

Obsah



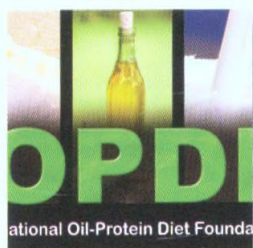
Předmluva

9



**Dr. Johanna Budwig
a Lothar Hirneise**

10



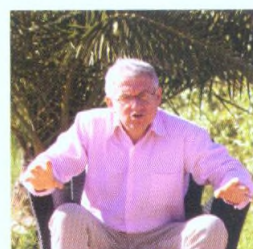
**Olejovo-bílkovinová strava
od r. 2003 do r. 2013**

16



Interview s Dr. Johannou Budwig

26



Interview s Lotharem Hirneisem

48



Základní vědomosti 62

Co byste měli vědět o tucích 63

Mám jíst jako doplněk stravy rybí olej? 72

Olejovo-bílkovinová strava a cholesterol? 72

Proč olejovo-bílkovinová strava funguje? 74

Jak tedy vzniká rakovina? 77

Energetický úhel pohledu na
olejovo-bílkovinou stravu 81



Další základní znalosti 89

Kokosový tuk 89

Co je lněný olej? 92

Jak poznám dobrý lněný olej? 92

6 kritérií IOPDF pro dobrý lněný olej 96

Jaký lněný olej mám tedy kupovat? 98

Mám kupovat lněný olej s doplňky,
jako lignany nebo DHA oleje? 99

Mám kupovat lněný olej smíchaný
s jiným druhem oleje? 100

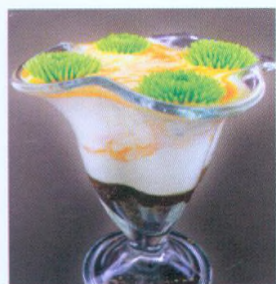
Obklady a pleťové masky 102

ELDI oleje 105





Různé způsoby použití ELDI olejů	107
Trvanlivost ELDI olejů	113
ELDI bio oleje	113
Šťáva z kyselého zeli	114
Pohanka	121
Otázky a odpovědi	123
Co se smí při olejovo-bílkovinové stravě jíst a pít a co ne	124
Otázky k lněnému oleji	128
Otázky k linomelu a lněným semínkům	129
Otázky k tvarohu	130
Tuky, oleje a šťávy	131
Všeobecné otázky k olejovo-bílkovinové stravě	132
Olejovo-bílkovinová strava v praxi	145
Originální plán olejovo-bílkovinové stravy	146
Kauzantika a 3E-program	158
Kauzantika a olejovo-bílkovinová strava	168
Závěr	170



**Olejovo-bílkovinová strava podle
Dr. Johann Budwig** 172

Recept na oleolux 173

Základní recept na snídani 174

Další recepty na snídani 176

Tvarohovo-lněné majonézy 188



Tvarohovo-lněné pomazánky 190

Chutney (čatní) 194

Variace tscha-tschi 200

Saláty 208

Pohanka, brambory, rýže a další cereálie 228



Polévky 242

Zelenina 248

Dezerty 275

Zmrzliny 288

Omáčky a přílohy 292

Příklady menu 304



Pro kojence 317

Pro těžce nemocné 321

3E-program, 3E-centrum, 3E-studie 324