

# Czy post leczy

## przyczynę cukrzycy typu 2?



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



### Jakie są doświadczenia Pani Doktor dotyczące leczenia cukrzycy typu 2?

Nasze doświadczenia z leczeniem postem warzywno-owocowym cukrzycy typu 2 są bardzo dobre, natomiast w cukrzycy typu 1 widzieliśmy korzystne efekty diety w redukcji powikłań cukrzycowych, ale nie można było uzyskać wyleczenia choroby, gdyż w tym przypadku trzustka nie produkuje insuliny. W sprawie leczenia tego typu cukrzycy postem pojawiła się iskierka nadziei, gdy w 2017 roku opublikowano wyniki badań dotyczące komórek trzustki nieprodukujących insuliny w cukrzycy typu 1, które pod wpływem diety naśladującej post uległy regeneracji i przywróciły swoją zdolność do produkcji insuliny.

Natomiast cukrzyca typu 2 jest zupełnie inną chorobą, która wiąże się przyczynowo z wadliwym stylem życia, głównie z nadmiarem przyjętej energii w postaci oczyszczonych z błonnika węglowodanów, takich jak biała mąka i cukier, przy jednoczesnym ograniczeniu aktywności ruchowej, co uniemożliwia spalanie nadmiaru przyjętej energii. W takim przypadku dochodzi do zwiększenia insuliny<sup>1</sup>, której zadaniem jest obniżanie poziomu glukozy we krwi. Insulina jest hormonem, który „wprowadza” glukozę do komórek i tam ją zamienia na tłuszcz, co prowadzi do otyłości. Z otyłością wiąże się tzw. insulinooporność, co oznacza, że insulina traci zdolność obniżania glukozy, więc w takim przypadku poziom glukozy we krwi wzrasta i stan ten nazywamy cukrzycą typu 2.

Przełomowym wydarzeniem było odkrycie w 1994 roku leptyny, hormonu, który produkowały komórki tłuszczowe. Dzięki temu odkryciu okazało się, że tkanka tłuszczowa stanowi nie tylko magazyn tłuszczu, ale jest równocześnie narządem endokrynnym. Od tego czasu odkryto wiele innych hormonów produkowanych przez tkankę tłuszczową,

zwanych adipokinami, które mają wpływ na powstawanie chorób współistniejących z otyłością, a więc także cukrzycy.

### Czy post warzywno-owocowy może pomóc, i w jaki sposób, tym, którzy są zagrożeni zachorowaniem na cukrzycę?

Post warzywno-owocowy, jak sama nazwa wskazuje, jest radykalnym ograniczeniem dowozu pokarmu i także glukozy, więc stanowi przeciwieństwo dotychczasowego stylu żywienia, który był przyczyną choroby, zatem post leczy przyczynę cukrzycy. Uruchamia spalanie

**Wprowadzenie okresowych postów warzywno-owocowych, nawet 1-2 dni w tygodniu, w wielu przypadkach zapobiegło nawrotom cukrzycy.**

tłuszczu i wraz z redukcją otyłości zmienia się profil produkowanych przez tkankę tłuszczową adipokin na takie, które są bardziej korzystne dla zdrowia, a więc przeciwzapalne i zwiększające wrażliwość komórek na insulinę, czego efektem będzie spontaniczna normalizacja poziomu glukozy we krwi, jak również ciśnienia, cholesterolu i wielu innych zaburzeń jednocześnie. Dlatego też w trakcie kuracji leki należy stopniowo redukować i odstawiać (zawsze pod kontrolą lekarza), gdyż zdolność do obniżania glukozy we krwi przez insulinę została już przy-

wrócona. W przypadku dalszego przyjmowania leków obniżających cukier, a szczególnie insuliny, w trakcie postu istnieje niebezpieczeństwo poważnego niedocukrzenia. Późniejsza zmiana żywienia na pełnowartościowe i wprowadzenie okresowych postów warzywno-owocowych, nawet 1-2 dni w tygodniu, w wielu przypadkach zapobiegło nawrotom cukrzycy.

### Jakimi zasadami powinny się kierować osoby chore na cukrzycę, a będące na poście warzywno-owocowym?

Zaobserwowaliśmy, że w przypadku pacjentów z cukrzycą typu 2 uzyskiwaliśmy lepsze efekty, gdy w diecie warzywno-owocowej dominowały pokarmy roślinne w większości surowe, głównie w postaci surówek, natomiast wykluczaliśmy gotowane: buraki, marchew, dynię oraz sok z marchwi. Natomiast krótko gotowane na parze kalafior, brokuły, także zakwas buraczany i nieduże ilości zupy warzywnej były akceptowane. Więcej szczegółów o diecie znajduje się na stronie: ewadabrowska.pl.

### Czy dużo jest osób, którym post pomógł w chorobie?

W naszym materiale u 83 proc. chorych z cukrzycą już po jednym tygodniu postu warzywno-owocowego nastąpiła normalizacja poziomu cukru i leki można było odstawić. W grupie tej byli to głównie pacjenci z otyłością. Nasze obserwacje pacjentów z cukrzycą, jak również innymi chorobami, w czasie postu warzywno-owocowego są długotrwałe i dotyczą setek osób.

Jedna z naszych kuracjuszek miała 58 lat, a na cukrzycę cierpiała od 15 lat i mimo leczenia insuliną jej poziom cukru był wysoki, rzędu 200-400 mg%, nasilała się polineuropatia w postaci silnego drętwienia nóg i rąk, które określała jako „potworne”. Była ospała, nie miała wigoru do życia, zmuszała się do pracy, po insulinie miała jeszcze większy apetyt i wciąż tyła. Miała również



wysokie nadciśnienie mimo przyjmowania leków. Przed czterema laty zastosowała sześciotygodniową kurację dietą warzywno-owocową, którą dwukrotnie powtarzała co roku, a często również po 1 tygodniu. Jej waga obniżyła się ze 105 kg do 79 kg, tj. o 26 kg (162 cm), ustąpiła cukrzyca, także polineuropatia, wszystkie wyniki znormalizowały się, nie wymaga leków. Dzięki

zmianie żywienia i powtarzanym kuracjom postem ma dużo energii, codziennie chodzi po 8 kilometrów, nie odczuwa zmęczenia ani głodu, poprawiła się także skóra, która wcześniej była sucha, szorstka, wymagała używania kremu, a po diecie ma prawidłową wilgotność.

Zaskoczeniem dla nas była obserwacja, że wraz z redukcją masy ciała i normalizacją cukru rów-

nocześnie cofały się powikłania cukrzycowe dotyczące m.in. zaburzeń neurologicznych, naczyniowych, nerkowych czy sercowych. Ta wszechstronność zmian w czasie postu jest wyrazem uruchomienia samoleczących mechanizmów, dlatego też w przypadku leczenia każdej choroby zawsze warto zacząć od oczyszczającego postu. I dzisiaj prorocze słowa Hipokratesa: „Jeżeli ciało nie jest oczyszczone, to im bardziej będziesz je odżywiać, tym bardziej będziesz mu szkodzić” – jak widać – nie tracą na aktualności.

Dziękuję za rozmowę.

Przypisy

<sup>1</sup> Chia-Wei Cheng et al.: Fasting-Mimicking Diet Promotes Ngn3-Driven b-Cell Regeneration to Reverse Diabetes. Cell 168, 775-788, February 23, 2017.

Autor i Wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikające ze stosowania diety warzywno-owocowej bez nadzoru lekarza.

## Czy wiesz, że...

- Dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej polega na spożywaniu przez określony czas warzyw i owoców niskoskrobiowych (do 800 kcal na dzień). Ma to na celu przede wszystkim uruchomienie trawienia wewnętrznego (endogennego).
- Organizm w pierwszej kolejności spala nadmiar tkanki tłuszczowej (a więc następuje spadek wagi) oraz tkanki schorowane, zniszczone. Doskonale oczyszcza organizm, przywracając w naturalny sposób całą jego „maszynę”.

## POLECAMY



s. 192 | 26,00 zł

Książka Ewy Dąbrowskiej „Ciało i ducha ratować żywieniem” jest do nabycia w księgarniach „Naszego Dziennika”.

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

# Badania dermatologiczne

W ciągu całego życia obserwujemy różne zmiany na swoim ciele, np. pojawienie się czy zmiany w wyglądzie pieprzyków, znamion, przebarwień.

Część z nich może w przyszłości przekształcić się w różne schorzenia, np. w zmiany złośliwe, w tym bardzo groźnego czerniaka. Jeśli jednak ten nowotwór zostanie rozpoznany wystarczająco wcześniej, jest całkowicie wyleczalny. Dlatego wszystkie towarzystwa dermatologiczne i onkologiczne na całym świecie apelują o badania profilaktyczne. **Podpowiadamy, które z nich warto wykonać.**

## Badanie dermatoskopowe

– ma na celu ocenienie, czy badana struktura jest zmianą barwnikową (melanocytową), a jeśli tak, to czy jest łagodna, podejrzana czy złośliwa.

## Badanie wirusologiczne

– mające na celu wykrycie zakażenia wirusowego, np. HPV.

## Badanie histopatologiczne

– polega na pobraniu wycinków z miejsc zmienionych chorobowo. Pozwala to na odróżnienie np. brodawki od włókniaka czy znamienia barwnikowego od raka złośliwego – czerniaka.

## OB

– bardzo proste, ale niezwykle przydatne badanie pomagające ocenić ogólny stan zdrowia oraz pozwalające rozpoznać i monitorować przebieg ostrych i przewlekłych stanów zapalnych.

## Badanie mykologiczne

– mające na celu wykrycie grzybic skóry.

## Badanie bakteriologiczne

– pozwala wykryć zakażenia bakteryjne.

## Badanie markerów nowotworowych we krwi

– służy do wykrycia raka, w tym skóry, np. czerniaka.

## Morfologia krwi obwodowej

– całościowa analiza wszystkich rodzajów komórek krwi, tj. czerwonych, białych i płytek. Morfologia jest pierwszym badaniem służącym do oceny ogólnego stanu zdrowia. Stanowi pomoc w rozpoznawaniu wielu schorzeń, m.in. skórnych.