

Post doskonały na choroby skóry



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



Jakie są pierwsze doświadczenia Pani Doktor w leczeniu chorób skóry dietą warzywno-owocową?

Wiele lat poświęciłam badaniu rzadkiej choroby, jaką jest porfiria późna skórna, w której skóra jest niesamowicie wrażliwa, już po najmniejszym urazie pojawiają się trudno gojące się rany, we krwi jest też wysoki poziom żelaza. Zamiast krwiopustów zalecanych w tej chorobie zastosowałam kilkutygodniową dietę warzywno-owocową, czyli czasowy post, i ku mojemu zaskoczeniu zmiany skórne cofnęły się, a żelazo powróciło do normy. Chorzy wrócili do zdrowia.

Jak to możliwe?

Ludzki organizm posiada niewyobrażalne zdolności do samoleczenia i regeneracji komórek w procesie odżywiania endogennego (wewnętrzny).

Proces ten zachodzi, gdy dostarczamy zaledwie do 800 kcal z warzyw niskokrobiowych i owoców niskocukrowych. W takim przypadku organizm, aby przeżyć w czasie postu, zużywa jako pokarm wszystkie niepotrzebne złogi, np. zwyrodniałe komórki, ogniska zapalne, oszczędzając przy tym ważne życiowo narządy, takie jak np. serce czy mózg. Sam proces autofagii na poście, polegający na trawieniu przez komórkę jej obumarłych lub uszkodzonych elementów, jest prawdziwym fenomenem. Za jego naukowe uzasadnienie przyznano nawet Nagrodę Nobla, którą w 2016 roku otrzymał Japończyk prof. Yoshinori Ohsumi. Proces ten nazywany jest potocznie „sprzątaniami komórkowym” i przebiega, gdy komórka wytwarza specjalne pęcherzyki, które otaczają obumarłe lub uszkodzone jej części, następnie rozdrabnia je i niszczy. A najciekawsze, że z tych zniszczonych materiałów komórka potrafi, w procesie recyklingu, odbudować swoje struktury, ale już jako nowe i zdrowe, czyli odmładza się i regeneruje.

Ile czasu powinien trwać post warzywno-owocowy w przypadku wspomnianych chorób?

W zależności od chorób i stanu pacjenta post może trwać od kilku dni do 6 tygodni. Przed zastosowaniem postu warto zasięgnąć opinii lekarza prowadzącego.

Czy w każdym przypadku post jest w stanie poprawić stan naszej skóry?

Dieta warzywno-owocowa jest w stanie poprawić stan naszej skóry, ale tak naprawdę w pierwszym rzędzie poprawia ona funkcjonowanie naszych jelit. Czasami moż-

na myśleć, że mamy choroby skóry, a tymczasem paradoksalnie mamy chorobę jelit. Proszę wyobrazić sobie, że skóra człowieka, mierząca 1,5 metra kwadratowego powierzchni, stanowi ważny narząd odtruwania. Ale to jelita z racji swojej powierzchni, porównywanej do powierzchni boiska sportowego, mają jeszcze większy wpływ na detoksykację organizmu. Nieraz obserwowałam, jak pacjent będący na diecie warzywno-owocowej wydalal fragmenty czarnych, cuchnących odlewów jelit pochodzących z resztek niestrawionej np. kazeiny mleka. Te toksyny eliminowane były przez skórę. Jeżeli oczyści się jelita, wyleczą się też różne choroby i także np. egzemy.

Wielokrotnie podczas diety obserwowałam tzw. kryzysy ozdrowieńcze w postaci skórnych zmian w różnych miejscach ciała, które świadczą, że jest to narząd eliminacyjny toksyn, np. pestycydów, które się rozpuszczają w tłuszczu. Jeżeli spożywaliśmy tłuste mięsa, to podczas postu tłuszcz „topnieje” i wszelkie toksyny są wydalane przez skórę.

Można postem leczyć alergiczne choroby skóry?

Alergiczne choroby skóry doskonale leczą się postem warzywno-owocowym, ale równie ważne jest, żeby wykluczyć nietolerowane pokarmy za pomocą testu z krwi. W przypadku przesiąkliwego jelita przedostają się do krwi niestrawione białka, np. mleka, jaj, glutenu, które nazywamy nietolerowanymi, gdyż są one przedmiotem ataku przeciwciał klasy IgG, które są odpowiedzialne za choroby immunologiczne, m.in. wspomniane egzemy. Miałam kiedyś kobietę, która 30 lat zmagala się z wykwitami skórnymi, a już po tygodniu postu widać było cofnięcie się tych zmian. Co jeszcze zauważyłam? Otóż wykonany u niej test wykazał nietolerancję na żyto, a jak się później okazało, pani ta przez te wszystkie lata chętnie jadła chleb

żytni. Skóra była narządem eliminacji nietolerowanego żyta.

A co z innymi schorzeniami skóry?

Byłam pod wielkim wrażeniem, jak wiele było wyzdrowień np. z łuszczycy, twardziny skórnej czy atopowego zapalenia skóry po poście, ale najpierw trzeba wykluczyć nietolerancję. Byłam też świadkiem ustąpienia po diecie trądziku, zarówno zwykłego, jak i różowatego. Trzeba tylko pamiętać, że czasem może wystąpić kryzys ozdrowieńczy w postaci natężonego wysypu skórniego. Nie trzeba się tego bać, gdyż jest to normalny objaw, gdy toksyny przedostały się do krwi i są usuwane przez skórę. Niektóre osoby rezygnują wtedy z diety, gdyż uważają, że jest gorzej, niż było. Trzeba przeczekać ten moment, aż wszystko wróci do normy, a my zyskamy piękną, zdrową i odmłodzoną skórę.

Dziękuję za rozmowę.

POLECAMY



s. 192 | 23,00 zł

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

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