

### **Protocolo para preparar la peluca con cogollos: mezcla de aceite de linaza y requesón**

Para preparar esta mezcla necesitarás lo siguiente: semillas de linaza, aceite de linaza, requesón, preferiblemente orgánico bajo en grasa, piña, melón, uvas verdes, una licuadora eléctrica vertical, un molinillo de café y miel cruda.

**Nota:** La mayoría de las recetas de aceite de linaza y requesón que se ofrecen en Internet son incorrectas y no siguen el método original utilizado por la Dra. Johanna Budwig. Por ejemplo, algunos sitios web utilizan yogur o kéfir en lugar de requesón. Estos productos lácteos carecen de proteínas con índices de azufre y, por lo tanto, no proporcionarán los beneficios para la salud de la mezcla original de la Dra. Budwig. El Centro Dr. Budbridge sigue la receta original que fue formulada por la Dra. Johanna Budwig.

1. Comienza con 2 cucharadas de leche de almendras sin azúcar y luego agrega  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite de linaza que mezclarás con una licuadora eléctrica hasta que quede una mezcla homogénea. Es preferible usar una licuadora eléctrica, ya que así te asegurarás de que el aceite se mezcle bien con el resto de los ingredientes.
2. Ahora agregue lentamente el requesón bajo en grasa, dos cucharadas a la vez, y siga mezclando hasta que se licue, agregando un total de seis cucharadas soperas de requesón bajo en grasa.
- 3 Muele dos cucharadas de semillas de linaza entre cinco y seis segundos en un molinillo de café y agrega una cucharadita de miel a las semillas de linaza molidas Mezcla y coloca en la licuadora, agrega  $\frac{1}{2}$  taza de piña y mezcla bien.
4. Agregue  $\frac{1}{2}$  taza de melón, primero pelado y luego cortado en cubos, agregue  $\frac{1}{4}$  de taza de uvas verdes, lavadas y cortadas en mitades, coloque todo en la licuadora. Agregue 125 ml de agua (aproximadamente 4 onzas líquidas) y mezcle bien los ingredientes.
- 5 Puedes agregar otros ingredientes como frutas (bayas, jugo de limón, etc.) o nueces sobre las semillas, esto es opcional.
- 6 Finalmente mezcla todo y ¡disfruta!

**Opcional:** Añade frutas, especialmente bayas. Algunos días, prueba a añadir piña, perejil, ajo, frutos secos, semillas de cáñamo molidas, almendras molidas, semillas de girasol molidas, nueces de Brasil y semillas de calabaza (no uses maní), vainilla, canela, cacao crudo o coco rallado. Algunos prefieren un toque de pimienta de cayena. ¡Sé creativo!

Las semillas molidas comienzan a ponerse rancias después de 20 minutos, por lo que debes consumirlas inmediatamente, no las muelas ni las guardes para usarlas más tarde. El aceite de linaza debe conservarse frío, por lo que debes guardarlo en el frigorífico. Intenta comprarlo directamente del fabricante o en un herbolario o una tienda de productos naturales. El requesón se puede congelar si es necesario. En Norteamérica existe el requesón orgánico Nancy's, que es bajo en grasas.

**Intolerancia a los lácteos:** Esto suele deberse a una infección por hongos Candida o al hígado, que necesita una limpieza y la restauración de enzimas y bacterias saludables en el intestino. El Centro Budwig ofrece fórmulas enzimáticas para tratar el hígado defectuoso y tierra de diatomeas de calidad alimentaria en nuestro programa.

Mientras tanto, puedes usar seis cucharadas de la mezcla de linaza y, en lugar de agregarlas al requesón, agregar las semillas remojadas que muelas hasta obtener 6 cucharadas al ras de suero de leche en polvo filtrado en frío. (Nota: no estamos convencidos de que esto sea tan efectivo como usar requesón. Sin embargo, es probablemente la siguiente mejor alternativa). El suero de leche simple filtrado en frío es la mejor opción. Agrega un poco de miel según la receta anterior, pero omite la leche desnatada.

Si el suero aún te molesta, consume hasta cinco cucharadas de avena previamente remojada o semillas de lino recién molidas por día durante todo el día. Agrega las semillas previamente remojadas a tus batidos y jugos y semillas recién molidas a tus cereales y espolvoréalas sobre tus ensaladas.

**Nota:** El aceite de linaza o de linaza es delicado y está sujeto a oxidación. El aceite debe refrigerarse desde el momento de la extracción hasta que llega a la cocina. Por lo tanto, esto es difícil desde el punto de vista logístico y está fuera del alcance de la mayoría de las personas. Se recomienda incluir las semillas molidas en su plan de alimentación diario.

Las semillas de lino, junto con su cáscara, conservan los nutrientes esenciales que no se encuentran en el aceite. La Dra. Johanna Budwig incluyó semillas de lino molidas en sus comidas, además de tomar la mezcla de queso cuajado. Otra forma de consumirlas es remojar las semillas dos o tres horas antes de "despertarlas" y comerlas enteras. Este remojo previo también se puede hacer con las semillas de chía.

Tenga en cuenta que cuando se mencionan cantidades, esto es a lo que nos referimos: 1 cucharadita equivale a 5 ml 1 cucharada equivale a 15 ml 16 cucharadas equivalen a 1 taza 4 cucharadas equivalen a 1/4 de taza

**Alimentos que se deben evitar** sobre el Protocolo Budwig

**Azúcar:** Las células cancerosas necesitan dieciocho veces más azúcar que las células sanas normales porque sus mitocondrias están dañadas. Por lo tanto, el consumo de azúcar refinado alimenta a las células cancerosas. Aunque podemos evitar directamente el azúcar, tenga en cuenta que los siguientes alimentos tienen contenido de azúcar. Helados, los helados comerciales a menudo contienen sustancias químicas como carboximetilcelulosa, butiraldehído, acetato de amilo y dietilglicol, que se utilizan en anticongelantes y quitaesmaltes, pasteles, refrescos, cereales en caja, salsas preparadas e incluso en alimentos salados, como el pan.

**Lea atentamente las etiquetas:** Evite los jarabes de fructosa, el jarabe de arce, la miel de caña de azúcar (melaza) y los edulcorantes artificiales. Los refrescos pueden tener hasta 10 cucharaditas de azúcar blanco refinado. Los jugos de frutas a partir de concentrados tienen un alto contenido de azúcar y un bajo valor nutricional, ya que el proceso de fabricación UHT hace que se pierdan las principales vitaminas beneficiosas.

**Aceites refinados o hidrogenados:** Independientemente de la planta o semilla, los aceites que han sido refinados provocan asfixia en nuestras células, por lo que debemos evitar los alimentos fritos, papas fritas, pollo, donas, etc. y tratar de cocinar nuestras comidas calientes en casa utilizando aceite de coco, aceite de oliva, que pueden tolerar altas temperaturas sin alterar los componentes del aceite.

**Productos lácteos:** A excepción del requesón utilizado en el protocolo Budwig, no utilizamos productos lácteos, incluida la mantequilla, en nuestra dieta porque contienen grasas animales que retienen toxinas y contribuyen al crecimiento de Candida y hongos.

**Manteca:** Se debe evitar hacer su propio Oleolux en su lugar.

**Mariscos:** Langosta, almejas, camarones, langostinos, aunque no sean mariscos, calamares y pulpos tampoco son recomendables. Los mariscos comen todo lo que hay en su entorno por lo que también puedes estar ingiriendo metales pesados y otras toxinas al consumirlos.

**Carne de cerdo y embutidos:** La Dra. Budwig alentó a una planta de alimentación vegetariana donde no se permitiera la carne. Recuerde que las toxinas de los animales se almacenan en su grasa, por lo que es mejor evitar la carne de cerdo y los embutidos. Además, muchos tipos de embutidos contienen aditivos químicos como los nitratos. La Dra. Johanna Budwig dijo que la carne roja contribuye a la hinchazón o inflamación y que no estaba a favor de comer cerdo debido a la naturaleza del sistema digestivo del cerdo. Los cerdos comen todo lo que ven y digieren su comida en aproximadamente cuatro horas, dejando muchas toxinas que terminan en el tejido graso del animal. El consumo continuo de productos de cerdo se ha relacionado con la inflamación de las articulaciones y la artritis.

**Granos y cereales refinados:** El pan blanco, la pasta y todos los cereales refinados son difíciles de digerir, no contienen los nutrientes y la fibra que necesita el intestino y peor aún, ayudan a aumentar los niveles de glucosa, lo que favorece la aparición de candida y hongos.

**Cafés, té y bebidas preparadas:** Todos los té de hierbas deben ser infusiones de hojas sueltas, ya que las bolsitas de té y los filtros de papel contienen sustancias químicas nocivas, como el cloro. El café común se trata abundantemente con pesticidas durante su cultivo.

**Microondas:** destruyen la mayoría de los nutrientes y elementos beneficiosos que los alimentos pueden proporcionarnos y distorsionan la estructura molecular de los alimentos.

**Teflón:** Politetrafluoroetileno PTFE: Los alimentos cocinados en sartenes de teflón contienen diminutas partículas de PTFE que, al ser consumidas, resultan perjudiciales para el sistema reproductivo.

**Utensilios de cocina de aluminio:** Estos nos ponen en riesgo de que los metales pesados tóxicos se filtren en las comidas que preparamos. Recomendamos utilizar utensilios de cocina de acero inoxidable, hierro forjado, vidrio o loza.

### **Alimentos para disfrutar en el Protocolo Budwig**

**Jugo de chucrut y alimentos fermentados:** La Dra. Budwig prefería los alimentos fermentados y hacía que todos sus pacientes bebieran un vaso de jugo de chucrut fresco a primera hora de la mañana. Añadía un poco de jugo de piña para aquellos a quienes les costaba soportar el sabor. Sabía que el repollo ofrece una gran cantidad de beneficios para la salud. Los encurtidos naturales sin azúcar también son aceptables.

**Protocolo Budwig:** Se debe consumir al menos una vez al día y, cuando sea posible, dos veces al día. Por lo general, la Dra. Johanna Budwig se lo sirve a sus pacientes dos veces al día. Una vez al día está bien y es mejor que no tomar nada. Es esencial utilizar requesón bajo en grasa. No más del 2% de contenido de grasa. El aceite de linaza rico en Omega 3 que ella tanto favorecía solo produjo esta reacción química que permitió que el aceite de linaza se volviera soluble en agua y entrara en las células cuando se mezclaba con requesón bajo en grasa. Los aspectos negativos de los productos lácteos parecen neutralizarse en gran medida cuando se combinan con la linaza. Se produce una reacción química y el

protocolo se vuelve biodisponible y, posteriormente, contribuye a la absorción del cuerpo y a grandes cantidades de oxígeno que da vida.

**Edulcorantes:**Stevia Por favor verifique que la Stevia no tenga ingredientes dañinos Busque Eritritol 100% puro también conocido como fruta del monje Ronnie frutas secas naturales como dátiles e higos, y las pasas se pueden agregar a su ensalada u otros platos.

**Frutas y verduras orgánicas:**Siempre que sea posible recomendamos consumir frutas y verduras de temporada preferiblemente crudas o al vapor, así se conservan todos los nutrientes. Para una ingesta mayor sugerimos hacer zumos de verduras o batidos de frutas y verduras. No recomendamos zumos de frutas en los que se haya separado la pulpa de la fruta. Te aconsejamos utilizar una batidora que conserve la pulpa y conserve las verduras como la zanahoria como una BLENDTEC o VITAMIX. Intenta siempre consumir solo productos orgánicos. Cuando las frutas y verduras son orgánicas también tienes la tranquilidad de que no están modificadas genéticamente.

**Frutos secos y semillas:**EspañolSolo naturales (sin aceites hidrogenados) y sin tostar. Puedes remojar las almendras para que sean más utilizables en salsas. Varios estudios publicados han identificado a las nueces como poseedoras de cualidades únicas para combatir el cáncer. Los investigadores de la UC Davis y otras instituciones han descubierto que las dietas ricas en nueces enteras, así como en aceite de nuez, pueden ralentizar el crecimiento del cáncer de próstata en ratones. Estudios posteriores determinaron que tan solo dos puñados de nueces al día podrían reducir a la mitad el riesgo de cáncer de mama y de crecimiento de tumores; se cree que las nueces pueden reducir los niveles de la hormona IGF 1, que desempeña un papel crucial en el desarrollo del cáncer de próstata y de mama. Además, los investigadores descubrieron que reducen el colesterol y aumentan la sensibilidad a la insulina, lo que las hace valiosas en la lucha contra las enfermedades cardíacas y la diabetes. Busca un importador mayorista de nueces, ya que a menudo tienen nueces puras y crudas sin aceites nocivos añadidos ni sal refinada y resulta más económico que en el supermercado. Sin embargo, no se recomiendan los cacahuetes. Tampoco los anacardos en grandes cantidades ni los pistachos.

**Semillas de lino y aceite de linaza en tu ensalada diaria:**Se recomienda moler 1 cucharada de semillas de lino en un molinillo de café y espolvorearlas sobre la ensalada. También se puede utilizar una mezcla de aceite de linaza y aceite de oliva para agregar a las ensaladas a diario. Esto le agrega un sabor excelente y beneficios para la salud a las comidas.

**Aceites prensados en frío o vírgenes extra:**Aceite de oliva, aceite de girasol, aceite de cáñamo, aceite de macadamia, aceite de sésamo, aceite de semilla de uva, aceite de coco, ETC. Cada tipo de aceite tiene un sabor distinto y contiene características vitales para oxigenar las células. Se deben ingerir crudos como aderezo o en batido. El aceite de coco solo se debe utilizar para cocinar.

**Granos integrales orgánicos:**El cereal favorito de la Dra. Budwig era el trigo sarraceno. Pruebe variaciones como la quinoa, el arroz basmati verde integral derretido y la espelta. La dieta occidental utiliza grandes cantidades de trigo y sus platos y recetas y cada vez más personas son intolerantes. Pruebe con verduras germinadas o pan Ezequiel. El maíz no se recomienda porque, a menos que se indique lo contrario, suele estar modificado genéticamente y podría tener fácilmente rastros de moho. También produce inflamación.

**Legumbres orgánicas:** Los garbanzos y las lentejas son muy nutritivos, especialmente ricos en monoácidos. Las legumbres también son muy nutritivas, pero a algunas personas les resulta difícil digerirlas. Si este es tu caso, te recomendamos que las elimines de tu dieta o, si quieres incorporarlas, que empieces comiendo pequeñas cantidades y varíes el tipo de legumbres que consumes.

### **¿El Dr. Budwig recomendó proteína animal para pacientes con cáncer?**

La Dra. Johanna Budwig era vegetariana y todo el énfasis de sus libros de frutas, recetas y presentaciones promovía una dieta vegetariana para sus pacientes con cáncer y la prevención del cáncer. La proteína de la carne se puede reemplazar con proteína vegetal y proteína de granos integrales y algas marinas. Curiosamente, la espirulina contiene aproximadamente un 65% de proteína y tres veces más proteína que la carne roja. Hay muchas otras fuentes vegetarias de proteína, como el cáñamo, las lentejas, los brotes, las nueces de moringa y las semillas. La carne roja causa inflamación y, por supuesto, la carne roja no orgánica contiene hormonas sintéticas y antibióticos. Las carnes procesadas tienen varios conservantes dañinos. Como la Dra. Johanna Budwig desaconsejó todas las proteínas animales, nunca utilizó huevos en ninguna de sus recetas, por lo que no son parte de la dieta Budwig.

### **¿El doctor Budwig recomendó alimentos orgánicos?**

Siempre que sea posible, compre alimentos orgánicos, ya que los estudios han demostrado que los productos orgánicos contienen hasta un 69% más de antioxidantes naturales que los cultivos convencionales con pesticidas. El grupo de investigación de AUK inspeccionó los datos de más de 300 informes que prueban las diferencias entre los cultivos orgánicos y los convencionales. Se concluyó que el impulso antioxidante necesario para cambiar a productos orgánicos es el equivalente a 1 o 2 porciones adicionales de frutas y verduras todos los días. Este cambio también reduce la exposición a nitratos, nitritos y metales pesados tóxicos como el plomo, el mercurio y el cadmio. Los pesticidas y herbicidas literalmente forman una capa sobre nuestros alimentos, mientras que la exposición a estos químicos daña nuestro ADN y está relacionada con afecciones como el Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas.

A lo largo de la historia, mujeres como Marie Curie, Rosalind Franklin, Jocelyn Bell, Lise Meitner, por mencionar solo algunas, han marcado hitos importantes. Han contribuido a avances innovadores en física, astrofísica, química, matemáticas, biología, genética y otros campos. La Dra. Johanna Budwig también es una de estas mujeres cuya tenacidad, pasión y diligencia la ayudaron a hacer una contribución enorme a la investigación médica y dejar un legado indispensable que ayuda a salvar vidas. Lamentablemente, falleció en 2003 después de un accidente del que nunca se recuperó.

Durante los últimos 60 años, el protocolo de la Dra. Budwig ha tenido mucho éxito ayudando a las personas a mejorar su salud. Sus descubrimientos la llevaron a identificar algunas de las principales causas de las enfermedades. Descubrió que muchas enfermedades crónicas conocidas se deben a una falta de oxígeno en el cuerpo, al consumo de aceites refinados o parcialmente hidratados y a una deficiencia de ácidos grasos esenciales.

En el libro *Cancer cause and cure* del Dr. OP Verma, en las páginas 47-48, se cita a la Dra. Budwig diciendo: "Así que decidí inmediatamente hacer ensayos en humanos e inscribí a 600 pacientes de 4 grandes hospitales en Munster, Alemania. Comencé a darles aceite de lino y requesón a los pacientes con cáncer. Después de solo tres meses, los pacientes comenzaron a mejorar en salud y fuerza, el

aspecto verde amarillento en su sangre comenzó a desaparecer y los tumores retrocedieron. Traté a aproximadamente 2500 pacientes con cáncer en las últimas décadas”.

En su libro El aceite de linaza como verdadera ayuda contra la artritis, el infarto de miocardio, el cáncer y otras enfermedades en la página 32 la Dra. Budwig hace la siguiente declaración: A menudo atiendo a pacientes muy enfermos, lo primero que me dicen estos pacientes y sus familias es que en el hospital les dijeron que ya no podían orinar ni evacuar el intestino. Sufrían de tos seca sin poder expulsar ninguna mucosidad. Todo estaba bloqueado, les animó mucho cuando de repente en todos sus síntomas las grasas tensioactivas Aceite de linaza y Corcho con su riqueza de Electrones comienzan a reactivar las funciones vitales, y los pacientes inmediatamente comenzaron a sentirse mejor. Es muy interesante preguntarse cómo es posible este cambio repentino, tiene que ver con los patrones de reacción, con un carácter de Electrones. Además de las varias clínicas y médicos que avalan el trabajo de la Dra. Budwig como el Dr. Wilner y Roehm, aquí hay un comentario de dos médicos alemanes Dr. Bernd Belles MD y Dr. Gerd Belle MD. Ambos se especializan en el tratamiento del cáncer y son firmes defensores del enfoque curativo de la Dra. Budwig. Esto es lo que tienen para decir:

Somos médicos generales especializados, entre otras áreas, en el tratamiento holístico del cáncer. Para nuestro enfoque holístico utilizamos la terapia tumoral, el elemento que claramente se destaca por tener la mayor importancia y que forma la base de toda la terapia tumoral holística es la dieta oleosa y proteica según la Dra. Johanna Budwig. Si este régimen tradicional se implementa sin desviaciones, existe una posibilidad de recuperación en cada etapa del desarrollo del tumor, lo que hemos presenciado personalmente en nuestra práctica. Ahora intentamos que todos nuestros pacientes con tumores organicen el régimen de acuerdo con las sugerencias de la Dra. Johanna Budwig. Es crucial ceñirse a su programa dietético exactamente como se indica. Cortesía de la página original en alemán [www.oel-elweiss-kost.de](http://www.oel-elweiss-kost.de) y la página de inicio en alemán [www.belles.de](http://www.belles.de)

La Dra. Budwig continúa diciendo: "Desde 1939 estuve a cargo del dispensario en un hospital militar con 5000 camas. En 1949 regresé a las instalaciones del Dr. Kaufman en Munster a pedido suyo y me asignaron inmediatamente el puesto de experto estatal para la investigación química de medicamentos y grasas. Como parte de una elevación de los medicamentos basados en grupos sulfhidrilo, me enfrenté al hecho de que no existía ninguna medida química de la sangre para probar el metabolismo de las grasas". Su conocimiento de la física y la química entró en juego. Utilizó isótopos radiactivos de yodo y cobalto para desarrollar una técnica con cromatografía de papel que permitió a su equipo de investigación "determinar los equilibrios exactos y confirmar las teorías sobre el metabolismo de las grasas". "Fue la primera en analizar la grasa en sangre viva, abriendo así la puerta a una tecnología enormemente nueva y esencial en todo el mundo. Observó que la sangre de los pacientes con cáncer enfermos estaba toda apilada, esto se llama agregación plaquetaria. Además, la sangre tenía un extraño color verdoso antinatural, que era un signo seguro de deficiencia de oxígeno.

Para citar a la Dra. Budwig, “nuestros hábitos alimenticios a menudo carecen de grasas ácidas insaturadas y contienen un exceso de aceites sintéticos conocidos como grasas trans o aceites parcialmente deshidratados”. Estas grasas trans se encuentran en los aceites de cocina de uso común. La mayoría de las empresas extraen aceite de maíz, semillas de girasol y otras plantas mediante calor extremo y otros procesos artificiales, ninguno de los cuales es el procedimiento de extracción natural; como resultado, estos aceites ya no están vivos y ya no son recomendables para el consumo. Además, cuando estos aceites pesados se incorporan a nuestras membranas celulares, destruyen la carga

eléctrica. Sin esa carga, nuestras células comienzan a asfixiarse debido a la falta de oxígeno. Estas grasas trans también son un factor desencadenante de la diabetes tipo 2, ya que la insulina es una molécula grande y las grasas trans dificultan la entrada de las moléculas a través de la membrana celular.

Budwig examinó la sangre de su paciente bajo el microscopio antes y después de administrarle su mezcla de aceite de linaza y requesón. Descubrió que la sangre ya no se aglutinaba y que la sustancia que mostraba un color verdoso ya no estaba presente. En cambio, el rojo era mucho más brillante, un indicador muy positivo y una señal de mejoría y de un mayor consumo de oxígeno.

Mediante un documento firmado con fecha 24 de agosto de 2000, la Dra. Johanna Budwig autorizó a Lloyd Jenkins, fundador del centro Budwig, a utilizar sus técnicas y protocolos que han ayudado a un gran número de personas a mejorar su salud. El enfoque principal del centro Budwig es establecer la razón y la causa de la enfermedad y los factores desencadenantes específicos involucrados. Podemos determinar la causa, ya sea una enfermedad degenerativa o crónica o incluso un tumor. Armados con este conocimiento, podemos aliviar los efectos adversos de la enfermedad y ayudar a la remisión a través de terapias y tratamientos naturales. Con este enfoque también podemos reducir los efectos nocivos de la quimioterapia, la radioterapia y otros tratamientos de la práctica médica general, si decide someterse a dichos tratamientos.

### **ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DEL CÁNCER Y OTRAS ENFERMEDADES**

#### **Toxinas:**

Las toxinas son el factor que más contribuye al cáncer y a las enfermedades crónicas. En la época de nuestros abuelos, muy pocas personas desarrollaban cáncer, pero ahora vemos una explosión de cáncer, incluso entre los jóvenes. ¿Por qué? El mundo se ha vuelto mucho más tóxico. Hoy en día, las toxinas están por todas partes. Por ejemplo, en el lugar de trabajo, en el hogar y en el jardín se utilizan y almacenan productos químicos peligrosos, contaminantes atmosféricos o hidrocarburos. En nuestros alimentos hay casi 1000 sustancias químicas cuya seguridad nunca ha sido comprobada. En un solo cigarrillo hay unas 3000 sustancias químicas. Al debilitar las células, las toxinas contribuyen a la formación de células tumorales cancerosas, que se reproducen y fomentan otros tipos de daño celular. Los estudios también han revelado que en nuestros productos de higiene y del hogar hay toxinas y sustancias químicas nocivas.

Además, la intoxicación por metales pesados es muy común en ciertos tipos de empastes de amalgama dental. El estrés a largo plazo y los traumas emocionales negativos pueden producir toxinas en nuestro cuerpo. Además, muchas enfermedades crónicas están relacionadas con experiencias emocionales negativas, pasadas o presentes. Es por eso que utilizamos diferentes arcillas desintoxicantes, hierbas y terapias para abordar estos problemas como pilar de nuestro programa.

**Microorganismos y desequilibrios relacionados:** Varios estudios han arrojado luz sobre cómo algunas formas de cáncer y actividad tumoral están relacionadas con la actividad microbiana. La toxicidad, la deficiencia en la nutrición, así como otros factores que afectan negativamente el equilibrio del pH pueden causar daño celular y debilitar las células al privarlas de oxígeno y la absorción saludable de nutrientes, entre otras cosas. El área celular dañada es un entorno propicio para los desequilibrios microbianos. En Wig Center proporcionamos remedios naturales y orientación para ayudarlo a mejorar su terreno interno para que tenga un sistema saludable que sea acogedor para estos microorganismos.

### **Sistema inmunológico comprometido:**

Varios factores contribuyen a un sistema inmunológico débil y comprometido. Por ejemplo, el estrés prolongado, esforzarse incluso cuando se está cansado y se necesita descansar puede afectarnos gravemente. También la tristeza profunda prolongada o la depresión, una dieta inadecuada (especialmente dietas ricas en azúcar blanco refinado y alimentos fritos) y hábitos de ejercicio irregulares. En estas circunstancias, el sistema de defensa del cuerpo no puede luchar contra los patógenos dañinos que amenazan constantemente.

### **Desequilibrio nutricional:**

Nuestros hábitos alimentarios pueden ser otro factor de riesgo. Vivimos en una sociedad de comida rápida en la que los platos preparados, los alimentos enlatados y envasados son habituales, por no hablar de cómo se procesan los alimentos. Añadimos pesticidas, fertilizantes, productos químicos, hormonas de crecimiento y cultivos modificados genéticamente para aumentar la vida útil de los alimentos, y la lista sigue y sigue. Actualmente, las investigaciones y los innumerables testimonios indican que la mala nutrición es un factor crucial en el creciente número de enfermedades que se desarrollan. Las enfermedades degenerativas y los tumores también están relacionados con la deficiencia nutricional y esto es particularmente cierto en el caso de las enfermedades que atacan al sistema nervioso e inducen graves daños neurológicos.

Pacientes que padecen alguna enfermedad degenerativa y que tienen una dieta desequilibrada y poco saludable o que tienen un mayor riesgo de contraer algún virus, un hongo o algún otro microorganismo no deseado. La deficiencia nutricional altera la comunicación intercelular y conduce a un desequilibrio hormonal y a alteraciones estructurales en los aminoácidos. Todo ello afecta a todo el mecanismo de reproducción celular y a las instrucciones del ADN.

El consumo habitual de azúcar blanco refinado, refrescos (cuando estos contienen más de 10 cucharaditas de azúcar blanco refinado), patatas fritas, pasteles elaborados industrialmente, así como alimentos fritos constituye un factor de riesgo. De igual modo es fundamental evitar los platos preparados, las carnes procesadas (hot dogs, salchichas, tocino y jamón), la comida rápida y los aditivos alimentarios, etc.

**Aceites vegetales refinados** Los aceites vegetales que contienen grasas trans se utilizan ampliamente para freír (patatas fritas, pollo frito, pasteles) y (alimentos procesados, mayonesa, ketchup y otras salsas y aderezos). Básicamente, asfixian temporalmente las células privándolas de oxígeno. No tomamos las precauciones adecuadas al comprar alimentos. Los aceites vegetales pueden etiquetarse como 100% puros. Incluso si son parcialmente naturales, siguen siendo productos manipulados. ¿Por qué? Porque la mayoría de los fabricantes extraen los aceites de las plantas utilizando temperaturas extremadamente altas y productos químicos. Cuando estos aceites se mezclan con proteínas, obstaculizan la circulación sanguínea y linfática, causan daños en el corazón e inhiben nuestro proceso de regeneración. Todo lo cual ralentiza y potencialmente detiene por completo la actividad bioeléctrica en estas áreas. Según la Dra. Budwig, los productos químicos corrosivos y cáusticos, en concreto el hidróxido de sodio (conocido comúnmente por su uso como limpiador de desagües), también se utilizan en el proceso de refinación de los aceites de cocina.

Eliminar estas pseudo grasas dañinas y reemplazarlas por otras más saludables. Por ejemplo, el aceite de linaza y otros aceites prensados en frío es un gran paso hacia la lucha contra el cáncer y otras enfermedades. Incluye aceites prensados en frío en tu dieta. Como el aceite de oliva, el aceite de semilla



de girasol, el aceite de cártamo o el aceite de coco virgen, este es el mejor aceite para cocinar porque no se altera cuando se expone a altas temperaturas. La etiqueta debe decir virgen prensado en frío o virgen extra en el caso del aceite de oliva. La mayoría de los alimentos se cocinan entre 350 y 400 grados Fahrenheit. En casa, la gente generalmente cocina los alimentos a más de 105 grados Fahrenheit, estas altas temperaturas destruyen la mayoría de las enzimas beneficiosas. Cocinar los alimentos al vapor es una alternativa mucho mejor.

Algunas personas son más propensas que otras a sufrir enfermedades degenerativas, tumores y otras enfermedades crónicas. Como todos estamos expuestos diariamente a parásitos, virus, hongos, toxinas dañinas y otros factores de riesgo para la salud, todos debemos estar atentos o sucumbiremos a una enfermedad crónica. Además, nuestro sistema inmunológico puede debilitarse por choques emocionales adversos graves (como la muerte de un ser querido, divorcio, problemas familiares, reveses financieros, etc.). También el exceso de trabajo, un estado mental negativo, que también puede ser el desencadenante de la depresión y el trastorno de ansiedad, la falta de sueño y la mala nutrición pueden comprometer nuestras defensas. Sin que la mayoría lo sepa, todas estas situaciones pueden debilitar gravemente nuestro sistema inmunológico y contribuir a una enfermedad grave.

**En resumen:** Si seguimos una dieta equilibrada, comemos los alimentos adecuados, limpiamos nuestro entorno de toxinas y, por tanto, fomentamos un sistema inmunológico sano, nuestro cuerpo podrá luchar contra los patógenos y estará más preparado para soportar el estrés que las experiencias negativas pueden provocar en nuestro sistema. Uno de los alimentos esenciales que la Dra. Budwig utilizó en su programa fue una mezcla de semillas de lino, aceite de linaza y requesón.