



# **BUDWIG CREME**

**„lässt deine Zellen wieder atmen“**

Dieses Rezept steht für Muskelaufbau, Leistungsfähigkeit, Eiweiß pur !!!

Rezept nach Fr. Dr. Johanna Budwig (1908-2003)

**Die Wissenschaftlerin und Krebsforscherin Dr. Johanna Budwig** hatte ihr Leben **dem Leinöl** und seiner Wirkung verschrieben. Sie entwickelte ein revolutionäres Konzept für die Gesundheit unserer Zellen: **Das Prinzip der guten Fette.**

Dr. Budwig, die auf den Spuren des Nobelpreisträgers Otto Warburg forschte und selbst für den Nobelpreis der Medizin im Jahr 1979 nominiert wurde, war davon überzeugt, dass schwere Zivilisationskrankheiten wie Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes oder Depressionen auf eine **gestörte Zellatmung zurückzuführen sind**. Ausgelöst durch unseren modernen Ernährungsstil mit überwiegend industriell erzeugter Nahrung.

Quelle und viele Rezepte gibt's hier: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

## **Zutaten:**

- 100 g Magertopfen
- 3 EL Leinöl
- 3 EL Milch
- 1 EL Leinsamen (anmörsern)

Die Budwig Creme kann SÜSS oder SAUER gegessen werden.

Entweder mit Honig oder geraspelten Äpfel oder anderem Obst der Saison.  
Für die saure Variante, kann man es auch mit Joghurt anrühren und frische Kräuter untermengen.

Die Budwig-Creme wird auch in der Krankennahrung sehr geschätzt.  
Lecker schmeckt diese Creme auch zu Kartoffeln und grünem Salat.

**Achte auf gute Qualität des Leinöls. Leinöl ist nur kurz (je nach Lagerung) haltbar und sollte aus diesem Grund unbedingt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Leinöl hat den höchsten Alpha-Linolensäure-Anteil aller Pflanzenöle und ist daher besonders wertvoll für die Ernährung. Diese Omega-3-Fettsäure ist wichtig für den Aufbau und die Regeneration der Zellwände und damit deren Elastizität.**



Ein günstiger Einfluss bei Bluthochdruck sowie bei Brustkrebs wird dem Leinöl nachgesagt. Kann das Thromboserisiko verringern und Arteriosklerose wird mit der regelmäßigen Einnahme von Leinöl vorgebeugt.

### Hautpflege:

Hilfreich bei schmerzhaften Hautrissen oder berufsbedingten Hautschäden (immer im Verhältnis 1:4 mit anderen Pflanzenölen mischen – zb. Traubenkernöl, Mandelöl, Mohnöl, Kokosöl...)

