



BUDWIG – Mahlzeit

Die Budwig-Mahlzeit (Budwigbrei) spielt bei jeder Ernährungsempfehlung im Alexander Institut eine zentrale Rolle. Am besten nehmen Sie diese Mahlzeit als Frühstück ein.

Dr. Budwig entdeckte, dass bestimmte Fettsäuren, Aminosäuren und Sauerstoff für das Leben der Zelle essentiell sind. Später wurde auch deutlich, dass ohne den Austausch von Elektronen die meisten Organismen (auch der Mensch) nicht leben können. Gemäß Linus Pauling (Nobelpreisträger) ist die einzige Möglichkeit für diesen Austausch die Anwesenheit von Sauerstoffbrücken in unserer Nahrung. Für die Entstehung dieser Sauerstoffbrücken sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Leinöl) und schwefelhaltige Aminosäuren (z.B. Quark / Hüttenkäse) notwendig. Aus Eiweiß und Öl entstehen so neue, sehr energiereiche Verbindungen (Lipoproteinen), die sehr leicht vom Darm aufgenommen werden können.

Wasserstoffbrücken formen einen Resonanzboden für die Aufnahme von Biophotonen aus der Nahrung und dem Sonnenlicht (Prof. Popp nennt diese Photonen Lichtquanten). In der biophysischen Heilkunde gehen wir davon aus, dass Photonen (Lichtquanten) die mit Lebensinformationen beladenen Energieformen des Universums sind. Leben ist deshalb nur dann möglich, wenn die Kapazität vorhanden ist um Photonen aufzunehmen, zu speichern (z.B. in der DNA der Zelle) und zum richtigen Zeitpunkt auch wieder (als Biophotonen) an verschiedene Teile des Körpers abzugeben. Das ist notwendig, um die Kontinuität des Lebens zu gewährleisten. Das Konzept von Budwig enthält weiterhin: Verringerung der Nahrungsmittelmenge tierischer Herkunft, Kohlehydrate (Getreide, Getreideerzeugnisse und Kartoffeln), Konserven, E-Nummern und Zucker.

Wichtige Eigenschaften dieser Mahlzeit

- hohe Energiezufuhr
- Zufuhr von für die Zellen des Organismus sehr wichtigen Fettsäuren und Eiweißmolekülen in einer sehr leicht verdaulichen Form.

Alle Genesungsprozesse werden so unterstützt (in den Organen, dem Verdauungskanal, im Bindegewebe und in der Haut), außerdem wird so der stets drohenden Übersäuerung der Gewebe und der Neigung zu Aderverkalkung sowie Herz- und Gefäßkrankheiten entgegen gewirkt. Es wird ein Beitrag zur Prävention von Osteoporose (Knochenentkalkung) und Krebs geleistet.

Allergie oder Unverträglichkeit

Wenn bei unserer Testuntersuchung eine Überempfindlichkeit gegen einen Bestandteil, eine Unverträglichkeit oder Allergie festgestellt wurde, dann kann dieser Bestandteil nicht verwendet werden. Sie können hierzu Informationen gewinnen in der ausgedruckten Nahrungsmittelliste, die Sie von uns erhalten haben.

Zutaten

- 4 Esslöffel mageren Ziegenquark (100-125 g)
- 1 – 3 Esslöffel Leinöl
- Pro Esslöffel Öl einen Esslöffel Sojamilch (nicht gesüßt und nicht angereichert mit Calcium, z.B. Provamel)
- Saft einer halben Zitrone
- 2 Esslöffel gemahlene Leinsamen (enthält essentielle Lignane)
- 1 Apfel

Zubereitung

Mit einem Löffel aus Holz oder Plastik den Ziegenquark + Öl Sojamilch so lange rühren bis man einen sahnigen Brei erhält.

Den Leinsamen in einer elektrischen Kaffeemühle mahlen und das Pulver dem Brei hinzufügen. Wieder gut mischen. Den Apfel sauber (mit beispielsweise Abwaschmittel) waschen und abspülen, reiben und zu dem Brei geben.

Extra Zutaten (eventuell)

Das Basisgemisch kann angereichert werden (nach Bedürfnis und Geschmack) mit:

- 1 Esslöffel Linomel (mit Honig gerösteter Leinsamen aus dem Reformgeschäft)
- 1 Esslöffel Bienenpollen oder Blütenstaubkörner (Reformgeschäft oder Imker)
- Gartenkräuter (wenn Sie es herzhaft möchten)
- Andere Früchte

Kauen Sie gut (20 mal pro Happen) und essen Sie diesen Budwigbrei in mindestens 10 Minuten (!) langsam auf. Sie können sicher 3-4 Stunden davon zehren.