

Fenomen postu



Z dr med.
Ewą Dąbrowską,
autorką diety
warzywno-owocowej,
wieloletnim
pracownikiem
Akademii Medycznej
w Gdańsku,
rozmawia
Anna Zalech



We wstępie do swojej nowej książki napisała Pani Doktor: „Niech trud postu będzie na większą chwałę naszego Stwórcy, Pana Boga, któremu dziękuję za to, że obdarzył nas tak cudownym organizmem, i za dar postu, który jak klucz uruchamia samouzdrawianie”. Na czym polega fenomen postu warzywno-owocowego?

Rzeczywiście, organizm posiada niewyobrażalne zdolności samoleczenia, potrzeba tylko oczyszczającego po-

stu, aby mógł uruchomić drzemiący w nim potencjał leczniczy. Co ciekawe, organizm pod wpływem postu przywraca nie tylko zdrowie i poprawia samopoczucie, ale równocześnie normalizuje badania biochemiczne, zwiększa zbyt niskie ich poziomy i obniża zbyt wysokie, ale zawsze do zakresu normy, natomiast prawidłowych nie zmienia. Wydawać by się mogło, że jest to zjawisko wręcz nieprawdopodobne, tymczasem wielokrotnie byliśmy świadkami przywrócenia równowagi zdrowotnej pod wpływem nawet krótkotrwałych postów na warzywach i owocach.

W niektórych przypadkach, zwłaszcza infekcji bakteryjnych czy wirusowych, mogą w trakcie postu wystąpić dreszcze, gorączka i równocześnie może obniżyć się poziom żelaza i krwinek czerwonych we krwi, jak również zwiększyć się OB, stężenie białka CRP oraz przeciwciał przeciwbakteryjnych lub przeciwwirusowych. Te tzw. kryzysy ozdrowieńcze są korzystne i nie należy ich hamować lekami. Trwają one na szczęście krótko i najczęściej prowadzą do wyleczenia infekcji. Wtedy wszystkie nieprawidłowe parametry wracają do normy, którą mamy zapisaną w naszym materiale genetycznym.

Warto zauważyć, że przyczyną chorób są głównie toksyny i niedobory mikroskładników, dlatego też post jest ważnym czynnikiem leczniczym, ale także profilaktycznym, gdyż oczyszcza komórki i materiał genetyczny z toksyn, a dzięki tysiącom bioaktywnych substancji, w które obfitują warzywa i owoce (np. polifenole), uruchamia procesy samoleczenia na poziomie genowym.

Dzisiaj wielu ludzi choruje, a wynika to często ze zwyczaju przejadania się, który doprowadza do nadwagi i otyłości. Czy post może być antidotum na współczesne choroby?

Post jest przeciwieństwem przejadania się, dlatego rzeczywiście stanowi prawdziwe antidotum w przypad-

kach otyłości i chorób z nią związanych. Cała tajemnica kryje się w zakodowanych komórkach, a ściślej w genach zdolności adaptacyjnych organizmu. Posiadamy w komórkach czujniki wykrywające ilość przyjętych kalorii (czujnik AMPK) i czujniki wykrywające rodzaj spożytego pokarmu (mTOR). Te systemy rozpoznawcze przestrajają adaptacyjnie nasze geny i w przypadku przejadania się, zwłaszcza cukrem i skrobią (biała mąka), włączają geny, które będą stymulować rozrost komórek tłuszczowych, w których zostanie zgromadzony nadmiar przyjętej energii w postaci tłuszczu, a nadmiar tłuszczu trzewnego, który otacza nerki, jelita, serce,

Niech trud postu będzie na większą chwałę naszego Stwórcy, Pana Boga, któremu dziękuję za to, że obdarzył nas tak cudownym organizmem, i za dar postu, który jak klucz uruchamia samouzdrawianie

zamienia się w narząd hormonalnie czynny i produkuje tzw. adipokiny, które są odpowiedzialne za rozwój chorób współczesnej cywilizacji, takich jak miażdżyca, cukrzyca typu 2, nadciśnienie, zakrzepica, nowotwory. Równocześnie zostają wyłączone geny odpowiedzialne za długowieczność, dlatego też postępuje starzenie i choroby z nim związane. Natomiast w przypadku, gdy zaczyna brakować żywności, co ma miejsce w trakcie postu, organizm włącza przeciwnie działające geny, z czym wiąże się redukcja tłuszczu i ustępowanie chorób związanych z otyłością. Włącza się

również program „żyć jak najdłużej”, który aktywuje geny związane z długowiecznością.

Na czym polega kompleksowość uzdrowień pod wpływem postu?

Nasze ciało jest systemem, który funkcjonuje jako jedna całość dzięki wzajemnym powiązaniom wszystkich przemian. Posiadamy również zdolność adaptacji naszego organizmu względem otoczenia (także pokarmu). Patrząc na człowieka z tej całościowej, czyli holistycznej, perspektywy – pojawienie się choroby jest możliwe w przypadku, gdy na organizm zadziałał zbyt silny czynnik chorobotwórczy, np. nadmiar cukru w diecie, względem zdolności adaptacji, czego przykładem może być zbyt niska aktywność ruchowa i brak spalania cukru. Pogląd holistyczny pochodzi od greckiego słowa „holos”, według którego wszelkie zjawiska tworzą układy całościowe, podlegające prawidłowościom, stąd holistyczne leczenie, czyli całościowe (kompleksowe). W przypadku postu, gdy radykalnie ograniczono spożycie cukru i jednocześnie zastosowano zwiększoną aktywność ruchową, można spodziewać się kompleksowego uzdrowienia, czyli ustępowania wszystkich chorób, a nie tylko jednej choroby czy też tylko jednego objawu.

Dla ilustracji przytoczę przypadek pacjenta z nadwagą, który od 16 lat ma cukrzycę i mimo przyjmowanych leków poziom cukru utrzymuje się u niego na wysokim poziomie, rzędu 170 mg/dl, i już został zakwalifikowany do insuliny. Ma też powikłania cukrzycowe w postaci retinopatii i makulopatii, a leczenie laserem okazało się nieskuteczne. Od 3 lat cierpi również na chorobę wieńcową, po przejściu zaledwie 50 metrów odczuwa duszność i bóle zamostkowe, jest ciągle osłabiony, śpiący, apatyczny, nie ma siły na nic.

Po zastosowaniu siedmiodniowego postu na warzywach i niskocukrowych owocach nastąpiła duża poprawa. Schudł 14 kg (z 77 kg do

63 kg/170 cm), ma teraz dużo energii, odmłodził, twierdzi, że czuje się rewelacyjnie. Ustąpiły duszności i bóle wieńcowe, bez problemu może przejść kilka kilometrów, codziennie jeździ na rowerze, gra w piłkę. Poziom cukru wynosi 80 mg/dl – takiego cukru nigdy nie miał, gdy brał leki na cukrzycę. Wzrok poprawił się w obu oczach z 6,5 do 3,5 dioptrii, nastąpiła poprawa ruchomości stawów, ustąpiły też zaparcia, śpi bardzo dobrze, wcześniej miał nerwowe sny, był agresywny – to wszystko minęło. Skóra już nie jest sucha, ustąpił też zespół suchego oka, nie ma już zasychającego gardła – wcześniej pił w nocy do kilku litrów wody. Ustąpiły też odciski, dziąsła przestały krwawić, przestał się przeziębzać. Tak korzystne efekty kompleksowego ustępowania poszczególnych zaburzeń świadczą o tym, że została usunięta przyczyna choroby.

Coraz więcej osób przekonuje się do postu, ale nie zawsze stosuje się do zasad, o których mówi Pani Doktor. A wtedy dieta może nie pomóc. Proszę przypomnieć te zasady.

Sam post stanowi jedynie część całego programu diety, który składa się z kilku faz.

Pierwsza jest faza wstępna, przygotowująca do postu przez wykluczenie niezdrowych pokarmów, np. cukru, kawy, czy nietolerowanych pokarmów.

Następną fazą jest post właściwy na warzywach niskoskrobiowych i owocach niskocukrowych połączony z aktywnością ruchową, wyciszeniem w celu uzyskania harmonii fizyczno-psychiczno-duchowej. Ostatnim etapem jest przejście od postu do diety pełnowartościowej i faza żywienia pełnowartościowego z aktywnością fizyczną i zwyczajem praktykowania okresowych postów już na stałe.

Sam post powinien opierać się na warzywach niskoskrobiowych i owocach niskocukrowych, gdzie warzywa, zwłaszcza surowe, powinny stanowić większość. Takie rośliny

nie mają z natury mało cukru i niskie indeksy glikemiczne, rzędu 30, co oznacza, że nie zwiększają poziomu cukru we krwi i wtedy organizm może wejść w tzw. ketozę pokarmową – najcenniejszą fazę postu, gdy następuje spalanie tłuszczu (chudnięcie) i jego zamiana na ciała ketonowe. Wówczas znika uczucie głodu, tkanki mogą skutecznie się oczyszczać w procesach autofagii i fagocytozy, przy jednoczesnej aktywacji komórek macierzystych, dzięki czemu zostaje uruchomiony mechanizm regeneracji.

W takim przypadku można spodziewać się odtworzenia zniszczonej chrząstki stawowej lub regeneracji tarczycy, która zanikła w przebiegu choroby Hashimoto. To prawdziwy fenomen postu. Przerwanie postu przez zjedzenie odżywczych pokarmów, np. mięsa czy słodkich owoców, spowoduje przerwanie procesów samoleczenia, co łatwo poznać po pojawieniu się uczucia głodu. Wówczas należy powrócić do właściwego postu, a organizm ponowi procesy redukcji zbędnych tkanek i ich naprawy.

Już ponad ćwierć wieku promuje Pani Doktor wiedzę na temat diety warzywno-owocowej i korzyści, jakie niesie dla naszego organizmu. Jak obecnie osoby ze świata medycznego oceniają Pani doświadczenia i badania na tym polu?

Efektywność postu jako metody profilaktyki i leczenia jest przeogromna, o czym świadczą tysiące uzdrowionych pacjentów, z którymi miałam styczność. Coraz więcej lekarzy przekonuje się do postu, tym bardziej że ostatnio opublikowano wiele prac naukowych dotyczących potęgi leczniczej postu, a w 2016 roku Japończyk Yoshinori Ohsumi otrzymał Nagrodę Nobla za odkrycie, w jaki sposób w czasie postu komórka pozbywa się odpadów (autofagia) i jak obraca białkami (recykling). Cieszę się, że doczekałam tak bogatej literatury dotyczącej naukowego wyjaśnienia postu. Wcześniej mogłam tylko

stwierdzić, że post działa, ale nie znałam mechanizmów.

W swojej najnowszej książce „Dieta dr Ewy Dąbrowskiej®. Fenomen samouzdrawiającego się organizmu. Jak działa post warzywno-owocowy” zawarłam te wiadomości i własne doświadczenia. Książka ta zawiera również przepisy kulinarne: Lunchbox menu, opracowane przez Beatę Dąbrowską. Również w 2018 roku powołałabym rodzinie Instytut Promocji Zdrowia dr Ewy Dąbrowskiej, aby rozpowszechnić rzetelną wiedzę dotyczącą postu. Zadaniem naszego Instytutu jest m.in. ujednoczenie wytycznych diety w autoryzowanych ośrodkach, działalność edukacyjna, organizowanie różnego rodzaju wydarzeń (warsztaty kulinarne), prelekcji, filmów, pisanie książek. O wszystkich tych wydarzeniach można dowiedzieć się w naszych mediach społecznościowych oraz na stronie ewadabrowska.pl. Serdecznie zachęcamy, aby zadbał Państwo o swoje zdrowie i wprowadzili zwyczaj praktykowania postów, które zapobiegają chorobom, ale także je leczą.

Dziękuję za rozmowę.

POLECAMY



s. 312 | 34,90 zł

Książkę Ewy Dąbrowskiej „Dieta dr Ewy Dąbrowskiej” można nabyć w księgarniach „Naszego Dziennika”.

zamowienia@naszdziennik.pl
22 850 60 20, 22 850 60 00



Oni wyzdrowieli dzięki diecie warzywno-owocowej

Przywrócenie wzroku

Jeden z moich pacjentów był niewidomy – w wyniku powikłań w przebiegu cukrzycy miał odklejone siatkówki w obu oczach. Codziennie chodził na laseroterapię (przyklejanie siatkówek laserem), ale choć leczenie trwało już ponad rok, to nie przynosiło pożądanych efektów. Wtedy zrezygnował z laseroterapii i postanowił zastosować dietę warzywno-owocową. W trakcie piątego tygodnia kuracji oznajmił mi, że przesuwają mu się przed oczami barwne obrazy przypominające kolorowy dywan. Te objawy samoistnie ustąpiły. Przywrócenie wzroku nastąpiło po dwóch sześciotygodniowych kuracjach. Siatkówki się zregenerowały i pacjent mógł odczytać na tablicy okulistycznej 4 rzędy liter. Zabawna była reakcja okulisty, który z radości ucałował pacjenta i oznajmił, że to pierwszy taki przypadek w jego praktyce i że nareszcie pomógł laser...

Dziewczyna z padaczką

Młoda, 21-letnia dziewczyna chorowała od 4 lat na padaczkę. Mimo przyjmowania leków napady z utratą przytomności miała często, zwykle do 3 razy w tygodniu. Wzywano do niej wówczas pogotowie. Kiedy przyjechała na turnus z dietą warzywno-owocową, w pierwszych dniach postu zdarzył się epizod padaczki, który po chwili samoistnie ustąpił. Poleciłam jej, aby powtarzała okresowo posty i wykluczyła z diety nietolerowane pokarmy, które wykazał test, a więc mleko, jajka i drożdże, które wcześniej jadła w dużych ilościach. Jest szczęśliwa, że padaczka nie powróciła od 5 lat i nie musi przyjmować leków.

Historie pochodzą z książki Ewy Dąbrowskiej „Dieta dr Ewy Dąbrowskiej. Fenomen samouzdrawiającego się organizmu. Jak działa post warzywno-owocowy”, wydawnictwo WAM (książka do nabycia w księgarniach „Naszego Dziennika”).

Wyzdrowienie z cukrzycy

Młody, 43-letni mężczyzna napisał do mnie e-mail z prośbą o spotkanie. Koniecznie chciał mi przedstawić swoje niezwykle świadectwo uzdrowienia. Kiedy się spotkaliśmy, opowiedział mi o pogarszającej się od 12 lat cukrzycy (cukier na poziomie 300 mg/dl mimo leków). Na stopie miał nieogojące się od roku rany, był otyły, ciągle śpiący, apatyczny. Z wielkim trudem przemieszczał się do pracy. Nie ćwiczył, nie miał na to siły. Podstawą jego żywienia było mięso i frytki. Kiedy już niemal stracił nadzieję na wyzdrowienie, postanowił spróbować jeszcze postu warzywno-owocowego. Kuracja trwała 3 tygodnie, schudł 10 kg, poczuł przypływ energii. Radykalnie zmienił styl odżywiania się – odtąd na jego talerzu często pojawiały się warzywa, owoce, nasiona, orzechy, ryby, z mięsa zaś całkowicie zrezygnował. Zaczął uprawiać sport. Od jego pierwszego postu do naszego spotkania minęły 2 lata. Mężczyzna czuje się bardzo dobrze, waży 73 kg przy 180 cm wzrostu (podczas gdy w 16. roku życia ważył 100 kg). Obecny stan zdrowia pozwala mu startować w biegach długodystansowych (także w ultramaratonach), o których – jak twierdzi – wcześniej mógł tylko pomarzyć. Byłam pod wielkim wrażeniem spotkania z tym mężczyzną i jego świadectwa.



Jeżeli sam doświadczyłeś zdrowotnych efektów diety warzywno-owocowej, podziel się tym z nami!
www.facebook.com/szlachetnezdrowiemiesiecznik
redakcja@szlachetnezdrowie.pl