



BUDWIG-MAALTIJD

De Budwig-maaltijd (Budwigpapje) neemt een centrale rol in bij elke voedingsadvies in het Alexander Instituut. Gebruik deze maaltijd bij voorkeur als ontbijt.

Dr. Budwig ontdekte dat bepaalde vetzuren, aminozuren en zuurstof essentieel zijn voor het leven van de cel. Later werd ook duidelijk dat zonder de uitwisseling van elektronen de meeste organismen (ook de mens) niet kunnen blijven leven. Volgens Linus Pauling (Nobelprijs) is de aanwezigheid van waterstofbruggen in ons voedsel de enige mogelijkheid voor die uitwisseling. Om die waterstofbruggen te laten ontstaan zijn meervoudig onverzadigde vetzuren (bijvoorbeeld lijnzaadolie) en zwavelhoudende aminozuren (bijvoorbeeld kwark / Hüttenkäse) nodig. Eiwit en olie worden zo tot nieuwe zeer energierijke verbindingen (lipoproteïnen, welke zeer gemakkelijk door de darm worden opgenomen).

Waterstofbruggen vormen een resonantiebedem voor het kunnen opnemen van biofotonen uit voedsel en van de zon (Prof. Popp noemt deze fotonen lichtkwanten). Binnen de biofysische geneeskunde gaan we er van uit dat fotonen (lichtkwanten) de met levensinformatie beladen energievormen van het universum zijn. Leven is daarom alleen mogelijk als er de capaciteit aanwezig is om die fotonen op te nemen, op te slaan (bijvoorbeeld in het DNA van de cel) en te zijner tijd ook weer, als biofotonen, af te geven aan diverse delen van het lichaam. Dit ten behoeve van de continuïteit van dat leven. Het concept van Budwig houdt ook in: minimalisering van dierlijk voedsel, koolhydraten (granen, graanproducten en aardappels), conserven, E-nummers en suiker.

Belangrijke eigenschappen van deze maaltijd

- hoge energietoevoer
- toevoer van, voor de cellen van het organisme, zeer belangrijke vetzuren en eiwitmoleculen in een goed verteerbare vorm.

Alle herstelprocessen in het lichaam worden zo ondersteund (organen, spijsverteringskanaal, slijmvliezen, bindweefsel en huid) en bovendien wordt de, steeds op de loer liggende, verzuring van weefsels en de neiging tot aderverkalking en hart- en vaatziekten tegengegaan. Er wordt een bijdrage geleverd aan de preventie van osteoporose (botontkalking) en kanker.

Allergie of intolerantie

Als er bij het testonderzoek bij ons een overgevoeligheid voor één van de onderdelen een intolerantie of allergie is gebleken dan kan dat onderdeel niet gebruikt worden. U kunt hiervoor te rade gaan bij de uitgeprinte lijst van voedings(smiddelen) die u van ons kreeg.

Ingrediënten

- 4 eetlepels magere geitenkwark (100 - 125 gram)
- 1-3 eetlepels lijnzaadolie
- per eetlepel olie een eetlepel sojamelk (niet gezoet en niet verrijkt met calcium, bijvoorbeeld Provamel)
- sap van een halve citroen
- 2 eetlepels gemalen lijnzaad (bevat essentiële lignanen)

- 1 appel

Manier van klaarmaken

Met een houten of plastic lepel de geitenkwark + de olie + de sojamelk flink roeren tot het een romig papje is.

Het lijnzaad in een elektrische koffiemolen malen en het poeder toevoegen. Opnieuw goed mengen. De appel goed (met bijvoorbeeld afwasmiddel) wassen en afspoelen, raspen en toevoegen aan het mengsel.

Extra toevoegingen (eventueel)

Het basismengsel kan verrijkt worden met (al naar behoefte en smaak):

- 1 eetlepel Linomel (met honing geroosterd lijnzaad uit de Reformzaak),
- 1 eetlepel Bijenpollen of Stuifmeelkorrels (Reformzaak of Imker),
- Tuinkruiden (als je iets hartigs erbij wilt),
- Ander fruit

Kauw goed (20 x per hap) en eet dit Budwigpapje in minimaal 10 minuten (!) langzaam op. U kunt er zeker 3-4 uur op teren.

