

Guia Prático da Cura Natural do Câncer

4 - Receitas e Notas Finais

Baseado na Curativa Dieta Budwig

Re-editado com Gratidão à Partir
do Livro Eletrônico Original:

“Guia Prático da Cura Natural do Câncer”



Sumário

4	Receitas e Notas Finais	43
4.1	Receitas da dieta Budwig	43
4.2	Café da manhã e pães	44
4.2.1	Panquecas de aveia rápidas e fáceis	44
4.2.2	Mingau exótico	45
4.2.3	Banana split	45
4.2.4	Mousse de abacate para o café da manhã	45
4.2.5	Muesli de maçã	46
4.3	Saladas e molhos	46
4.3.1	Molho de salada da Dra. Budwig	46
4.3.2	Molho de miso-gengibre	46
4.3.3	Molho de salada de laranja e semente de sésamo	47
4.3.4	Hummus	47
4.3.5	Guacamole	48
4.4	Sopas, vegetais e entradas	48
4.4.1	Sopa de feijão preto	48
4.4.2	Sopa de ervilha	49
4.4.3	Pasta cabelo de anjo com molho de tomate fresco	49
4.4.4	Stroganoff de cogumelos	50
4.5	Receitas cremosas de abacate	50
4.5.1	Receita saborosa de abacate	50
4.5.2	Molho de salada de abacate	51
4.6	Receita de feijão vegetariana	51
4.6.1	Sopa de feijão preto fácil	51
4.7	Sucos	52
4.7.1	A combinação de sucos da lady de vitaminas	52
4.7.2	Smoothie de abacaxi-morango (do livro “ <i>Flax for Life! - Linhaça para Vida!</i> ”)	52
4.7.3	Smoothie de banana e morango	52
4.7.4	Shake tropical	53

4.8	Receitas criativas para sobremesa	53
4.8.1	Cheesecake de limão	53
4.8.2	Sorvetes	53
4.8.2.1	Sorvete com fruta ou suco de fruta	53
4.8.2.2	Sorvete com mirtilo	54
4.8.2.3	Sorvete de baunilha	54
4.8.2.4	Sorvete de chocolate	54
4.9	Dicas da equipe CurasdoCancer.com	55
4.9.1	Muesli vegetariano (vegano)	55
4.9.2	Queijo cottage caseiro	55
4.9.3	Como extrair sucos usando um liquidificador	57
4.9.4	Como obter resultados mais rápidos com a dieta	58
4.10	Notas finais e Max Gerson	58

Capítulo 4

Receitas e Notas Finais

Receitas de óleo de linhaça da Dra. Budwig



4.1 Receitas da dieta Budwig

Originalmente escrito em alemão, o livro de receitas da Dra. Budwig foi criado em consequência de princípios científicos englobando a física e a medicina. Portanto, muito cuidado e atenção foi necessária em traduzir este trabalho tão importante para o benefício de pacientes e também dos muitos profissionais que estudam o trabalho da Dra. Budwig.

A Dra. Budwig, uma cientista, autora e conferencista, passou mais da metade dos seus 85 anos explicando a sua verdade ao mundo - *como ácidos essenciais graxos altamente saturados (como os encontrados no óleo de linhaça), quando combinados com proteína de alta qualidade (o que torna as gorduras essenciais facilmente solúveis em água), irá neutralizar acumulações tóxicas e venenosas em todos os tecidos.*

As receitas devem ajudar tanto os pacientes debilitados, quanto também à todos, ajudando um familiar querido, ou um paciente na recuperação.

O aspecto essencial da dieta Budwig consiste em **eliminar as gorduras que são difíceis de digerir**. Em seu lugar as “gorduras boas”, facilmente digeridas e metabolizadas, tornão-se um componente principal da nutrição, aumentando a energia e a vitalidade do paciente.

Além disso, os nutrientes são combinados em uma forma em que conservantes, que agem como toxinas respiratórias, são cuidadosamente eliminados. Em contraste dos conservantes, alimentos frescos e não cozidos são ricos em elementos que apóiam a absorção independente de oxigênio pelo organismo. A estrutura deste modelo para nutrição funciona com uma alimentação saudável, de nutrição completa. Uma dieta regenerativa! **Muitos tipos de produtos hortícolas frescos são utilizados e apenas produtos hortícolas frescos são cozinhados no vapor! Legumes enlatados e conservados são evitados. Os alimentos crus devem ser incluídos em cada refeição**, seja em uma salada crua ou preparados em combinação com refeições quentes. Ácidos graxos essenciais são amplamente utilizadas, mas estão sempre em equilíbrio e harmonia com a proteína (por exemplo, a receita do Muesli, preparada em muitas variações, constitui uma grande parte dessa dieta revigorante e rica em energia lipo-proteica).

As Receitas mais importantes do Protocolo Budwig foram ilustradas em 3 posters incluídos em seu Guia Prático.

- Muesli de óleo de linhaça e queijo cottage
- OleoLux da Dra. Budwig
- Chucrute Caseiro

Você pode criar as suas próprias receitas baseadas nos princípios da dieta. A seguir veja exemplos de algumas das **receitas criativas** criadas pela Dra. Budwig utilizando o Óleo de Linhaça. Utilize os ingredientes disponíveis em sua cidade para preparar refeições variadas, nutritivas e deliciosas.

Nota: O paciente não deve adicionar sal a comida durante os primeiros três meses na dieta. O mel e sucos de frutas doces também devem ser usados com cuidado, pois o açúcar deve ser evitado.

4.2 Café da manhã e pães

4.2.1 Panquecas de aveia rápidas e fáceis

- 1 copo de aveia instantânea
- 1 pitada de canela
- 2 copos de leite de arroz, leite de soja, leite, ou xylitol a sabor
- $\frac{1}{4}$ xícara de passas
- 2 colheres de sopa de Óleo de Linhaça
- $\frac{1}{4}$ colher de sopa de iogurte sem gordura

Combinar a aveia, leite e passas numa panela de esquentar molhos. Cozinhar por cerca de 1 minuto no calor quente médio, misturando ocasionalmente. Retirar do calor. Adicionar canela e mel. Misture o Óleo de Linhaça. Sirva com iogurte em cima. SERVE 2 a 3

4.2.2 Mingau exótico

- 1 xícara de aveia (orgânica é melhor)
- Ferva com o seu leite de amêndoas
- Adicionar stevia¹ ou um pouco de mel para adoçar, se necessário.

4.2.3 Banana split

- Corte uma banana ao meio e adicione frutas cortadas de sua preferência².
- Quebre e jogue em cima algumas castanhas que você gosta
- Misture 1 colher de sopa de pó de chocolate cru (Adicionar uma colher de sopa de Farinha de Mesquite se for permitida na sua fase, ou se tiver disponível).
- Adicionar 1 colher de sopa de azeite virgem puro e misture para formar um syrup. Jogar o syrup em cima da banana e desfrutar.

4.2.4 Mousse de abacate para o café da manhã

Adicionar o seguinte no liquidificador:

- 1 Abacate³
- 1 Banana (ou Abacaxi, ou Manga, ou Pêra)
- 1 a 2 colheres de sopa de um ou todos os seguintes óleos: azeite virgem, óleo de linhaça, óleo de coco orgânico.
- 1 colher de sopa de canela ou noz moscada
- 1 colher de sopa de pó de Mistletoe/Maçã (uma erva)⁴
- 1 colher de sopa de pó de chocolate orgânico cru (opcional)

Misture no seu liquidificador normal ou no seu liquidificador de mão por 30 a 60 segundos em força máxima, sirva e desfrute.

¹Stevia é uma erva, adoçante natural, usada pela tribo Guarani no Brasil por centenas de anos. Certas pessoas desenvolvem diarreia com o uso da stevia. Se isso acontecer, use mel como substituto. Uso exagerado de stevia, em estudos recentes, promove problemas de fígado e rins. Mais pesquisas são necessárias para determinar a quantidade necessária à causar problemas. Stevia é uma alternativa excelente à adoçantes artificiais.

²Receitas com banana (rica em açúcares) não são recomendadas para pacientes de cama que não estão se exercitando diariamente.

³Mantenha o abacate e bananas na geladeira para estarem gelados quando você for comer.

⁴A erva Mistletoe é uma erva sagrada dos druidas. A utilização tradicional inclui a normalização da circulação, pressão arterial, sistemas nervoso e endócrino, cansaço crônico, metabolismo, menopausa e problemas de menstruação.

4.2.5 Muesli de maçã

O Muesli é uma receita popular na Europa tremendamente saudável para começar o seu dia.

- 2 colheres de sopa de aveia
- 4 colheres de sopa de água
- 2 maçãs
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão
- $\frac{3}{4}$ xícara de iogurte
- 1 colher de sopa de passas
- 2 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 2 colheres de sopa de xylitol
- 3 colheres de sopa de nozes cortadas

Colocar a aveia em água e deixar sentar durante a noite. Ralar a maçã ou coloca-la num processador de comida. Combinar todos os ingredientes e misturar bem. Comer imediatamente. SERVE 2

4.3 Saladas e molhos

4.3.1 Molho de salada da Dra. Budwig

- 2 colheres de sopa (30mL) de óleo de linhaça
- 4 colheres de sopa de queijo cottage sem gordura
- 2 colheres de sopa de iogurte ou leite (de preferência cru ou não homogenizado)
- 2 colheres de sopa de suco de limão ou vinagre de maçã
- 1 colher de chá (2,5 g) de mostarda mais algumas ervas, como manjerona ou endro

Misture tudo junto e adicione mostarda, 2 ou 3 fatias de picles orgânicos (sem conservantes - leia o selo), e uma pitada de sais de ervas ou pimentas a gosto.

4.3.2 Molho de miso-gengibre

- 1 xícara de água
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de gengibre sem casca e picado
- 1- $\frac{1}{2}$ colheres de sopa de miso branco pouco concentrado
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de tahini

- $\frac{1}{2}$ cebolinha verde, picada
- 2 dentes de alho, picado
- 3 colheres de sopa de óleo de linhaça

Combinar todos os ingredientes no liquidificador ou processador até virar um creme.

4.3.3 Molho de salada de laranja e semente de sésamo

- $\frac{3}{4}$ xícaras de suco de laranja
- $\frac{1}{4}$ xícara de óleo de linhaça
- 3 colheres de sopa de sementes de sésamo

Misture todos os ingredientes vigorosamente em uma tigela, garrafa, ou liquidificador. Uma delícia em cima de saladas ou frutas cortadas na hora!

4.3.4 Hummus

Uma comida de gosto fantástico do oriente médio usada como recheio em sanduíches de pão árabe. Uma fonte excelente de proteínas e agora de ácidos graxos essenciais.

- 250 gramas de grão de bico cozido
- $\frac{1}{4}$ xícara de tahini (pasta de sementes de sésamo)
- 3 colheres de sopa de óleo de linhaça
- $\frac{1}{4}$ colher de sopa de coentro em pó
- $\frac{1}{4}$ colher de sopa de paprika
- $\frac{1}{4}$ colheres de sopa de cumim em pó
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- $\frac{1}{4}$ xícara de cebolinha verde, picada
- Pitada de pimenta caiene
- 2 colheres de sopa de salsa fresca (parsley) picada para enfeitar

Misture no liquidificador os grãos de bico, tahini, suco de limão, e óleo de linhaça até a mistura atingir uma consistência de pasta. Use a água da lata do grão de bico ou água filtrada o quanto necessário. Adicione o alho, coentro, cumim, paprika e caiene e misture bem. Transfira o hummus para uma tigela e misture a cebolinha verde. Cobrir e refrigerar. Você também pode polvilhar sementes de linhaça moídas em cima. FAZ 2 $\frac{1}{2}$ XÍCARAS

4.3.5 Guacamole

Uma dica saudável contendo ácidos graxos essenciais.

- 2 abacates maduros, sem casca e cortados em quatro
- 1 colher de sopa de folhas de coentro fresco picadas (já vende empacotado)
- 2 colheres de sopa de óleo de linhaça
- Pitada de sal
- 2 alhos inteiros
- 1 pimenta jalapeño, sementes removidas
- Pitada de pó de cumim
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de suco de limão
- Cilantro pressionado, caiene e uma fatia de limão para decoração

Coloque os abacates no processador e faça um purê. Adicionar os ingredientes restantes e formar um purê de consistência uniforme. Transfira para uma tigela e enfeite com cilantro, pimenta caiene e uma fatia de limão.

4.4 Sopas, vegetais e entradas

4.4.1 Sopa de feijão preto

- 2 colheres de sopa de azeite extra-virgem
- 4 xícaras de feijão preto cozido
- 2 cebolas vermelhas médias, picadas
- 2 copos de água
- 1 pimenta jalapeño
- 2 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 2 alhos grandes, picados
- 1 colher de sopa de cumim em pó
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de pó de chili
- 2 colheres de sopa de nata (sour cream) ou iogurte sem gordura para jogar em cima

Esquente o azeite em uma panela de molho média. Adicione as cebolas e pimenta jalapeño. Mantenha o calor médio, mechendo frequentemente, até as cebolas começarem a dourar em cerca de 4 minutos. Misture o alho e coloque em fogo baixo. Cozinhe, mexendo constantemente, por 1 minuto. Misture o cumim e o pó de chili. Combine a mistura de cebolas, feijão, e água em uma panela pesada. Cozinhe no fogo baixo, misturando ocasionalmente, até o feijão ficar quente, uns 5 minutos. Se uma textura macia é preferida, transfira a sopa para um liquidificador e bata até obter um purê. Depois que a sopa esfriar, misture o óleo de linhaça. Termine com a nata ou iogurte em cima.

4.4.2 Sopa de ervilha

Uma sopa quente e nutritiva

- 5 $\frac{1}{2}$ xícaras de água
- Pitada de pimenta caiene
- 1 $\frac{1}{2}$ xícaras de ervilha, lavadas e drenadas
- $\frac{1}{2}$ xícara de pimentão verde picado
- 1 colher de sopa de estoque concentrado de vegetal, ou 1 cubo de tempero vegetal
- $\frac{1}{2}$ xícara de cenoura picada
- $\frac{1}{2}$ xícara de cenouras cortadas em fatias finas
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de pó de cebola
- 3 colheres de sopa de óleo de linhaça
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de erva endro (dill weed) seca -OU- 1 colher de sopa de endro picado fresco

Ferva água numa panela grande. Misture as ervilha com o estoque concentrado de vegetal, ou com 1 cubo de tempero vegetal. Cubra a panela e cozinhe no calor baixo por 1 hora. Adicione os temperos que sobraram e os vegetais. Cubra e deixe ferver por 20 a 25 minutos. Remova do fogo e deixe esfriar para servir. Misture o óleo de linhaça e sirva. SERVE 6

4.4.3 Pasta cabelo de anjo com molho de tomate fresco

- 230 gramas de pasta/massa de cabelo de anjo
- $\frac{1}{4}$ colher de sopa de sal marinho ou substituto de sal
- 3 tomates grandes
- Pimenta preta feita em pó na hora
- 2 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 1 alho grande esmagado
- $\frac{1}{4}$ xícara de manjericão fresco cortado ou 2 colheres de sopa de manjericão seco

Preparar a pasta de acordo com instruções do pacote. Combinar os tomates, alho, manjericão, sal e pimenta. Adicionar o óleo de linhaça e misturar bem. Adicione metade do molho ao macarrão e misture. Coloque o resto do molho em cima e sirva. SERVE 4

4.4.4 Stroganoff de cogumelos

Excelente com macarronadas ou pães integrais

- 1 colher de sopa de azeite virgem
- 1 cebola média, picada (1 $\frac{1}{2}$ xícara)
- 1 alho médio, amassado
- 230 gramas de cogumelos, fatiados finos (umas 4 xícaras)
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de tarragon seco
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de paprika
- Pimenta preta ralada na hora
- 1 colher de sopa de tahini
- 2 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 1 tomate pequeno, sem casca, sem sementes não e fatiado (opcional)

Esquente o azeite em uma skillet. Adicione a cebola e alho e refogue até ficar macio. Adicione os cogumelos e novamente misture até ficar macio. Adicione o suco de limão, tarragon, paprika e pimenta. Misture bem. Aguarde esfriar. Adicione o óleo de linhaça e tomate e misture até que uma consistência uniforme seja atingida. SERVE 2

4.5 Receitas cremosas de abacate

4.5.1 Receita saborosa de abacate

- 1 abacate maduro, amassado
- 3 colheres de sopa de salsa
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de xylitol, ou mel
- 1 colher de sopa de cebola espanhola, picada finamente
- 1 colher de sopa de suco de limão
- $\frac{1}{4}$ colher de sopa de pó de alho
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de pó de cebola
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de tempero vegetal (opcional)
- Sal marinho a gosto

Misture todos os ingredientes numa tigel e sirva com vegetais crus cortadinhos.

4.5.2 Molho de salada de abacate

- $\frac{1}{4}$ pepino sem sementes, bem picadinho
- 1 abacate maduro, amassado
- 1 tomate, bem picado
- $\frac{1}{4}$ colher de sopa de pó de alho
- $\frac{1}{4}$ colher de sopa de pó de cebola
- 1 colher de sopa de cebola espanhola, picada finamente
- 1 colher de sopa de suco de limão
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de tempero vegetal (opcional)
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de sopa de maionese feita em casa (sem ovos)
- Sal marinho a gosto

Amasse o abacate com o pó de cebola, pó de alho, e maionese. Adicione um pouco de água para afinar a mistura de abacate. Misture o pepino picadinho, tomate e cebola. Jogue a mistura em cima do alface romaine. Sirva imediatamente.

4.6 Receita de feijão vegetariana

4.6.1 Sopa de feijão preto fácil

- 3 xícaras de água
- 2 latas de feijão preto
- 2 talos de aipo, picado
- 1 cebola, picada
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de gengibre fresco picado fino
- Pimenta preta a gosto

Esquente óleo na frigideira. Refogue a cebola até ficar macia, uns 5 minutos. Adicione aipo, alho, gengibre, cozinhe por 1 a 2 minutos para soltar mais o sabor. Juntar tudo e ferver mais ou menos 30 minutos para misturar sabores. Faça isso até engrossar um pouco.

4.7 Sucos

Utilize as frutas e vegetais disponíveis em sua cidade para criar combinações deliciosas de sucos frescos!

4.7.1 A combinação de sucos da lady de vitaminas

- Umas duas fatias de gengibre fresco
- 2 alhos
- $\frac{1}{4}$ de limão
- 1 maçã
- 900 gramas (2 libras) de cenouras
- Um pouco de broccoli, abobrinha, beterraba, ou outros vegetais sólidos frescos
- Um pouco de couve, acelga, bok choy, espinafre ou outras folhas verdes
- 2 colheres de sopa de sementes de linhaça
- Uva muscadínia em pó
- Suco Aloe Vera
- Suco Noni

4.7.2 Smoothie de abacaxi-morango (do livro *“Flax for Life! - Linhaça para Vida!”*)

- 1 $\frac{1}{2}$ xícaras de suco de abacaxi gelado
- 2 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 4 colheres de sopa de iogurte sem gordura
- 10 morangos congelados
- Pedras de gelo

No liquidificador misture os ingredientes na ordem acima e adicione gelo o quanto necessário. Sirva em um copo de vidro alto. Desfrute!

4.7.3 Smoothie de banana e morango

- 9 morangos, congelados
- 1 banana, congelada
- 1 colher de sopa de leite cru ou iogurte
- 1 $\frac{1}{4}$ xícara de água
- 1 colher de sopa de óleo de linhaça (opcional)

No liquidificador, misture todos os ingredientes. Misture bem e sirva.

4.7.4 Shake tropical

- $\frac{1}{2}$ banana, congelada
- 4 morangos, congelados
- $\frac{1}{2}$ manga
- 1 $\frac{1}{4}$ xícara de água
- $\frac{1}{8}$ colher de sopa de extrato de coco
- 1 colher de sopa de óleo de linhaça
- 6 gelos

No liquidificador, misture todos os ingredientes. Misture bem e sirva.

4.8 Receitas criativas para sobremesa

4.8.1 Cheesecake de limão

Você vai precisar de um triturador de café e um bom processador para essa receita.

- Triture 3 colheres de sopa (por pessoa) de sementes de Linhaça
- Adicione 1 mão cheia (por pessoa) de aveia crua, às sementes trituradas, 1 banana e um pouco de azeite no processador e misture por 2 minutos.
- Coloque no prato como uma base fina e congele (opcional).
- Adicione $\frac{1}{2}$ xícara de queijo cottage e 3 colheres de sopa de óleo de linhaça num liquidificador (exato a receita da Budwig) no liquidificador e misture com a casca e o suco de um limão inteiro.
- Espalhe no topo da base, adicione fatias de banana para decorar. Aprecie!

4.8.2 Sorvetes

Estas receitas de sorvete, do livro de receitas da Dra. Johanna Budwig, são muito importante para pacientes muito doentes, especialmente quando existe uma perda de apetite.

4.8.2.1 Sorvete com fruta ou suco de fruta

- 3 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 2 colheres de sopa de leite
- 1 colher de sopa de mel
- 100g de queijo cottage
- 3 colheres de sopa cheias de framboesa -OU- 3 colheres de sopa de suco de cereja

Misture o queijo cottage, óleo de linhaça, leite e mel no liquidificador. Adicione ou as framboesas ou o suco de cereja. Jogue o creme semi-líquido de óleo de linhaça na máquina de gelo e coloque no congelador. Este sorvete de frutas é cremoso e facilmente removido com uma colher para oferecer ao doente na hora da sobremesa. Combinar esse sorvete de frutas com o sorvete de baunilha é delicioso.

4.8.2.2 Sorvete com mirtilo

- 3 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 2 colheres de sopa de leite
- 1 colher de sopa de mel
- 100g de queijo cottage
- 3 colheres de sopa cheias de mirtilo
- 1 mão cheia de nozes

Misture o queijo cottage, óleo de linhaça, leite e mel no liquidificador. Adicione os mirtilos e faça um purê. Adicione uma mão cheia de nozes e misture brevemente de modo a que as nozes fiquem bem picadas, mas ainda permaneçam granuladas. Coloque esse creme na máquina de gelo e coloque no congelador. Esta mistura é primorosa.

4.8.2.3 Sorvete de baunilha

- 3 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 2 colheres de sopa de leite
- 1 colher de sopa de mel
- 100g de queijo cottage
- 1 colher de sopa de baunilha em pó

Misture o queijo cottage, óleo de linhaça, leite e mel no liquidificador. Adicione a baunilha e misture bem. Coloque a mistura na máquina de gelo imediatamente enquanto o creme ainda esta líquido, coloque no congelador. Este sorvete é muito cremoso quando congelado e pode ser facilmente servido ao paciente como sobremesa, especialmente em combinação com 2 a 3 sorvetes de cores diferentes.

4.8.2.4 Sorvete de chocolate

- 3 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 2 colheres de sopa de leite
- 1 colher de sopa de mel
- 100g de queijo cottage
- 100g de avelãs

- 2 colheres de sopa de cacau em pó

Misture o queijo cottage, óleo de linhaça, leite e mel no liquidificador. Adicione as avelãs, misture bem, e por fim adicione o cacau. Coloque a mistura toda na máquina de gelo e coloque no congelador. Esta mistura com gosto de castanhas tem uma cor escura e cria um contraste bonito em combinação com os outros sorvetes.

4.9 Dicas da equipe CurasdoCancer.com

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Muesli Vegetariano2. Queijo Cottage Caseiro3. Como extrair Sucos usando um Liquidificador5. Como obter resultados mais rápidos com a dieta |
|--|

4.9.1 Muesli vegetariano (vegano)

A mistura de queijo cottage e óleo de linhaça é muito benéfica. Mas nós entrevistamos um sobrinho da Dra. Budwig que é um médico na Alemanha e ele nos disse que não é necessário tomar o óleo de linhaça com o queijo juntos. Contanto que você tome o óleo e tenha proteína na dieta ao mesmo tempo, você vai obter o mesmo efeito, mas você também pode preparar o Muesli sem queijo.

Se você, ou alguém em sua família, é vegetariano ou vegano, você pode substituir o queijo cottage usado na receita do Muesli por uma alternativa sem produtos lácteos.

Use iogurte de soja orgânica sem sabor ou açúcar adicionado. Siga a **mesma receita** do Muesli, mas use o iogurte de soja ao invés do queijo cottage. Desta forma, o óleo será emulsionado no iogurte de soja que também é rico em proteínas. Portanto irá ajudar a digestão e a absorção do óleo de linhaça.

4.9.2 Queijo cottage caseiro

Para a receita do Muesli, se você não encontrar queijo cottage em sua cidade ou gostaria de fazer o seu próprio, aqui vai uma receita caseira. O queijo cottage é fácil de fazer em casa.

Ingredientes:

- Queijo Cottage deve ser feito utilizando **leite desnatado**.
- **4 litros de leite desnatado** fará cerca de **0.5 Kg de queijo cottage**. Se você estiver planejando usar leite cru, deixe-o repousar por um tempo e depois remova a nata do leite para usar no seu queijo cottage quando pronto.
- Você vai usar $\frac{1}{4}$ **de um comprimido de coalho** para **cada 4 litros de leite desnatado**. Os comprimidos de coalho agem como um fermento para o seu queijo cottage.
- O **sal marinho** ajuda o queijo a durar mais tempo e adiciona sabor.

Equipamento necessário:

- Um pote de **6 a 8 litros** de aço inoxidável, cerâmica ou vidro. Não use alumínio!

- Um **outro recipiente maior** para utilizar como banho-maria. Deve ser maior que o primeiro pote e panelas de alumínio são aprovadas para esta etapa. Você pode também usar sua pia da cozinha com uma rolha boa para fechar a pia se você não tiver um recipiente maior.
- Um termômetro. Um **termômetro** de laticínios flutuante é o melhor, mas um termômetro para doces que medirá 75 a 175 graus funcionará.
- **Copos e colheres de medição**, uma **faca de cabo longo** e uma **colher para cortar e misturar**. Os equipamentos precisam ser longo o suficiente para atingir o fundo do recipiente grande de alumínio.
- Um **recipiente de armazenamento** para guardar o seu queijo cottage quando pronto.
- Um **coador e algumas gazes para queijo** serão necessárias para drenar o queijo cottage.

Instruções:

Reúna todos os seus equipamentos e se certifique de que estão perfeitamente limpos.

Dissolva $\frac{1}{4}$ de um comprimido de coalho em duas colheres de sopa de água, e 4 litros de leite desnatado, mas não misture estes ainda.

Em seguida, coloque o leite na panela de 6 a 8 litros e coloque a panela dentro da panela maior ou na pia com água. Aqueça o leite a 80 graus usando este método de dupla caldeira. Se você tentar aquecer o leite no fogo diretamente você pode queimá-lo, o que tornará o gosto horrível. Certifique-se de usar o termômetro no leite.

Se você estiver usando a pia, basta adicionar água quente aquecida, porém mais quente que 80 graus, pois o queijo gelado esfriará a água. Mude a água tantas vezes quanto necessário, mantendo a temperatura desejada. Adicione o coalho e mexa bem.

Deixe descansar em um quarto quente até que quando uma faca inserida no centro saia limpa. Quando isso acontecer, você está pronto para cortar os coágulos.

Para cortar use uma faca longa e faça cortes de 1.5 cm, para cima e para baixo, da esquerda para a direita, e de frente para trás.

Em seguida, corte na diagonal em ambos os sentidos. Deixe descansar por 10 minutos. Em seguida misture muito delicadamente com as mãos.

Agora você vai precisar elevar a temperatura. A temperatura deve ser elevada lentamente e deve levar de 30 a 40 minutos para chegar a 100 graus.

Se você estiver usando a pia você terá que adicionar água fervida para cozinhar a coalhada.

Certifique-se de mexer frequentemente. Mexa por cerca de 1 minuto a cada 5 minutos.

Quando você alcançar 100 graus, você pode transferir o pote para o fogão para aquecê-lo mais rapidamente. Você vai precisar misturar com mais frequência até chegar a 115 graus, isso deve levar cerca de 15 minutos.

Agora a coalhada deve estar firme e você deve parar o processo de aquecimento.

Despeje a coalhada no coador forrado com o pano de queijo para drenar o soro líquido. Você pode descartar o soro ou guardá-lo para seus animais de estimação. Deixe drenar por alguns minutos.

Agarre os cantos da gaze ou pano e mergulhe em água gelada ou água com gelo várias vezes. Retorne a gaze para o coador e lave com água gelada até que a água corra clara. Agarre os cantos do pano novamente e deixe a água escorrer para fora. Quando a água não escorrer mais, seu trabalho está completo.

Medir a coalhada em uma tigela. Para cada copo de coágulo adicione $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal marinho natural e mexa bem com as mãos⁵.

[opcional] Se você gosta do sabor de queijo cottage comercial, adicione 6 colheres de sopa de creme doce ou leite desnatado (opção mais saudável) para cada 2 xícaras de coalhada. Se você usou o leite cru, o creme que você produziu pode ser usado neste passo.

Se o seu queijo cottage não saiu perfeito, e tem gosto azedo ou muito ácido, isso significa que o coágulo não foi lavado e escorrido o suficiente. Se o coágulo está duro e seco, significa que você pode ter aquecido no calor alto demais, ou que a coalhada permaneceu no soro por muito tempo. Coalhada macia significa temperatura muito baixa. Sabor estranho pode significar que seus utensílios não foram limpos, ou que o leite que você usou não foi pasteurizado.

Queijo Cottage é altamente perecível e deve ser usados dentro de 3 a 4 dias. Basta lembrar que a primeira vez preparando é a mais difícil, depois fica mais fácil.

4.9.3 Como extrair sucos usando um liquidificador

Se você não for capaz de comprar uma **máquina de extrair sucos (não-centrífuga)** no momento, aqui vai uma solução temporária, pois estas máquinas tem um custo elevado. No entanto, assim que você for capaz, recomendamos comprar uma. Este é um, se não o mais, importante aparelho que pacientes com câncer precisam ter.

Você pode fazer praticamente qualquer tipo de suco com o seu liquidificador, mas um liquidificador não vai separar a fibra da casca e polpa das frutas e legumes, então **vamos fazer isso manualmente**.

Note que a fibra é um elemento importante de desintoxicação, mas o paciente com câncer **não deve comer fibra** juntamente com as vitaminas e os minerais do suco.

Instruções

Você vai precisar de:

- Liquidificador
- Frutas e vegetais frescos
- Peneira fina -OU- pano de algodão branco

1. **Lave bem** as frutas e legumes. **Retire as cascas** se não comestíveis, como o abacaxi por exemplo.
2. **Corte as frutas e legumes e retire as sementes maiores**, como as encontradas no mamão ou na maçã. Estas devem ser removidas antes de misturar.
3. **Adicione as frutas picadas e legumes ao liquidificador**, junto com uma pequena quantidade de **água**. Algumas frutas, como o abacaxi, contêm suco suficiente e o liquidificador poderá facilmente misturar sem a adição de água. No entanto, isso dependerá do estado de maturação dos frutos e da força do seu liquidificador.
4. Agora, use uma **peneira fina** ou um **pano de algodão branco limpo** para separar o suco das sementes e a polpa da fibra.

⁵O paciente não deve adicionar sal a comida durante os primeiros 3 meses na dieta.

- Use uma **peneira** para empurrar o suco através da tela fina usando uma colher grande para esmagar a polpa. Lavar a peneira após o uso e deixar secar. Jogar a fibra e sementes fora.
- -OU- Use um **pano de algodão branco limpo** para segurar a mistura e aperte com força para baixo usando as mãos para extrair o suco em um copo. Lavar o pano após o uso e deixar secar. O mesmo pano pode ser usado várias vezes. Jogar a fibra e sementes fora.

4.9.4 Como obter resultados mais rápidos com a dieta

O método da Dra. Budwig pode ser melhorado, porque inclui uma abundância de açúcar e carboidratos. Embora estes venham na forma de suco de frutas e carboidratos complexos, eles ainda afetam os seus níveis de açúcar no sangue.

Portanto você pode beber mais sucos vegetais em vez de sucos de frutas para eliminar estes açúcares. E você também pode adicionar mais proteínas animais orgânicas para substituir os carboidratos, como discutimos acima. O melhor é ter uma refeição com uma pequena porção de proteína animal e bastante vegetais. Nunca coma carne, frango ou ovos sozinhos, coma estes sempre com bastante produtos hortícolas para manter o seu corpo alcalino.

É também importante tomar óleos ricos em Ômega 6, como óleos de girassol ou de abóbora, em combinação com óleo de linhaça rico em Ômega 3. A razão por trás disso está explicada no Guia Científico da Cura do Câncer. Então o que você pode fazer é preparar a receita do Muesli usando óleo de linhaça em combinação com outros óleos ricos em Ômega-6. Recomendamos que a proporção seja de 1:1 ou 2:1, ou seja, duas vezes mais Ômega-6 do que Ômega-3. Verifique os rótulos dos óleos que você comprar e tente combiná-los para criar essa proporção, em seguida, misture os óleos com o queijo seguindo a receita do Muesli.

4.10 Notas finais e Max Gerson

Os livros da Dra. Budwig estão disponíveis em Alemão e Inglês. Neles você poderá aprender mais sobre a dieta de Óleo-Proteína.

Também recomendamos os livros do Dr. Max Gerson. O Instituto Gerson da Califórnia opera uma clínica no México. Visite o site www.gerson.org para mais informações.

É interessante notar uma curiosidade muito importante. O Dr. Gerson publicou seus livros antes de aprender sobre os métodos da Dra. Budwig. Ele aprovou e elogiou seu trabalho utilizando Óleo de linhaça e Queijo Cottage. Mas o que ninguém sabe é que o Instituto Gerson decidiu manter o trabalho e pesquisas do Dr. Gerson intacto, de modo que o Muesli e os métodos da Dra. Budwig não foram adicionados em seus livros. Nós escolhemos o protocolo Budwig porque é altamente eficaz e mais fácil do que o protocolo Gerson, que necessita em média de 9 quilos de legumes e frutas orgânicas por dia, o que pode ser extremamente caro. Eles compartilham muitas semelhanças e são altamente eficazes, mas o protocolo Budwig é muito mais acessível como um método caseiro.

Durante o Protocolo Budwig é importante ter um médico geral acompanhando o paciente para monitorar sua saúde e poder ajudar em qualquer emergência. É também importante que o paciente tenha paz em sua casa e se sinta sempre relaxado, sem estresses.