



Figura 2.1: Moedor de grão de café

suco e enzimas vivas. É altamente recomendável comprar a melhor máquina possível. Pacientes apenas se recuperam rapidamente quando utilizando máquinas do tipo que mastigam-e-comprimem.

Recomendação: **Norwalk Juicer**, a melhor máquina de sucos! Usada por todos os Institutos de Saúde Natural e Medicina Alternativa. Se você puder investir, compre esta máquina. A qualidade é superior e ela faz o melhor suco, com a maior percentagem de vitaminas e enzimas, retirando todo o líquido dos vegetais. Visite o site www.norwalkjuicers.com¹. Essa máquina vem da Califórnia, Estados Unidos. Se você estiver interessado em encomendá-la podemos importá-la para você.

Para seguir o protocolo, **1 kit de enema** é necessário.

4. Kit para Irrigação Intestinal de saco plástico -OU- de copo

¹**Internet:** “<http://www.norwalkjuicers.com>”.

Guia Prático da Cura Natural do Câncer

2 - Prática da Dieta Budwig

Baseado na Curativa Dieta Budwig

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

“Guia Prático da Cura Natural do Câncer”



Sumário

2 Prática da Dieta Budwig	21
2.1 Os 4 equipamentos do protocolo Budwig	21
2.2 Dieta Budwig de transição	25
2.3 Protocolo Budwig em detalhe	25
2.4 Dicas da dieta Budwig	32

Capítulo 2

Prática da Dieta Budwig

2.1 Os 4 equipamentos do protocolo Budwig

Para seguir a dieta, **3 aparelhos são necessários**. Adicioná-los à sua cozinha quando puder, mas começar com o resto dos alimentos imediatamente. Estes aparelhos podem ser encontrados em seus comerciantes locais ou encomendados pela Internet. Faça uma pesquisa na Internet para encontrá-los ou visite o site curasdocancer.com.

1. Um moedor de grão de café para moer as sementes inteiras de linhaça quando preparando o Muesli Budwig. Sementes recém moidas são uma necessidade.

2. Um liquidificador de imersão elétrico para misturar e unir o óleo de linhaça com o queijo cottage para que eles se tornem um alimento, tornando o *óleo solúvel em água* e mais absorvível. *É importante e necessário* utilizar um misturador elétrico, em vez de tentar misturar os ingredientes à mão (de acordo com a Dra. Budwig).

3. Uma máquina de extrair sucos do tipo que mastiga e com-pressa, *NÃO do tipo centrífuga*. Estas máquinas extraem 60% mais

Banho matinal com a pintura do corpo usando a *Solução de Lugol* (Lugol's Iodine) em cima da área do peito todas as manhãs até a pele não absorver mais na próxima manhã. *Você deve fazer um teste pequeno para ver se você tem necessidade da terapia de Lugol-Iodo.*

7:30 AM - Apenas faça o abaixo se o pH do seu corpo estiver fora do normal.

Ao usar as tiras de teste de pH, você deve testar a urina e também testar a saliva.

<i>pH normal da Urina:</i>	<i>pH normal da Saliva:</i>
6,0 - 6,5 na manhã / 6,5 - 7,0 na noite	6,5 - 7,5 todos os dias

Testar o seu pH aproximadamente 1 hora antes das refeições e 2 horas após uma refeição. Testar o seu pH duas vezes por semana.

[Quando os seus testes de pH de urina e saliva estiverem dentro desses níveis, você terá certeza de que o seu corpo estará mantendo o pH normal do seu sangue entre 7,3 e 7,4 sem colocar tensão desnecessária sobre os seus ossos e órgãos.]

Opção A: *Bicarbonato de Sódio (sem alumínio)* - 1 colher de sopa num copo de água bem misturado - 6 dias sim - 6 dias não - máximo de 24 porções.

Opção B: Outra opção é adicionar 2 colheres de sopa de *Vinagre de Maçã Cidra Natural* aos seus líquidos ou sucos 3X ao dia.

Opção C: Ou adicionar o *suco de meio limão* num copo de água, primeira coisa na manhã. Isso ajuda tanto a balancear o nível de pH do corpo, bem como a ajudar a prevenir a metástase.

7:45 AM - Um copo pequeno (125 mL) de *Suco de Chucrute*. Ele tem benefícios anti-câncer e melhora a digestão. Qualquer produto pasteurizado já perdeu as suas enzimas mas ainda oferece ácido láctico que é importante e também ajuda com a digestão. Você pode comprar



Figura 2.2: Liquidificador de imersão elétrico



Figura 2.3: Máquina de extrair sucos



Figura 2.4: Máquina de fazer sucos da Norwalk



Figura 2.5: Irrigação intestinal com saco



Figura 2.6: Irrigação intestinal com copo

plástico. O Kit de Copinho é aconselhado porque é mais fácil de limpá-lo. Procure pelo kit de enema em sua farmácia local ou online pelo

nosso site.

2.2 Dieta Budwig de transição (1 a 3 dias)

A Dra. Budwig recomenda a dieta de transição, já que servir o Muesli imediatamente pode causar náuseas. Ao iniciar o Protocolo, o paciente deve lentamente aumentar a quantidade consumida de óleo de linhaça.

1. Mingau de Aveia com Linomel* 3x ou mais por dia
2. Suco de Cenoura recém pressionado às 10 horas
3. Chás Verdes ou de Ervas quentes 3x por dia, adoçados apenas com um pouco de mel. Os chás quentes ajudam na digestão das sementes trituradas.

4. Linomel diariamente com **Sucos Frescos de Frutas** (principalmente mamão) e de **Vegetais** (principalmente cenoura)

Este dia de transição é urgentemente recomendado e bem tolerado, mesmo por pacientes gravemente doentes.

* **Linomel** é uma mistura de sementes de linhaça trituradas com mel e leite em pó - disponível na Alemanha. Uma alternativa é sementes de linhaça trituradas frescas com mel. (Para pacientes com câncer, recomendamos não adicionar mel.)

2.3 Protocolo em detalhe - dia típico da dieta Budwig

(Horários podem ser modificados de acordo com o seu dia a dia)

dia, 1 com cada refeição), e 3 cápsulas de Barley Grass ou 2 colheres de chá de *Barley Grass* em pó.

12:15 PM - Se sugere também, 2 colheres de sopa de *sementes de linhaça trituradas* na hora e adicionadas a um copo de *suco de uva, cereja ou abacaxi* (de preferência feito em casa).

3:30 PM - Cada dia vai variar, porém, veja nas próximas páginas algumas **terapias** que podem ser adicionadas ao seu dia à dia, e que irão te beneficiar.

4:00 PM - RELAXAR, na **LUZ DO SOL**, se possível, para ALIVIAR O ESTRESSE. Esvaziar a mente de preocupações, raivas e medos. Focalizar na natureza, na música, na respiração profunda e interações positivas. Pense pensamentos amáveis/gentis sobre você e outros. Dra. Budwig disse que aliviar o estresse é extremamente importante. Muitos estudos apoiam essa idéia. -OU- Faça alguns exercícios do **EFT (Técnica de Liberdade Emocional)**. É positivo administrar sessões regulares de EFT e sessões de Re-Mapeamento Emocional para equilibrar as emoções e neutralizar estresses passados e traumas negativos de emoções atuais.

5:30 PM - 2 colheres de sopa de *sementes de linhaça trituradas na hora*, moídas e adicionadas ao *suco de mirtilo OU mamão*.

Tanto o mamão quanto o mirtilo têm enzimas digestivas quando estão frescos. A maioria dos sucos engarrafados perderam suas enzimas, mas ainda possuem nutrientes valiosos. Se estiver preparando o suco na hora, beber imediatamente após a sua preparação, antes das enzimas serem perdidas devido ao ar e a luz. Beber o *terceiro copo (250ml) de suco de vegetais* que foi guardado na geladeira. Você deve obter tantas enzimas naturais quanto possível, assim como elétrons a partir das sementes de linhaça e óleos. *Tomar os seus suplementos se necessário.*

6:30 PM - *Sopa de vegetais* -OU- uma variedade de *vegetais cozidos* ou alimentos contendo amido bem apimentados. Adicionar

o suco em garrafa, ou preferível fazer em casa, a fim de obter as enzimas digestivas. *Veja o poster da receita incluída em seu kit.* Para obter o suco de chucrute, passe o produto final através da sua máquina de sucos.

-OU- Um copo de leite ou suco com *Acidophilus* (um grupo de probióticos, líquido ou em cápsulas)

8:00 AM - Uma xícara (250 mL) de *Chá Verde mais 60 mL de Chá Essiac* -OU- **apenas** *Chá Essiac*. O chá quente fornece líquido exigido para as sementes de linhaça trituradas incharem corretamente, o que é importante. (opcional) Tome 1 comprimido de *Pimenta Caiena* e 1 comprimido de *Enzimas Digestivas* com o seu chá verde ou essiac.

8:15 AM - Agora coma o *Muesli da Dra. Budwig* [Fazer apenas o suficiente para 1 refeição, evite armazenar. Comer imediatamente. Use alimentos orgânicos, se possível.] *Veja o poster ilustrado da receita incluído em seu Guia.*

Apenas use Óleo de linhaça da seção refrigerada da sua loja de produtos naturais. Nunca use as cápsulas, flocos ou óleo de linhaça das prateleiras. Ele deve ser refrigerado e verifique sempre a data de validade. Ele **NÃO deve ter sabor** adicionado.

Sobre o Queijo Cottage: Esta receita é um exemplo de como óleo de linhaça pode ser misturado com queijo (proteína sulfuradas). Se você não gosta desta receita, você pode usar queijo quark, queijo caseiro de iogurte, queijo de leite de cabra, queijo kefir, ou mesmo queijo de soja (ver parágrafo 4.9.2). Você também pode adicionar vegetais e pimentas ao invés de frutas e comer as frutas em outro horário. Se você tiver intolerância à lactose peça ao seu médico homeopata para receitar enzimas digestivas.

Náusea/Enjô - Algumas pessoas se sentem enjoadas com as sementes de linhaça, para contrariar esta situação, tenha uma tigela pequena de mamão imediatamente depois. Também coloque bastante mamão no muesli da manhã. Há umas enzimas especiais no mamão que ajudam à combater a náusea.

Pão ou Mingau de Aveia - Para o café da manhã comer um pouco de pão integral (Algo diferente de trigo, que é mais difícil de digerir), com pepino, tomate, rabanetes, outros vegetais crus e queijos duros de qualidade -OU- tenha um mingau de aveia

10:00 AM - LUZ DO SOL - Dra. Budwig enfatizou que tomar sol é muito saudável devido a produção de vitamina D, e outros benefícios. Para evitar de se queimar tome sol no início do dia ou no fim da tarde, evite protetor solar e óculos de sol, e expor tanto do corpo quanto possível: 10 a 20 minutos ou mais dependendo da cor de sua pele.

10:30 AM - Preparação: Faça 3 copos (750 mL) de sucos de vegetais frescos, recomendados são beterraba com maçã, maçã com cenoura, ou cenoura com beterraba. Sucos de cenoura e beterraba são especialmente úteis para o fígado e são lutadores fortes de câncer. Adicione 1 colher de sopa de *WheatGrass Orgânico em Pó* ao suco verde.

Você vai beber 1 copo de suco de vegetais agora com os seus suplementos e guardar os outros 2 sucos em uma garrafa de vidro com tampa na geladeira para beber no final do dia. *Para evitar oxidação, não deixe os sucos entrarem em contato com o ar.* Uma solução simples é encher o resto da garrafa de vidro com água se necessário e guardar na geladeira. Esta dica é do nosso DVD “Um Dia da Dieta Budwig”.

Como você já está com a máquina de sucos em funcionamento e para poupar tempo, **faça 2 copos (500 mL) de suco de fruta**, uva, abacaxi, cereja, mamão ou mirtilo e *guarde na geladeira* para ser tomado com as sementes de linhaça trituradas mais tarde do dia.

(opcional) Tome 1 cápsula de *Vitamina D*, 1 cápsula de *Curcuma* e 1 cápsula de *Canela* com o seu *Primeiro suco de vegetais*.

Beba separadamente ou adicione $\frac{1}{2}$ xícara (125mL) de *Suco de Espargos* ao seu suco. O espargo possui propriedades anti-cancerígenas incríveis. Se você não encontrar espargos frescos utilizar espargos congelados. [Caso não estejam disponíveis comprar de lata ou em jarras seria uma opção, porém não é ideal fazer sucos de vegetais conservados, mas se você realmente não tem outra escolha, você pode tentar. Se enlatados ou em jarras, seria melhor comer com as refeições, não em forma de suco.]

11:00 AM - Se você sentir vontade de fazer algum *exercício*, individualize-o de acordo com sua força - NÃO FAZER DEMAIS. Quanto ao exercício, Dra. Budwig escreveu:

“Eu nunca iria permitir que um paciente com câncer, com metástase, corresse ou andasse de bicicleta. O corpo dele deve relaxar.”

Uma das formas de exercício que é benéfico para a maioria das pessoas é a **Cama Elástica**, porque ela ajuda a limpar o sistema linfático e promove uma drenagem melhor. Outra sugestão é a **Sauna Infravermelha (Far Infrared Sauna)**, de 15 a 30 minutos por sessão, seguida por escovação da pele e um chuveiro.

11:30 AM - *Irrigação/Enema de água destilada*, e em seguida *Irrigação/Enema de Café Orgânico*. *Veja o poster ilustrado do Enema incluído em seu Guia.*

12:00 Meio-Dia - Uma xícara de *Chá Verde quente ou de Ervas* e 60 mL de *Chá Lapacho* (também chamado Pau D’Arco). Use um pouco de mel, se desejado (açúcar é proibido).

(opcional) Tome o segundo comprimido de *Enzimas Digestivas* (se você tiver câncer no fígado, pâncreas ou cólon, tomar 3 cápsulas por

imediatamente após o recipiente ter sido aberto. As garrafas devem ser refrigeradas e utilizadas dentro de alguns meses após a abertura. **NUNCA esquentar esse óleo.**

► **As Sementes de Linhaça também podem ser utilizadas.** As sementes devem ser trituradas em um misturador alimentar, ou podem ser moídas em um triturador de café. É preciso **três vezes** a quantidade de sementes para obter o equivalente do óleo. As sementes são ricas em calorias, por isso o paciente pode ganhar peso. As sementes também contém muita fibra solúvel, então quando misturadas com líquidos produz uma mistura mais endurecida. Sementes trituradas na hora podem ser jogadas em cima do muesli e **devem ser comidas imediatamente.**

► **Apenas mel ou suco de uva** podem ser usados como adoçantes. [Porém recomendamos evitar todos os açúcares durante as primeiras semanas de tratamento.]

► **O estresse é prejudicial.** Evitar e reduzir o estresse e a ansiedade. Ter tempo para relaxar e desfrutar cada dia. Ouvir música relaxante e bonita, rir, fazer respirações profundas, entrar em contato com a natureza, e passar tempo com pessoas que você gosta. Eliminar a raiva e a tristeza através da técnica EFT, ou grupos de apoio, ou qualquer outro método de largar das emoções negativas.

► **O Óleo ELDI (Electron Differential Oils)** são óleos para aplicação externa. Ele é uma combinação de óleo de linhaça com outros óleos que o preservam. Esfregar na pele, ou administrar um enema/irrigação de Óleo ELDI, se necessário. Dra. Budwig estimulava seus pacientes à utilizar este óleo. Alguns recuperam bem sem eles. Eles podem ser encomendados da Alemanha, ou pelo nosso site. Ou usar Óleo de Linhaça.

► **De acordo com a Dra. Budwig, você precisa manter uma dieta boa por pelo menos 5 ANOS.** Se você quebrar as regras da dieta, ou seja, comer carnes, doces, etc, a Dra. Budwig relata que os

Óleolux (veja poster da receita) e **Flocos de Levedura Nutricional** após cozinhar vegetais. Levedura Nutricional acrescenta vitaminas B importantes para aumentar a energia e o humor.

Opções de alimentos cozidos com carboidratos - **Trigo sarra-ceno, milho, arroz integral, lentilhas, feijão, ervilhas, batata e inhame.** Tome quaisquer **suplementos**, que sejam aprovados no protocolo Budwig, com a sopa. Adicione **legumes levemente cozidos**, como **couve, tomate, espinafre, beterraba, cenoura, acelga, couve, brussel couves (brussel sprouts), brócolis, cebola, al-cachofras, espargos, pimentas, feijão verde, etc.** Além disso, adicione **pimentas saudáveis**, como a pimenta caiena, pimentão, açafraão, sal marinho e outros. **APÓS COZINHAR**, adicione **Óleolux** caseiro “a gosto”, que contribui com mais nutrientes e sacia apetite. Nós usamos também **pão** [grãos germinados, caseiro ou Ezequiel] ou **crakers de centeio ou arroz** com um pouco de **queijo de qualidade.**

2.4 Dicas da dieta Budwig

Os pontos seguintes são muito importantes!

► A Dra. Budwig alertou que é preciso evitar **ALIMENTOS NÃO SAUDÁVEIS**.

NÃO óleos hidrogenados, NÃO gorduras trans, NÃO gorduras animais, NÃO carnes, NÃO frango, NÃO peixe*, NÃO ovos, NÃO manteiga, NÃO sorvete, NÃO açúcar de cana, NÃO açúcar, NÃO melaço, NÃO conservantes, NÃO alimentos processados, NÃO alimentos de pastelaria, NÃO leite de soja ou produtos de soja (a não ser fermentados), NÃO pesticidas e produtos químicos, mesmo em produtos domésticos e cosméticos. NÃO microondas, NÃO Teflon ou folhas de alumínio ou produtos de alumínio para cozinhar. Beba apenas água sem químicos.

► **Evite sobras de comida.** Alimentos devem ser preparados e consumidos frescos logo após o preparo para maximizar a ingestão de elétrons e enzimas benéficas a saúde.

► Atenção, não adicione ao programa Budwig qualquer terapia de Oxigênio ou Laetrile (injeções de Vitamina B17) ou infusões de Vitamina C ou *qualquer suplementos não aprovados pelo protocolo Budwig*.

► **Cuide de seus dentes.** Se houver infecções escondidas, elas podem interferir com a sua melhora.

* A Dra. Budwig permitiu um pouco de truta de água doce ou salmão 1 a 2 vezes por mês para alguns de seus pacientes.

► COMIDAS PROIBIDAS em resumo:

- **AÇÚCAR** branco ou marrom é absolutamente proibido. Sucos de uva podem ser adicionados para adoçar qualquer outros sucos recém espremidos.
- Todas as gorduras animais
- Todos os óleos de saladas (incluindo maionese comercial)
- Todas as carnes (contém produtos químicos e hormônios)
- Manteiga e Margarina (gordura hidrogenada)
- Carnes conservadas (os conservantes bloqueiam o metabolismo, mesmo do óleo de linhaça)

► **Rémedios de Afinar o Sangue e o protocolo Budwig** - Óleo de linhaça afina o sangue.

► Um **enema** de 250 ml (8.5 oz) de retenção do **óleo de linhaça** é outro caminho para obter esse óleo **rico em elétrons**, um precioso promovedor de vida, em seu corpo. Pode também ser **aplicado à pele** para absorção transdérmica.

► **3 vezes ao dia** beba chá verdes ou de ervas quentes, não adoçados ou adoçados apenas com mel puro, de qualidade, sem açúcar adicionado. Os chás essenciais são os **3 chás de hortelã (peppermint), chá de rose hips ou chá de uva**. Uma xícara de **chá preto** antes do meio dia também é bom.

► **REFRIGERAR o Óleo de Linhaça!** O óleo de linhaça é facilmente desnaturado por oxigênio, calor e luz. Óleo rancido é ruim para a saúde, então o óleo deve ser cuidadosamente produzido, acondicionado em garrafas à prova de luz, **refrigerado** até a utilização, utilizado tão fresco quanto possível, e estabilizado com proteínas (Muesli)

tumores crescem rapidamente, as vezes pior. Os alimentos no Protocolo Budwig fornecem ao seu organismo o que necessita diariamente para ajudar a parar o câncer. Dra. Budwig avisa que você deverá seguir rigorosamente a dieta cinco anos antes de relaxar um pouco, **mas você não pode parar esses alimentos por mais de alguns dias, e você não pode incluir regularmente alimentos prejudiciais ou suplementos.** Se o fizer, poderá permitir o regresso do câncer. Isto aconteceu a algumas pessoas que abandonaram a dieta muito cedo.

CINCO ANOS!

A maioria dos pacientes vêem resultados dentro de algumas semanas. Os alimentos na Dieta Budwig dão ao seu corpo o que necessita diariamente para parar o câncer. Mas a Dra. Budwig advertiu que você deve seguir a dieta rigorosamente. Apenas depois de ter sido declarado livre de câncer você pode relaxar um pouco da dieta. Você vai continuar tomando o óleo de linhaça e queijo cottage, pelo menos, 2 ou 3 vezes por semana, juntamente com uma dieta saudável. Alguns pacientes sentem que eles precisam continuar a dieta por pelo menos **cinco anos** antes relaxar um pouco, mas você não pode nunca parar de comer os alimentos curativos por mais de alguns dias, nem você pode comer regularmente alimentos ruins, suplementos não aprovados ou drogas. Fazer isso permitirá o câncer à retornar.

