Phys.*1978; 10 (5):465-468

### **13. Me siento muy cansado la mayor parte del tiempo lo que podría ser la razón?**

**Hierro** - si se encuentra muy débil es posible que le haga falta hierro. Muchos pacientes con cáncer se debilitan y es a menudo debido a la falta de hierro. Cuando Budwig Center hace el diagnóstico de la sangre, a menudo encontramos que los pacientes son anémicos. Desde hace tiempo se sabe que el hierro es importante para la función de los glóbulos rojos debido a su papel fundamental en la molécula de hemoglobina. La hemoglobina es la molécula que transporta el oxígeno a los tejidos de los pulmones y regresa con dióxido de carbono de las células que se encargan de la producción de energía en los músculos. Aunque el hierro es abundante y puede obtenerse a partir de una amplia variedad de alimentos, la deficiencia de hierro sigue siendo la forma más común de deficiencia de minerales. Si tiene anemia, simplemente no recibe suficiente hierro en los alimentos y le hará falta tomar un suplemento de hierro natural altamente absorbible. Nuestro Centro utiliza "quelato de hierro" con buenos resultados. (Evitar hierro sintético, ya que no puede ser absorbido bien y es conocido por causar estreñimiento). En los grupos vulnerables, como las mujeres adolescentes y los mayores, se ha encontrado que hasta el 50% de los estadounidenses tienen deficiencia de hierro. Muchas personas con cáncer tienen deficiencia de hierro y por lo tanto se hacen exámenes apropiados como parte del protocolo. Por supuesto, es importante consumir una fuente de hierro de alta absorción.

### **14. ¿Cuánto ejercicio debo hacer?**

Se recomienda hacer ejercicio por la mañana si no se encuentra demasiado débil. Haga lo posible según su fuerza - No exagere. En el Gimnasio de Budwig Center, puedes usar una energía CHI / máquina de drenaje linfático y / o reboteador [un mini-trampolín], ya que ayuda a limpiar el sistema linfático y promueve un mejor drenaje. La TERAPIA FIEBRE con el Sauna FIR es muy beneficioso y se coloca un modelo portátil en el lugar donde se hospeda. Una buena caminata todos los días en el jardín o la playa es también muy bueno para el cuerpo y "alma" y para mucha gente un buen paseo al ritmo que su cuerpo le permite se debe hacer cada día.

### **15. ¿Debo comprar todos los orgánicos?**

La mayoría de los vegetales duros, como zanahorias, rábanos, etc. tienen pesticidas y productos químicos en la fibra o pulpa. Cuando exprime zumo de estos vegetales pulpa es expulsada por la máquina. Por lo tanto, no es imprescindible utilizar verduras orgánicas si son difíciles de encontrar.

A continuación hay una lista de frutas y verduras que suelen ser regados con grandes cantidades de pesticida y, por lo tanto, es mejor comprarlos de agricultura ecológica:

**Espinacas, guisantes verdes, apio, pimientos, judías verdes, cebollas verdes, patatas, (cebollinos), Squash, manzanas, melocotones, nectarinas, peras, cerezas, fresas, moras y frambuesas.**

\*\*\*\*\*

### **Como eliminar las pesticidas de las frutas y verduras**

Otra opción es eliminar las pesticidas y bacterias siguiendo estas pautas:



Si usted puede encontrar una fuente confiable de frutas y verduras, esto es muy recomendable. Sin embargo, esto puede ser muy difícil y muy caro. No se preocupe demasiado ya que hay una alternativa: eliminar las pesticidas utilizando esta solución casera probada.

Recuerde que un enjuague rápido nunca es suficiente.

Todos los productos están cubiertos de químicos, bacterias, tierra, moho y, posiblemente, partes de insectos, etc. Esto incluye las ensaladas pre-lavadas y envasadas, debido a que la bacteria E. coli tiende a crecer rápidamente en las hortalizas.

Muchos lavamos nuestra fruta con detergente líquido para la vajilla. Sin embargo, el detergente para la vajilla no es tan eficaz ni es recomendable para el consumo humano. Hay una manera mucho más eficaz de lavar frutas y verduras, que a su vez reduce los residuos y elimina la mayoría de las pesticidas.

Lave sus frutas y verduras para quitar la suciedad, y luego póngalos en un envase suficiente grande con agua pura a la que se ha añadido  $\frac{1}{4}$  de vaso de agua oxigenada (peróxido de hidrógeno) de 3% y dejar en remojo durante 10 minutos. Enjuague y coma

### **16. ¿Cuál es la mejor agua para beber?**

Equilibrar el estado de su pH es muy importante por lo que la mejor agua para beber sería agua alcalina. Usted puede tomar la ósmosis inversa, destilada (utilizar sólo agua filtrada si no tiene otra opción) y hacer que el agua sea alcalina. Sería mejor comprar un dispositivo alcalinizante para el agua o agregar una cucharadita de jugo de limón puro para un litro de agua y beber 2 litros por día. Esto ayudará a mantener el cuerpo en un estado de pH neutro. Una vez que termine el programa alcalinizante de 3 meses con la fórmula homeopática SANS querrá mantener su cuerpo es estado alcalino.

### **17. Me resulta difícil tragar tanta pastilla**

Si este es su caso o quizás se trata de un niño pequeño, deje que su cuello caiga hacia atrás para que esté mirando hacia arriba. Esto abrirá la garganta mejor y con un vaso de agua la capsula podrá bajar mucho más fácilmente. Para los niños o las personas demasiado débiles para tragar las pastillas, puede abrir la cápsula y ponerla en el jugo. Jugo de mango o cualquier otro jugo enmascarará cualquier mal gusto.

## **18. ¿Podría ser que nuestra personalidad es un factor que contribuye al cáncer?**

Algunos estudios sugieren que ciertos tipos de personalidad y las personas que han sido sometidos a experiencias emocionales negativas durante un período prolongado de tiempo tienen más probabilidades de enfermarse con cáncer. Esto es lógico por que la acumulación de vivencias negativas bajan nuestras defensas. Tome el test de personalidad a ver si esto podría haber sido un factor contribuyente en su caso:

**Test de la Personalidad:** Hay cinco (5) factores emocionales negativos que contribuyen a que se debilite el sistema inmunológico, lo que hace que una persona sea más vulnerable al cáncer y otras enfermedades. ¿Ha sufrido por alguna de los siguientes circunstancias durante un período prolongado de tiempo en su vida?

**(1) Pérdida / Duelo (relaciones, estatus, etc)**

**(2) Una pasión no cumplida**

**(3) Indignidad**

**(4) Prevención de conflictos**

**(5) Tensión en la relación con padres**

**Pérdida / Duelo** - Puede ser un gran golpe perder a un cónyuge, hijo, amigo ... Luto por supuesto es un proceso normal y forma parte de la vida de todos. Sin embargo, muchos caen presa a esta emoción destructiva sólo para darse cuenta años más tarde lo vulnerables que son y lo fácil que es cruzar esa línea sin retorno. Pérdida de estatus, problemas económicos o de otro tipo podrían ser tan devastadores como la pérdida de una relación.

**Pasión incumplida** - En su trabajo como psicólogo en un hospital de cáncer en la Ciudad de Nueva York por más de 30 años, el Dr. Lawrence LeShan observó un hilo común entre los pacientes con cáncer. El hilo conductor fue la pasión no satisfecha que había sido suprimida por muchos años. Por ejemplo, un niño que quería aprender el piano, pero no pudo, ya sea porque sus padres no podían pagar las clases de piano, o cualquier otra prioridad tuvo precedencia sobre ellos. Este patrón de supresión se repetiría durante toda su vida. Curiosamente, sus estudios de piano más tarde en la vida o el cumplimiento de una pasión sin cumplirse previamente tiene un efecto curativo increíble.

**Indignidad** - La personalidad predispuesta al cáncer es generalmente lo que yo llamaría "buena", un "alma caritativa", o "centrada en otros" alguien que pone las necesidades de otros antes que los suyos.

**Prevención de conflictos** - Estas personas evitan el conflicto y son incapaces de expresar hostilidad en su propia defensa. Estas personas prefieren el orden y evitar discusiones, por que argumentos son impredecibles. Para ellos el orden significa control, mientras que los argumentos o expresiones de hostilidad significan la pérdida de control. Muchas veces entraba en la casa de alguien y movería un objeto pequeño en la mesa, y podía sentir e incluso ver en sus ojos que esto los incomodaba. Son personas muy ordenadas, que siempre están luchando por la perfección, sus fiestas tiene que ser perfectas, su decoración elegante, y su vestimenta imaculada.

**La tensión en la relación padres** - Si tuvo usted padres amorosos que le elogiaron y le cuidaron emocionalmente, es un tesoro. Su autoestima, la auto-confianza y la estabilidad emocional han sido establecidas durante los años de formación. ¿Le abrazaron a menudo sus padres, diciéndole lo bien que hizo al completar una tarea, leían con usted historias? Estas son cosas sencillas que un padre puede hacer, pero vale su peso en oro para un niño. Los padres que rara vez o nunca, hicieron estas cosas a menudo tienen niños que crecen con sentimientos de indignidad y auto-aversión.

Son triunfadores con una tendencia a exagerar y trabajar en exceso. Es difícil para ellos relajarse, y más bien llegan al punto de agotamiento y bloqueo. Muchas de estas personas provienen de una relación parental donde como niño, con el fin de conseguir afecto debían lograr algo, es decir: agradar a su padre/madre, por lo que se convertían en los mejores de su clase, ordenados, sumisos. Este comportamiento, a su vez crea una fricción, ya que desde muy temprana edad sus deseos se suprimen, siendo que la mayoría de ellos tienen un carácter muy apasionado que está insatisfecho. La mayoría de los perfiles de personalidad cancerígenos son muy puntuales... Llegar tarde crea mucha ansiedad anticipatoria en crea la posibilidad de perder el control. ¿Qué tal?

## CONCLUSION...

Este protocolo potente de "vía rápida" contra el cáncer que hemos compilado, cuando se sigue correctamente, hasta la fecha, tiene un promedio récord de 93% de éxitos. Sí, es verdad que supone algunos cambios en su dieta, desintoxicación y el tomar varias cápsulas de enzimas por día. Sin embargo, comparado con la quimioterapia, la cirugía y otros métodos tradicionales para combatir el cáncer, este enfoque holístico es un como "paseo por el parque".

El propósito de nuestro enfoque es destruir la mayor cantidad de células cancerosas en el menor tiempo posible. En otras palabras, queremos que "llegue a dominar el cáncer" y que lo logre tan pronto como sea razonablemente posible, antes de que el cáncer le llegue a

**dominar a USTED! Con cáncer, nunca tiene un solo día que perder.** Las personas que toman sólo una parte del programa y lo mezclan y combinan con otros programas no suelen tener tan buenos resultados. La combinación de enzimas muy puro y potente, hierbas seleccionadas contra el cáncer y los alimentos, en la proporción adecuada, así como la limpieza es la clave. Con cáncer o cualquier otra enfermedad grave no tiene tiempo para "reinventar la rueda" y "experimentar" con varios "recursos". Utilizando un enfoque de eficacia comprobada en el campo de la medicina alternativa claramente pone a uno en la mejor posición posible para ser finalmente capaz de decir **"¡Ahora le toca al cáncer morir!"**

El cáncer no es una sentencia de muerte, gente común en todo el mundo está ganando la batalla contra el cáncer con este protocolo dinámico. De todas formas, reconocemos que el cáncer es un enemigo formidable y requiere una estricta disciplina y el conocimiento exacto del protocolo Budwig y otros productos complementarios para ganar la batalla. Estamos muy contentos de compartir esta información "Salvavidas" con usted y recuerde que una vez se haya registrado con nosotros, le guiamos y apoyamos hasta el mismo día en que pueda afirmar estar "libre de cáncer" ... ..Comenzamos este viaje juntos hoy!



Dr Lloyd Jenkins, ND

***"Cuando la solución es fácil, Dios está hablando" – Albert Einstien***



**RECETAS APROBADAS POR DRA. BUDWIG**

## **DESAYUNO**

### **Muesli de la Dra. Budwig**

6 cucharadas de queso quark/cottage, bajo en grasa

3 cucharadas de aceite de linaza

**IMPORTANTE: Mezclar con la batidora hasta que el aceite no sea visible.**

Opcional: Si es demasiado espeso añada 2 cucharadas de yogur o kéfir natural.

1 cucharadita de zumo de fruta o manzana rallada

2 cucharadas de linaza molida

*Normalmente, la fruta debe comerse sola y no en combinación con cualquier otro alimento. La fruta tarda alrededor de 10 minutos en pasar por el estómago, mientras que otros alimentos tardan mucho más tiempo. Cuando la fruta se mezcla con otros alimentos tiene tendencia a fermentar, causar hinchazón en el estómago y gases. Esto no es saludable. Aquí hay algunas opciones de lo que se puede poner en el Muesli y, ¡a los niños les encanta también!*

Una cucharadita de cacao biológico, unas gotas de Stevia líquida con sabor a vainilla, luego añadir nueces. Sabe a pudín de chocolate con nueces.

### **GRANOLA**

La mayoría de mueslís que venden en las tiendas contienen azúcar y otros ingredientes que no son saludables. He aquí una buena receta de Granola hecha en casa que toda la familia puede disfrutar.

- Caliente el horno a 200 ° C / 350 ° F
- Ponga 4 tazas (500 gramos o 100 ml) de copos de avena en una cacerola de horno grande y caliente durante 10 minutos
- Durante esos 10 minutos prepare y mezcle lo siguiente:
  - ½ taza (125 ml) de coco rallado sin azúcar
  - ½ taza de (crudo sin tostar) las semillas de girasol
  - 1 / 3 taza (90 ml) de almendras
  - 1 / 3 taza de semillas de sésamo
  - 1 cucharadita (5 ml) de mar celta o sal del Himalaya
- Retire la bandeja del horno y agregue los ingredientes secos
- A continuación se mezclan los siguientes ingredientes antes de añadir:

1/3 de taza (90 ml) de aceite prensado en frío de semillas de girasol  
¼ de taza (60 ml) de miel natural en bruto  
1 cucharadita (5 ml) de vainilla

- A continuación, mezcle bien y ponga en el horno durante 12-20 minutos ... sacar y remover cerca de 3 veces durante los 12-15 minutos ... hasta que tenga un color

moderadamente tostado

- Dejar enfriar sin poner en la nevera y servir con leche de avena

### **Desayuno de Mousse de Aguacate**

Poner los siguientes ingredientes en la licuadora:

1 Aguacate

¼ de taza de bayas de su elección

1-2 cucharadas de cualquiera de los siguientes aceites: aceite de girasol prensado en frío, aceite de linaza o aceite de coco biológico.

1 cucharadita de canela y/o nuez moscada

1 cucharadita de cacao crudo biológico (opcional)

Mezclar a velocidad máxima en una licuadora o batidora durante 30 segundos o hasta un minuto. Sirva y disfrute.

Consejo – Mantener los aguacates y las bayas en el frigorífico para que estén frías a la hora de comer.

### **Gachas de avena – rápido y fácil**

1 taza de avena (avena rápida/preparada) con una pizca de canela

2 tazas de leche de arroz o leche de avena para el sabor

2 cucharadas de aceite de linaza biológico

1/4 de cucharadita de vainilla y yogur natural desnatado

- Mezcle la avena y la leche en una olla.
- Llevar a ebullición. Cocer durante 1 minuto a calor medio, removiendo de vez en cuando.
- Quitar de la estufa. Añadir vainilla, canela y miel. Luego añadir y remover el aceite de linaza.

Para 2 a 3 personas

### **PAN DE SODA - Budwig**

Precaliente el horno a 220°C

1 Kg. de Harina de Espelta

1 cucharadita de sal marina celta

1 cucharadita de polvo de hornear

½ cucharadita de bicarbonato de soda

1/3 taza de aceite prensado en frío de semillas de girasol

1 taza de yogur o kéfir (añada ¼ de taza más si la mezcla parece demasiado seca)

1. Mezcle los ingredientes secos en un recipiente

2. Añada 1/3 taza de aceite prensado en frío de semillas de girasol y kefir, mezcle rápidamente para que se convierta en una masa suave

3. Divídelo en 2 partes

4. Colócalo en 2 moldes

5. Hornéelo durante 25-30 minutos

**PANQUEQUES DE AVENA** (excelente sustituto para el pan y alimentos de trigo)

En un tazón grande mezcle:

1 ½ taza de avena

1 ¾ taza de leche de avena (vendida en herboristerías)

¼ taza de aceite de semillas de girasol

2 manzanas ralladas (sin la cáscara)

1 cucharadita de vainilla

Mezcle bien, luego añada:

1 taza de harina de avena (se puede moler la avena en un molinillo a café para hacer harina)

½ cucharadita de Sal Marina (natural)



3 cucharaditas de polvo para hornear

Revuelva bien y ponga sobre una sartén (la cantidad para cada panqueque siendo lo que cabe en una cuchara), dando la vuelta cuando aparezcan burbujas en la masa y la tortilla se dore en el lado de abajo. No revolver la mezcla más de una vez ya que perdería el efecto del polvo para hornear (levadura en polvo).

Rocíe un poco de zumo de limón puro sobre el panqueque y luego ponga un poco de puré de manzana o un tomate, bayas frescas u otra fruta.

**Puré de Manzana** - 4 manzanas (sin cáscara) en ¼ taza de agua - Llevar a ebullición y dejar cocer a fuego lento durante 10 minutos, añadir un poco de canela y poner en el refrigerador.

### **Brotos de semilla de linaza**

Remoje algunas semillas de linaza en agua durante 5-6 horas. Luego escurra las semillas. Como la linaza absorbe mucha agua, mantenga las semillas en un plato y séquelas con un ventilador por unas horas. Luego ponga las semillas de linaza secas, pero todavía un poco húmedas, en un germinador de plástico o cuélguelas en un paño durante la noche. Conseguirá brotes muy, muy sabrosos.

**Receta para un desayuno bajo en Hidratos de Carbono** - de Hannelore Volkman, Fillmore, Nueva York

Mezclar en licuadora: 1/2 taza de leche de avena

1 manzana o cualquier fruta

1 puñado pequeño de frutos secos

1 puñado pequeño de dátiles

Licuar a velocidad alta y añadir 3 cucharadas de Vita Flax.

### **PANQUEQUES DE TRIGO SARRACENO Y ARÁNDANOS**

1 taza de harina de trigo sarraceno

2 cucharadas de zumo de fruta o manzana rallada

1 cucharadita de polvo para hornear

1/2 cucharadita de bicarbonato sódico

1/2 cucharadita de sal marina no refinada

½ - 1 taza de arándanos frescos o congelados (sin azúcar)

1/8 cucharadita de canela molida, 1/8 de cucharadita de nuez moscada y 1/8 cucharadita de clavos de olor

1 taza de suero de mantequilla 1%

2 cucharadas de aceite de girasol prensado en frío

#### Instrucciones:

En un tazón grande, mezcle la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio, la sal, la canela, la nuez moscada y los clavos de olor. Mezcle el suero de mantequilla con el aceite; añada los ingredientes secos a los húmedos.

Vierta la masa en cuartos de taza en una sartén antiadherente caliente cubierta con aceite de oliva. Cambiar de lado cuando se formen burbujas en la parte superior de los panqueques y cocine hasta que los dos lados se doren. Rinde: 4 porciones.

#### **Gachas Exóticas**

1 taza de avena (biológica si es posible)

Añadir y llevar a ebullición junto con leche de almendra o leche de avena.

Añadir Stevia, un poco de miel o algunas pasas si desea.

#### **Pudín de arroz**

Se puede tomar como desayuno o postre, caliente o frío.

Haga hervir arroz integral (biológico si es posible) y escurrir.

Añadir leche de almendra o avena.

Añadir un poco de canela y chocolate crudo.

### **ALMUERZO**

#### **Lentejas**

Haga hervir lentejas (que han estado en remojo) en agua, luego llene la olla de agua y ¾ de taza de aceite de girasol prensado en frío o simplemente hasta que se cubran las lentejas. Cuece durante 5 minutos.

Mientras tanto, corte 2 zanahorias, 2 tomates, 1 pimiento rojo y una cebolla.

Añada SOLO la zanahoria, cebolla para empezar. Cuece durante 10 minutos más. Añada ahora los tomates, el pimiento rojo y mezcle bien. Añada 3 dientes de ajo picado, 2 cucharadas de pimentón dulce, comino y estragón. Cuece durante 5 minutos más y servir.

### **PESCADO VERACRUZ**

EN LA SARTEN, VIERTA UN POCO DE AGUA Y AÑADE:

2-3 ajos picados

2 hojas de laurel

1 cucharadita de comino

1 cucharadita de orégano

1 cebolla picada

1 pimiento verde o rojo picado

CUANDO SE HAYA HERVIDO UN POCO HAGA LA PASTA DE TOMATE CON TOMATES EN UNA LICUADORA. UNA VEZ QUE ESTE HIRVIENDO, AÑADE:

500g pescado blando en trozos

Cilantro fresco y Sal marina al gusto

SERVIR CON LIMÓN

### **SALSA DE TOMATE PARA LOS ESPAGUETIS DE ESPELTA**

EN UNA SARTÉN, PONGA: 3 ajos picados, 1 hoja de Laurel, sal y 2 tomates deshidratadas en trozos

CUANDO HAYA HERVIDO UN POCO, AÑADE: Cebolla y pimiento rojo picada

LICUAR 5 tomates y añade esta salsa a la sartén

AÑADE orégano y albahaca (fresca o seca)

### **BULGUR PILAF**

2 tazas de bulgur

1 cucharada de cebolla picada

2 cucharadas de aceite de girasol prensado en frío

2 tazas de agua

Sal marina, pimienta, un poco de perejil picado

Saltear cebolla durante 8 minutos (aproximadamente) hasta que estén suaves. Añadir bulgur y cocer hasta que tenga un color dorado. Añadir agua, sal y pimienta. Cubrir hasta llevar a ebullición; luego cocinar a fuego lento durante 15 minutos. Adornar con perejil; se puede poner yogur encima también.

### **ARROZ BULGUR PILAF**

3 tazas de agua

1/2 taza de arroz integral

1 taza de trigo bulgur

1 taza de zanahoria, apio y cebolla picados

Sal marina y pimienta al gusto

Llevar a ebullición, añadir arroz, reducir calor, cubrir y cocer durante 30 minutos. Añadir el resto de los ingredientes, hacer hervir y luego reducir otra vez el calor y mantener fuego lento. Cubrir y cocer entre 10 y 20 minutos hasta que el arroz y el bulgur estén suaves.

### **ENSALADAS, ADEREZOS Y SALSAS**

#### **Aderezo de miso y jengibre**

1 taza de agua

1/2 cucharada de jengibre fresco pelado y picado

1-1/2 cucharada de miso blanco suave

1 cucharada de zumo de limón

1 cucharada de tahini (pasta de sésamo)

1/2 cebollino, picado

2 dientes de ajo picado

3 cucharadas de aceite de linaza biológico

- Combinar todos los ingredientes en una licuadora o robot de cocina y licuar hasta obtener una textura cremosa.

Rinde 1 taza

### **SALSA DE ALMENDRAS**

LICUAR: 1 taza de almendras remojadas, un poco de ajo, el jugo de la  $\frac{1}{2}$  de un limón, 2 cucharadas de aceite,  $\frac{1}{2}$  taza de agua, 1 cucharadita de sal

### **SALSA GUACAMOLE**

LICUAR: 1 aguacate, un poco de brócoli, sal y ajo al gusto, el jugo de  $\frac{1}{4}$  de un limón, cúbralo con agua.

### **Aderezo de aceite de linaza y de queso quark/cottage.**

2 cucharadas de aceite de linaza, 1 cucharada de queso quark/cottage, 1 cucharada de yogur, 1 cucharadita de vinagre de cidra de manzana, 1 cucharadita de zumo de limón, 1 cucharadita de miel (no pasteurizada), 1 cucharadita de mostaza, 1 diente de ajo picado y (opcional) un poco de cebolla. Puede añadir un  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de jengibre.

### **Aderezo de ensalada de Dra. Budwig / Mahonesa**

2 cucharadas de aceite de linaza

4 cucharadas de queso quark/cottage biológico bajo en grasa

2 cucharadas de leche (preferentemente cruda y/o no homogenizada)

2 cucharadas de zumo de limón o vinagre de cidra de manzana.

Licuar todo junto y añadir: mostaza, pepinillos picados (biológicos), condimentos y hierbas al gusto.

### **OLEOLUX de Dra. Budwig (sustituye la mantequilla)**

9 cucharadas de aceite de linaza

18 cucharadas de aceite de coco (sin químicos)

Media cebolla (de tamaño medio)

10 dientes de ajo

Calentar el aceite de coco, añadir la cebolla y el ajo picado; cocer hasta conseguir un color ligeramente marrón. Escurrir y dejar que enfríe. Añadir el aceite de linaza y refrigerar.

### **Aderezo de semillas de sésamo (ajonjolí)** (del libro "Flax for Life!")

3/4 de taza de zumo de naranja

1/4 de taza de aceite de linaza

3 cucharadas de semillas de sésamo

Mezclar todos los ingredientes en una licuadora o con batidora. Es delicioso con ensalada o fruta fresca cortada.

### **Aderezo de hierbas**

2 dientes de ajo triturados

1/4 de cucharadita de orégano seco

1/4 de taza de aceite de linaza biológico

1/2 cucharadita de ajedrea seca

1/4 de taza de aceite de girasol virgen extra

1/4 de cucharadita de coriandro (semilla de cilantro) molido

4 cucharadas de zumo de limón

1/8 de cucharadita de salvia seca

1/2 cucharadita de albahaca seca

Sal o sustituto de sal al gusto

1/2 cucharadita de perifollo seco

2 cucharaditas de mostaza Dijon

1/4 de cucharadita de tomillo seco

• Combinar todos los ingredientes en una licuadora o robot de cocina y mezclar hasta conseguir una consistencia uniforme. Rinde 3/4 de taza

### **ENSALADA BULGUR**

1 taza de trigo bulgur

Verter agua hirviente sobre bulgur en un recipiente de cerámica o Pírex y dejar hasta que el agua esté absorbida y el trigo cocido (aproximadamente 1 hora y media).

Añadir aceite, vinagre, ajo en polvo, sal, pimienta y chile.

Picar y enfriar verduras para combinar con mezcla fría de trigo. Si se dispone de tiempo, volver a poner en el frigorífico durante una hora o más para permitir que los sabores combinen.

(Cantidad aproximada de verduras que se usan: ½ -1 puñado de cebolla verde, 1 pimiento verde, 3 tomates pequeños, ½ puñado de espinaca, 4 onzas de aceitunas para ensalada.)

### **Salsa mexicana fresca**

Una sabrosa salsa mexicana que tiene un sabor incluso mejor con la adición del aceite de linaza. Va muy bien como salsa para chips de tortilla o como salsa para enchiladas, burritos o tacos.

3 tomates picados y un pimiento jalapeño

4 ramitas de cilantro fresco

1/2 taza de salsa de tomate

1/2 cebolla de tamaño medio, picada

3 cucharadas de aceite de linaza biológico

1 cebollino picado

- Combinar los tomates, el cilantro, la cebolla, el cebollino, y el pimiento jalapeño en una licuadora o robot de cocina y licuar hasta conseguir la consistencia deseada, más maciza o más líquida.
- En un tazón separado, combinar la salsa de tomate y aceite de linaza. Mezclar hasta una consistencia uniforme.
- Mezclar todo junto y enfriar antes de servir. Rinde 2 tazas.

### **Humus**

Un plato del medio oriente muy sabroso que se puede usar como salsa o para rellenar el pan de pita. Una excelente fuente de proteína completa y ácidos grasos esenciales.

Lata de 15 onzas o 1 2/3 tazas de garbanzos cocidos

1/4 de taza de tahini (pasta de semillas de sésamo)

3 cucharadas de aceite de linaza

1/4 cucharaditas de coriandro (semilla de cilantro) molido

1/4 de cucharadita de paprika

2 cucharadas de perejil picado para adornar

3 cucharadas de zumo de limón

2 dientes de ajo de tamaño medio

1/4 de cucharada de comino molido

1/4 de taza de cebollino picado

Una pizca de cayena.

En una licuadora o robot de cocina, licuar o procesar los garbanzos, el tahini, el zumo de limón y aceite de linaza hasta que la mezcla tenga una consistencia de pasta gruesa. Usar todo el líquido de los garbanzos o agua como sea necesario. Añadir el ajo, coriandro, comino, paprika, cayena y mezclar a fondo. Poner el humus en un tazón y añadir el cebollino. Cubrir el humus y refrigerar. Adorne con perejil antes de server. Rinde alrededor de 2 tazas y medio.

## **SOPAS, VERDURAS & ENTRADAS**

### **Sopa de verduras al vapor**

Cocer verduras variadas al vapor, luego echar a la licuadora y hacer una sopa. Usar una patata blanca pequeña o media batata (las batatas son más nutritivas), cebolla, zanahoria, pimiento verde, nabo, espárrago, brócoli, coliflor, calabacín (cualquiera o todas que tenga disponible). Añadir 1 cucharadita de sal marina, 3 cucharadas de levadura de cerveza (nutritional yeast flakes), ¼ de cucharadita de cayena, ½ cucharada de granulas de algas (opcional), licuar muy bien junto con el agua que se usó para cocer las verduras a vapor. Añadir semillas de linaza molidas a cada tazón. Las patatas tienen muchas calorías, comparado con el resto de verduras que son muy bajas en calorías, por eso puede comer cuanto quiera de esta sopa. Es una forma excelente de añadir a su dieta las verduras que no le gusta mucho – al licuar algunos sabores pierden su fuerza o no se perciben siquiera. Se pueden añadir granos, pero estos se deben licuar también.

### **SOPA DE QUINOA**



En una sartén, coloque 3 cucharadas de agua con 2 ajos picados y un poco de comino.

Una vez este hirviendo, añada zanahoria, apio y 1 taza de quínoa que ha estado en remojo por lo menos 3 horas

Añade el doble de agua (2 tazas) y déjalo hirviendo durante 15 min. cubierto

Cuando la quínoa esté suave, añada:

½ taza de leche de avena (o alpiste)

Cilantro fresco

Queso feta en trocitos (opcional)

### **Sopa de alubias negras**

Esta sopa se puede hacer con hasta cuatro días de antelación. Simplemente debe echarlo en un envase hermético, refrigerar, y recalentar antes de servir.

2 cucharaditas de aceite de girasol virgen extra.

4 tazas de alubias negras cocidas

2 cebollas rojas de tamaño medio, picadas

2 tazas de agua

1 pimiento jalapeño picado, 2 cucharadas de aceite de linaza biológico

2 dientes grandes de ajo, picados

2 cucharadas de crema agria o yogur natural desnatado

1 cucharadita de comino molido

1/2 cucharadita de polvo chile

- Calentar el aceite de girasol (prensado en frío) en una olla media. Añadir la cebolla y el pimiento jalapeño. Saltear a fuego medio, removiendo frecuentemente, hasta que la cebolla empiece a adquirir un color marrón; alrededor de 4 minutos.

- Añadir el ajo y reducir a fuego lento. Cocer, removiendo constantemente, durante 1 minuto. Añadir el comino y el polvo chile.

- Combinar la mezcla de cebolla, alubias y agua en una olla grande. Cocer a fuego lento removiendo de vez en cuando hasta que las alubias estén calientes, aproximadamente 5 minutos.
- Si prefiere una consistencia suave, utilice un robot de cocina o una licuadora.
- Una vez que haya quitado la sopa de la estufa, añada el aceite de linaza.
- Adorne con una cucharada de crema agria o yogur.

RINDE 4 PORCIONES

### **Sopa de chícharos**

Una sopa cálida y nutritiva

5-1/2 tazas de agua

Una pizca de cayena

1-1/2 tazas de chícharos, enjuagados y escurridos

1/2 taza de pimienta verde picado

1/2 taza de zanahoria picada

1/2 taza de zanahoria cuarteada y cortada en trozos pequeños

1/2 cucharada de polvo de cebolla

3 cucharadas de aceite de linaza biológico

1/2 cucharadita de enojo seco o 1 cucharada de enojo fresco picado

- En una olla grande, llevar el agua a ebullición. Añadir chícharos junto con caldo de verduras.

Cubrir y calentar a fuego lento durante 1 hora.

- Añadir el resto de especias y verduras. Cubrir y cocer a fuego lento durante 20 a 25 minutos.
- Quitar de la estufa y enfriar antes de servir.
- Añadir el aceite de linaza. RINDE 6 PORCIONES

### **Pasta “Cabello de Ángel” y pasta de tomate fresca**

225 gr de pasta “cabello de ángel”

1/4 cucharaditas de sal o sustituto de sal

3 tomates grandes (beefsteak) cortados en cubitos de 1 cm y pimienta negra (recién molida) al gusto

2 cucharadas de aceite de linaza biológico

1 diente de ajo grande, triturado

1/4 de taza de albahaca fresco picada o 2 cucharaditas de albahaca seca

- Preparar la pasta como se indica en el paquete.
- Combinar tomate, ajo, albahaca, sal y pimienta. Añadir el aceite de linaza.
- Añadir la mitad de la salsa a la pasta y mezclar.
- Luego echar el resto de la salsa encima de la pasta.

RINDE 4 PORCIONES

### **Batido de calabaza bellota y ñames.**

2 calabazas bellota grandes, partidas

Una pizca de canela

2 ñames grandes o 4 de tamaño medio

Nuez moscada molida

1/2 taza de zumo de naranja fresca

3 cucharadas de aceite de linaza biológico

1 cucharada de miel

- Cocinar las calabazas bellota y ñames al horno entre 45 minutos y 1 hora o hasta que estén tiernas.
- Con una cuchara, sacar la calabaza bellota de la cáscara y echar en un tazón grande para mezclar o un robot de cocina. Quitar la cascara de los ñames y añadir a la calabaza bellota.

- Añadir el zumo de naranja, especias y aceite de linaza. Batir o hacer puré.

RINDE 6 PORCIONES

### **Stroganoff de champiñones**

Una excelente receta con granos enteros

1 cucharada de aceite de girasol virgen extra

1 cebolla (tamaño medio), picada (alrededor de 1 ½ taza)

1 diente de ajo medio, triturado

250 gr de champiñones, cortados en rodajas (4 tazas)

3 cucharadas de zumo de limón

1/2 cucharadita de estragón seco

½ cucharadita de paprika

Pimienta negra recién molida

3/4 de taza de caldo de verduras o agua

1 cucharada de tahini

2 cucharadas de aceite de linaza

1 tomate pequeño, pelado, (sacar semillas) y picado (opcional)

Calentar el aceite de girasol (prensado en frío) o aceite de coco en una sartén. Añadir la cebolla y ajo y saltear hasta que estén suaves. Añadir los champiñones y saltear hasta que se suavicen. Añadir el zumo de limón, estragón, paprika y pimienta. Mezclar bien. Quitar de la estufa. Añadir el aceite de linaza y el tomate y remover hasta conseguir una consistencia uniforme.

Rinde 2 porciones

### **Combo de la Dama de las vitaminas**

Un par de rodajas de jengibre fresco

2 dientes de ajo

1/4 de limón

1 manzana

1 kg de zanahoria

Brócoli, calabacín, remolacha o alguna otra verdura sólida

Col rizada, acelga, bok choy, espinaca u otra verdura de hoja verde

Piña, fresa, arándano u otra baya o fruta fresca

2 cucharadas de semilla de linaza molida

Uva moscatel en polvo

Zumo de Aloe Vera – 30 - 60 ml

Zumo Noni – 30 ml

## **RECETAS CREMOSAS CON AGUACATE**

### **Guacamole**

Una excelente salsa que contiene ácidos grasos esenciales.

2 aguacates maduros, pelados y descuartizados

1 cucharada (llena) de hojas de cilantro fresco picado

2 cucharadas de aceite de linaza

Una pizca de sal marina

2 dientes de ajo

Cilantro prensado, cayena, y una rodaja de limón para adornar.

1 pimiento jalapeño (quitar las semillas)

2 a 3 cucharadas de cebolla picada

Una pizca de polvo de comino

1/2 cucharada de zumo de limón

Poner los aguacates en un robot de cocina y hacer puré. Añadir el resto de los ingredientes y procesar hasta conseguir una consistencia gruesa y uniforme. Luego poner en un tazón pequeño y adornar con cilantro, cayena y una rodaja de lima.

### **La receta familiar favorita de aguacate**

1 aguacate maduro, hacer puré

3 cucharadas de salsa

1 cucharada de cebolla española cortada en trocitos muy pequeños.

1 cucharada zumo de limón

1/4 de cucharadita de ajo en polvo

1/4 de cucharadita de cebolla en polvo

Sal marina al gusto

1/2 cucharadita de especias “Vegit” (opcional)

Mezclar todos los ingredientes en un tazón y servir con verduras cortadas.

### **Aderezo de ensalada con aguacate**

1/4 de pepino (sin semillas), picada

1 aguacate maduro, hacer puré

1 tomate picado

1/4 de cucharadita de cebolla en polvo

1/4 de cucharadita de ajo en polvo

1 cucharada de cebolla española, picada (pedacitos muy finos)

1 cucharada de zumo de limón

1 cucharada de zumo baya o fruta fresca

1/4 de cucharadita de “Vegit” (opcional)

1 cucharada de mahonesa “Budwig”

Sal marina al gusto

Hacer puré con el aguacate con cebolla en polvo, ajo en polvo, xilitol y mahonesa. Añadir un poco de agua para que la mezcla se haga más líquida. Añadir el pepino picado, tomate y cebolla. Echar sobre lechuga romana. Servir en seguida.

### **Bocadillo de aguacate y brotes**

1/2 aguacate, hacer puré

2 rodajas de pan Ezequiel

Un puñado de brotes de alfalfa

Rodajas de tomate

Sal & pimienta al gusto

Untar el puré de aguacate sobre el pan, poner encima el tomate y los brotes. Añadir sal marina y pimienta.

### **RECETAS VEGETARIANAS CON ALUBIAS (FRIJOLE)**

#### **Sopa Fácil con alubias negras**

3 tazas de agua

2 latas de alubias negras

2 tallos de apio picado

1 cebolla picada

1 cucharada de aceite de girasol (prensado en frío)

2 dientes de ajo

1 cucharada de jengibre fresco, picado (en pedacitos pequeños)

Pimienta negra al gusto

Calentar el aceite en una sartén. Saltear la cebolla hasta que se haga suave (5 min). Añadir apio, ajo, jengibre y cocer 1-2 minutos para que salgan los sabores. Añadir todo lo demás y cocinar a fuego lento durante aproximadamente 30 minutos para que los sabores se combinen y se haga más espesa.

## **MIJO ASADO**

Subir la rejilla superior del horno lo más alto posible y encender el broiler.

En una bandeja de acero, esparcir un poco de mijo.

Poner debajo del broiler por muy poco tiempo.

No necesita siquiera esperar que se llegue a tener un color marrón para realzar el sabor. El mijo, solo, (cuando es cocido a fuego lento) tiene un sabor terroso, muy agradable. Un buen truco con cualquier grano es coger unas cuantas flores y tallos de ajo, golpearlos con la parte trasera del cuchillo y luego echarlo al grano que se está cocinando. Una vez terminado, sacar las flores de ajo y desechar. Esto imparte un ligero aroma a ajo.

## **Verde y genial**

1 taza de agua

1 puñado de verdes

1 pera verde

1 porción de fruta cítrica, como pomelo rojo o naranja

1 puñado de lechuga verde (no "Iceberg", mejor usar lechuga romana)

## **Borscht**

Licuar los siguientes ingredientes en una licuadora:

2 tazas de agua

3 remolachas

1 raíz de jengibre pequeña (cortar en rodajas primero)

3-4 dientes grandes de ajo

6-7 hojas de laurel

Echar la mezcla en un tazón.

Licuar los siguientes ingredientes durante poco tiempo (alrededor de 30 segundos):

2 tazas de agua



2 zanahorias

2 tallos de apio

2 cucharadas de vinagre de cidra de manzana

½ taza de aceite de girasol (prensado en frío)

1 cucharada de miel

Sal marina a gusto

Añadir ½ taza de nueces y poner en licuadora a velocidad baja durante unos segundos, solo para que se rompan en pedazos pequeños. Echar al mismo tazón y remover.

Picar o rallar:

¼ cabeza de col (repollo)

1-2 zanahorias

1 puñado de perejil

Añadir los ingredientes rallados a la mezcla licuada. Remover y servir.

Rinde 7 -10 porciones

Para más sabor, añadir un poco de pasta de almendra

### **Sopa de zanahoria fría y cremosa**

3 tazas de zumo de zanahoria fresca

1 aguacate grande

Un puñado de brotes de alfalfa cortado

Ramita pequeña de perejil u hojas de cilantro

1. Hacer zumo de zanahoria

2. Cortar el aguacate por la mitad.

3. Echar el zumo de zanahoria y el aguacate a la licuadora y licuar hasta que la mezcla se haga blanda.

4. Poner los brotes y el perejil encima de la sopa.

5. Nota: Cualquier combinación de zumo de verduras se puede usar para hacer la sopa.

### **Sorpresa de calabacín**

3 calabacines rallados

2 manzanas rojas picadas

1 aguacate cortado en trozos pequeños

Comino al gusto

Sal marina al gusto

- Mezclar todos los ingredientes y servir.

### **Aderezo, pasta o dip (salsa) de nueces**

Esta receta puede ser más espeso para pasta usando más nueces o más líquida para aderezo usando más pepino.

1/2 taza de nueces (macadamia, nueces o avellana) moler en molinillo de café

Sacar y poner en envase para batir

Añadir ½ diente de ajo

2 rodajas gruesas de pepino

1 cucharada de aceite de girasol (prensado en frío)

1 cucharadita de limón

Batir con batidora hasta que la mezcla se haga blanda.

### **Aderezo de piñones y albahaca**

1 taza de piñones remojados (remojar la noche anterior)

1 taza de agua filtrada

2 tazas de albahaca fresca

1 cucharadas de Soya Nama

Triturar los piñones en un robot de cocina con albahaca, agua y soya hasta conseguir una consistencia cremosa.

### **Ensalada marina de col**

1 puñado de algas hijiki, remojadas y escurridas

1 puñado de cilantro picado

1 puñado de cebollines picados

4 tazas de col rallada

Condimentos para verduras o hierbas al gusto

- Mezclar todos los ingredientes en un tazón y servir.

### **Galletas saladas con pimiento**

4 tazas de pimiento rojo picado

2 cucharadas de uvas pasas remojadas

4 cucharadas de agua de las uvas pasas remojadas

2-4 cucharadas de sus condimentos favoritos

½ taza de mantequilla de almendra o almendra molida

1. Licuar todos los ingredientes

2. Deshidratar a 40 grados durante aproximadamente 8 horas.

### **Alimento vivo – Fruta y nueces**

20 manzanas pequeñas

1 litro de almendras remojadas

Canela, nuez moscada, pimiento de Jamaica, clavos de olor y jengibre

1. Procesar las manzanas en un robot de cocina.

2. Procesar las almendras en un robot de cocina.

3. Batir las manzanas y almendras procesadas en un tazón, añadir especias al gusto.

### **Pegote delicioso**

Dátiles

Piñones (remojados la noche anterior)

Manzanas (opcional)

Proporción de 3 partes de piñones a 1 parte de dátiles

1. Remojar los piñones la noche anterior
2. Poner los dátiles y piñones en el exprimidor "Champion".
3. Adornar con manzanas

4 tazas de col rallada, condimentos para verduras o hierbas al gusto

Mezclar todos los ingredientes en un tazón y servir.

### **Ensalada simple de Wakame**

1 diente de ajo rallado

1/2 cucharadita de jengibre rallado

1/2 aguacate

Sal marina al gusto

3 tazas de verdes (girasol, trigo sarraceno, espinaca, lechuga, etc.)

1 taza de algas wakame remojadas

(Opcional): tomates, nueces, pacanas, almendras o piñones

Rallar el jengibre y ajo. En un tazón pequeño, aplastar el aguacate, jengibre, ajo todo junto. Romper los verdes y las algas wakame en trozos de tamaño de bocado. Mezclar todos los ingredientes muy a fondo.

### **Ensalada de batatas**

1 batata grande

2 zanahorias

1 calabacín

Cortar ½ cebolla en rodajas muy finas y añadir un aguacate en rodajas grandes. Mezclar bien.

Aderezo:

6 cucharadas de aceite de girasol

1 cucharadita de vinagre de cidra de manzana

1 cucharadita de sal marina céltica

1 cucharadita de orégano

Mezclar bien y echar sobre la ensalada

**Imitación de pastel de carne** – Receta contribuida por by Michele Homer

1 remolacha rallada

1-2 batatas ralladas

1-2 patatas blancas ralladas

1 nabo rallado

1 cebolla picada

3 tallos de apio con las hojas

500 gr de nueces crudas. Poner cada ingrediente en el robot de cocina individualmente. Después de procesar cada ingrediente, poner en un tazón grande. Mezclar y refrigerar durante la noche. Al siguiente día, dar forma de pastel de carne.

**Se puede añadir al arroz, patatas al horno o spaghetti sin gluten.**

Hacer una salsa cruda con los siguientes ingredientes:

**Salsa de tomate**

1 taza de tomate picado por persona

1 diente de ajo según necesidad

1 pimiento verde o rojo

3 champiñones

Orégano o coriandro (semilla de cilantro) fresco (puede variar las hierbas, pero éstas son las más populares).

## **POSTRES**

### **TARTA DE MANZANA CRUDA**

BASE: 1 taza de almendras remojadas licuadas con 8-9 dátiles y el jugo de 1 naranja

RELLENO: 3 tazas de manzanas cortadas, 1 taza de pasa remojadas

1 ½ taza de anacardos remojadas

¼ cucharadita de nuez moscada

½ cucharadita de canela

½ taza de agua proveniente de la pasa remojada

2 cucharadas de miel

LICUAR LOS ULTIMOS 5 INGREDIENTES Y MEZCLAR ESTA SALSA CON LAS MANZANAS Y PASAS. COLOCAR SOBRE LA BASE Y DECORAR CON FRUTA O COCO RALLADO

### **PASTEL DE FRUTA EN CAPAS**

1. BASE: IGUAL QUE PARA LA TORTA DE MANZANA

2. COLOCAR UNA CAPA DE FRUTAS EN RODAJAS (la fruta que elija, puede ser nectarinas, kiwis, melocotón...)

3. ESPOLVOREE PASAS Y COCO SOBRE ESTA CAPA ANTERIOR

4. LICÚE 6 CUCHARADAS DE QUARK CON UN POCO DE VAINILLA, AGUA, MIEL (O STEVIA)

5. AÑADE ALMENDRAS MOLIDAS EN LA "CREMA" QUARK Y COLÓCALO COMO OTRA CAPA

6. COLOQUE OTRA CAPA DE RODAJAS DE FRUTA Y DECORELO CON NUECES MOLIDAS, PASAS O COCO RALLADO.

### **Banana Split**

Cortar un plátano por la mitad más larga y añadir su fruta picada preferida al gusto.

Echar un poco de nueces y frutos secos al gusto encima de la fruta.

Mezclar una cucharadita de chocolate crudo en polvo (añadir una cucharadita de harina de mesquite si le es permitido y/o disponible) y una cucharadita de aceite de oliva virgen extra. Mezclar bien para formar un sirope de chocolate; echar encima y disfrutar.

### **Chocolate Crudo**

½ taza de aceite de girasol (prensado en frío) en un robot de cocina

¾ de taza de coco rallado

Mezclar bien

1/3 tazas de almendra molida o 20 pedazos de nueces

Mezclar bien

1 cucharada de vainilla (opcional)

½ taza de yogur (preferiblemente yogur de cabra o kefir)

Mezclar bien

¾ de taza de chocolate crudo en polvo

Mezclar bien

Poner en la congeladora la noche antes de servir

### **Postre de Mousse de aguacate**

1 Aguacate

1 plátano

1-2 cucharadas de cualquiera de los siguientes aceites: aceite de girasol prensado en frío, aceite de linaza o aceite de coco biológico.

1 cucharadita de chocolate crudo en polvo (opcional)

1 taza de nueces

**Helado simple de vainilla** (puede añadir bayas, frutos secos y zumos para obtener otro sabor)

3 cucharadas de aceite de linaza

3 cucharadas de leche

1 cucharada de miel

100 g. de queso quark

1 cucharadita de vainilla molida

Mezclar el quark, aceite de oliva, leche y miel en una licuadora. Mezclar bien con la vainilla. Echar en un envase y colocar en el congelador. Es muy suave cuando está congelado. Puede también enfriarlo sin congelar.

### **Zumo de albaricoque y ciruela secos**

2 vasos pequeños de agua (usar el agua en la que remojó la fruta seca y las semillas)

10 albaricoques secos remojados y sin huesos

10 ciruelas secas remojadas y sin huesos

1 cucharada de linaza remojada

1 cucharada de pasta tahini (opcional)

### **Pasión Maracuyá-Mango**

2 vasos pequeños de agua

2 mangos

2 mandarinas

2 maracuyás

½ piña

### **Maravilla de sandía**

1 vaso pequeño de agua

2 rodajas grandes de sandía

1 pepino pelado

1 cucharada de jengibre picado

### **Delicia de Kiwi**

1 vaso pequeño de agua



½ melón dulce o melón verde

4 kiwis

1 manzana verde

1 pera verde

Zumo de una lima

### **Cooler de tomate**

2 vasos pequeños de agua

4 tomates grandes

½ pepino grande

½ manojo de berro

Zumo de una naranja o de un limón

4 hojas de menta fresca

1 cucharadita de muérdago en polvo

Sal marina y salsa Tabasco/Worcester al gusto

### **Cooler de crema verde**

2 vasos pequeños de agua

1 puñado de perejil

1 lechuga romana pequeña

1 puñado de berro

2 puñados de bayas

Zumo de una lima

### **Hinojo y manzana**

2 vasos pequeños de agua

½ piña

2 manzanas dulces

½ bulbo de hinojo tierno

Recuerde que puede añadir nueces y semillas, especias y hierbas frescas. Se recomienda coco en polvo, algarrobo en polvo, canela y pimienta de Jamaica.

Manzanas, peras y plátanos son frutas básicas para los batidos. Por eso, puede experimentar con diferentes combinaciones.

### **Melocotón con menta**

2 vasos pequeños de agua

4 melocotones o nectarinas

1 manzana

Zumo de una lima

Un puñado pequeño de hojas de menta fresca

*La forma más fácil de añadir Superfood (SuperAlimento) es mezclando frutas y verduras. He aquí una receta que puede probar:*

### **Ponche de poder rojo**

1 taza de agua

1 puñado de hojas tiernas de remolacha

1 pimiento rojo

12 fresas grandes u otras bayas

1 rodaja de sandía o uvas rojas, preferentemente con sus semillas

### **Tarta de queso al limón – contribuido por Christina Weeks**

(Necesitará un molinillo para café y un buen robot de cocina para hacer la receta correctamente)

Moler 3 cucharadas de semillas de linaza con un molinillo para café (3 cucharadas por persona)

Echar un puñado de avena cruda (un puñado por persona) junto con las semillas molidas de linaza al robot de cocina con un plátano y aceite de girasol (prensado en frío) – procesar durante 2 minutos.

Colocar en un cuenco para tartas y presionar esta mezcla para que sirva como la base. Congélalo (optional)

Añadir ½ taza de queso quark/cottage y 3 cucharadas aceite de linaza (según la receta Budwig) en una licuadora y licuar junto con la cascara de un limón y su zumo también.

Esparcir sobre la base; añadir rodajas de plátano (adorno). ¡Disfrute!

### **Pastel de fruta con zanahoria** – Receta contribuida por Laurie Godbois

Pastel:

1 taza de higos secos, remojados

1 taza de uvas pasas, remojadas

4 tazas de zanahoria rallada

3 tazas de frutos secos remojados (nueces, almendras o anacardos)

1/2 cucharadita de cada uno de las siguientes especias: jengibre, clavos de olor y cardamomo.

Cubierta:

1/2 taza de dátiles

1/2 taza de anacardos

1/2 taza de agua de remojar

Remojar higos, uvas pasas y dátiles en 3 ½ tazas de agua durante una hora; conservar el agua. Remojar los frutos secos en 5 tazas de agua durante 8-12 horas. Escurrir, enjuagar y escurrir otra vez. Poner los frutos secos en un robot de cocina y procesar para conseguir pedazos pequeños, luego poner en tazón grande. Poner en el robot de cocina higos, pasas, dátiles y especias y procesar. Echar la mezcla en el tazón junto con las nueces. Mezclar bien. Añadir zanahoria y mezclar a fondo. Dar a la mezcla la forma deseada.

Procesar los dátiles, anacardos y agua de remojo hasta que la mezcla se haga blanda. Untar sobre el pastel.

### **Pudín de algarrobo** – Receta contribuida por Lena Aurora

2-3 aguacates

1 3/4 de taza de dátiles, cortados y sin huesos

1/2 - 3/4 taza de agua

3 cucharadas de polvo de algarrobo crudo

En una licuadora, poner aguacate y licuar hasta que se hagan blandos. Añadir dátiles, unas cuantas a la vez, junto con agua y licuar hasta que la mezcla se haga blanda. Añadir algarrobo y seguir licuando hasta que esté bien mezclado. Echar la mezcla en un tazón para servir y enfriar. Rinde 4-6 porciones

**Cereal de algarrobo caliente** (del libro "El poder curativo de la linaza con hierbas por Joiner Bey, N.D)

2 1/4 tazas de agua o leche de arroz

1 taza de avena

1 cucharada de algarrobo en polvo (sin azúcar ni edulcorantes)

1/2 cucharadita de canela

2 cucharadas de aceite de linaza

1 cucharada de uvas pasas

Adornar con un poco de yogur de soja natural (opcional)

Llevar el agua o leche de arroz a ebullición. Añadir la avena, algarrobo en polvo y canela. Cocinar durante 3 minutos. Quitar de la estufa y añadir el aceite de linaza, pasas y miel. Dejar tapado durante un minuto y servir con un poco de yogur si desea. Rinde 1-2 porciones

**Muesli de manzana**

Muy popular en Europa, el Muesli es una manera muy saludable de empezar el día.

2 cucharadas de avena

4 cucharaditas de agua

2 manzanas

Zumo de ½ limón

3/4 de taza de yogur

1 cucharada de uvas pasas

2 cucharadas de aceite de linaza biológico

2 cucharadas de miel

3 cucharadas de nuez picada

Remojar la avena en agua la noche anterior.

Rallar la manzana o procesar en robot de cocina.

Combinar todos los ingredientes y mezclar muy bien. Comer inmediatamente. Rinde 2 porciones

#### **Batido de piña y fresa** *(del libro "Flax for Life!")*

1 1/2 taza de zumo de piña frio

2 cucharadas de aceite de linaza

4 cucharadas de yogur desnatado (sin grasa)

10 fresas congeladas

Cubos de hielo

En una licuadora, combinar los ingredientes en el orden de la lista y licuar hasta conseguir una consistencia blanda, añadiendo cubos de hielo según la necesidad. Echar en un vaso largo y, ¡a disfrutar!

#### **Batido de albaricoque, piña y fresa**

1 albaricoque fresco picado

¼ de piña triturada

1/2 plátano

6 fresas

1 cucharada de leche cruda o yogur

1 1/2 taza de agua

1 cucharadita de aceite de linaza (opcional)

Licuar la fruta y el resto de ingredientes en una licuadora. Licuar hasta que los ingredientes estén bien mezclados y servir.

### **Batido de plátano y fresa**

6 fresas congeladas

1 plátano congelado

1 cucharada de yogur o leche cruda

1 ¼ taza de agua

1 cucharadita de aceite de linaza

Procesar en licuadora hasta que los ingredientes estén bien mezclados y servir.

### **Batido tropical**

1/2 plátano congelado

4 fresas congeladas

1/2 mango

1 1/4 taza de agua

1/8 cucharadita de extracto de coco natural

1 cucharadita de aceite de linaza

6 cubos de hielo

Procesar en licuadora hasta que los ingredientes estén bien mezclados y servir.

### **Batido de plátano con bayas**

1/2 pera (sin el corazón)

1/2 plátano congelado

1/4 de taza de arándanos congelados o bayas congeladas variadas

1 cucharada de leche cruda o yogur

1 1/4 taza de agua

1/8 cucharadita de canela

1 cucharadita de aceite de linaza

Procesar en licuadora hasta que los ingredientes estén bien mezclados y servir.

### **Batido de plátano, naranja y fresa**

6 fresas congeladas

1/2 plátano congelado

1/2 taza de agua

1/2 taza de zumo de naranja

1 cucharada de leche cruda o yogur

1 cucharadita de aceite de linaza

Procesar en licuadora hasta que los ingredientes estén bien mezclados y servir.

### **Pudín de mijo en capas**

2 tazas de mijo cocido caliente

1 plátano

2 tazas de piña triturada, escurrida

1/4 cucharadita de sal

2 cucharaditas de vainilla

1 taza de Muesli Budwig

2 cucharadas de miel

Fruta (fresca o congelada: melocotones, plátanos, fresas, arándanos, etc.)

LICUAR los 5 primeros ingredientes con la miel.

Hacer capas de frutas, Muesli y pudín en una cacerola de 20 x 20 cm. Empezar con el Muesli por debajo.

1º CAPA: 1 taza de Muesli

2º CAPA: pudín.

3º CAPA: 1 1/2 taza de fruta

4º CAPA: pudín.

5º CAPA: 1 1/2 taza de fruta. La capa superior debería ser atractiva y llena de color. Adornar con coco tostado o nueces.

### **Chucrut casero (y jugo de chucrut).**

Utensilios necesarios:

- 1] Envase de fermentación (vidrio, vasija de barro satinada, plástico de grado alimentario)
- 2] Plato para sujetar la col (plato de vidrio, roble o plástico)
- 3] Peso para sujetar el plato (jarras con agua, un piedra lisa limpia).
- 4] Toalla para cubrir el envase de fermentación.

Ingredientes:

- 1.5 kg de col (después de remover las hojas exteriores y corazón).
- 1 cucharada (15 ml) de sal de Himalaya o sal marina céltica

Instrucciones:

Desechar hojas exteriores. Cortar en cuatro. Desechar corazones. Rallar. Poner una capa de col rallada en un envase de fermentación. Añadir sal y mezclar. Comprimir la col firmemente (usando un puño limpio hasta que la sal y la presión extraigan el jugo de la col.

Repetir este paso con otra capa de col y sal, comprimiendo. Repetir hasta que toda la col y sal estén en el envase.

El jugo debe estar por lo menos 2.5 - 5.0 cm encima de la col durante la fermentación. Si el jugo no cubre la col de esta manera, añadir agua pura (sin químicos), hervida y enfriada con un cucharadita (5 ml) de sal por medio litro (500 ml) de agua.

Colocar un plato dentro del envase de fermentación. El plato debe ser un poco más pequeño que la apertura del envase, pero suficiente grande como para cubrir la cantidad máxima de col rallada. Sujetar con jarras llenas de agua o una piedra limpia.

OPCIONAL: En lugar de un plato, usar una lamina de plástico pesada. Ver el vínculo del VIDEO más abajo.

Cubrir la abertura del envase con una toalla limpia para impedir que entren insectos o polvo. Verificar el estado del chucrut entre 2 y 3 veces por semana y quitar la escoria. Mantener el chucrut en un lugar cálido.

La temperatura ideal para la fermentación es entre 21-24°C. El chucrut debería estar listo en 3 a 4 semanas.



Si la temperatura está en 13-18°C, tomará 5-6 semanas.  
Si está por debajo de 13°C, es posible que no fermente.  
Si está por arriba de 27°C, podría echarse a perder.

VIDEO: Ir a este sitio para ver un video de cómo se hace el chucrut:

<http://www.leeners.com/sauerkraut-video.html>

Para una segunda explicación, copie este vínculo:

<http://www.kitchengardeners.org/sauerkraut.html>