



Post

przywraca zdrowie

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



Czym tak naprawdę jest dieta warzywno-owocowa, której autorką jest Pani Doktor?

Przede wszystkim chciałam przypomnieć, że dieta warzywno-owocowa, którą wiele lat temu opracowałam, tak naprawdę jest postem i ma wartość duchową. To koniecznie trzeba podkreślić. Jest swego rodzaju wyzuczeniem. Obecnie próbuje się obedrzeć post z tej filozofii i skomercjalizować na potrzeby kultu szczupłego ciała, wybierając tylko element odchudzania na diecie warzywno-owocowej. A to nie o to chodzi. Post, który ma ogromną wartość, nie może być oderwany od sfery duchowej. Jak mocno ze sobą są związane ciało i duch, świadczy to, że wiele osób po poście się nawraca.

Patrząc holistycznie na człowieka, post przywraca harmonię na wszystkich możliwych poziomach – począwszy od ducha, poprzez molekuly, geny, komórki – i w ten sposób daje nam zupełne uzdrowienie ciała i ducha. Nawet zwierzęta głodują, gdy są chore. Mamy wszyscy zapisane w genach zdrowie, a to, że je tracimy, jest wyrazem złego stylu życia. Nasze geny dostrajają się do takiego stanu rzeczy, „przyzwyczajają się” do toksyn i w ten sposób powstają choroby. Poprzez detoksykację, którą daje nam post, uruchamiamy niewyobrażalne możliwości organizmu. W dzisiejszych czasach jest on szczególnie ważny, bo wiele osób choruje. Zachęcam do zajrzenia na moją stronę internetową www.ewadabrowska.pl. Oprócz różnych informacji na temat diety warzywno-owocowej zamieściliśmy tam moją książkę „Ciało i ducha ratować żywieniem” także w wersji elektronicznej.

Z medycznego punktu widzenia – czym jest post?

Z punktu widzenia medycznego post ma na celu zamknąć z zewnątrz dopływ kalorii, tłuszczów, węglowodanów i innych tego typu elementów, co będzie skutkowało przełączeniem

się naszego organizmu na odżywianie wewnętrzne i oczyszczenie z toksyn, które są odpowiedzialne za powstawanie chorób. Z drugiej strony post dostarcza, poprzez niskoskrobiowe warzywa i owoce, mnóstwa witamin, minerałów, związków polifenolowych, antyoksydantów i innych bioaktywnych substancji rewelacyjnie działających na nasz organizm.

Jak to się dzieje, że jedząc przez dany czas niskoskrobiowe warzywa i owoce, zdrowiejemy?

Zasada jest prosta, jak zresztą wszystko w tym poście: następuje oczyszczenie organizmu, a tym samym pozbycie się trapiących nas, czasami przez wiele lat, stanów zapalnych, chorób i wzbogacenie organizmu o cenne elementy, o których wspominałam wyżej. Dlatego nie ma mowy o niedożywieniu ciała po poście czy też o braku energii. Jest wręcz przeciwnie – następuje ogromny przyływ sił, energii, nieraz obserwowaliśmy wręcz euforię, a ciało ulega regeneracji i rewitalizacji, czyli odmłodzeniu.

Zasada postu znana była od dawna. Pościli wielcy tego świata, z których największym jest Jezus Chrystus. Pragnę przypomnieć, że nasz organizm w przypadku błahych dolegliwości, takich jak na przykład przeziębienie, potrafi się sam wyleczyć, a świadczy o tym chociażby brak apetytu podczas choroby. Trochę inaczej rzecz ma się w przypadku chorób przewlekłych. Tu ogromną i często niedocenianą rolę odgrywają toksyny, które blokują przemiany, i to na najniższym poziomie, który dotyczy genów. W genach mamy zaprogramowaną harmonię wszystkich przemian, czyli zdrowie, a obecność toksyn nie pozwala na zdrowienie organizmu. Dopiero dzięki detoksykacji, czyli usunięciu toksyn w wyniku postu, można spodziewać się uzdrowienia. Niedawno powstała nowa, interesująca dziedzina medycyny zwana nutrigenomiką, która bada wpływ żywienia na geny. Ponie-

waż przyczyną chorób jest niewłaściwy styl życia, który dotyczy przede wszystkim żywienia (pod względem jakości i ilości) oraz niedobór ruchu, przeciwdziałaniem będzie zmiana żywienia i zwiększenie aktywności ruchowej, dzięki czemu usuwamy przyczynę chorób. Cały czas pamiętajmy jednak o tej nierozdzielnej z postem stronie duchowej.

Jakich najczęstszych chorób możemy się pozbyć dzięki diecie warzywno-owocowej?

Taka dieta ma znaczenie nie tylko w przypadku chorób. Jest to równocześnie metoda profilaktyki u ludzi zdrowych, która może usprawnić szereg funkcji, takich jak: trawienie, sen, odporność, pamięć, płodność, porzucenie nałogów, wyciszenie, zwiększenie duchowości, ale także jest skuteczną metodą przywracania zdrowia u osób, które wcześniej się przesyciły i cierpią na zaburzenia metaboliczne, takie jak: miażdżyca, cukrzyca, nadciśnienie, otyłość, także w chorobach zwyrodnieniowych np. stawów, wrzodów żołądka, paradontozy.

Ponieważ w trakcie kuracji dietą normalizuje się układ immunologiczny, hormonalny i nerwowy, można spodziewać się efektów w wielu chorobach z tego kręgu, takich jak: alergia, astma, gościec, choroba Hashimoto, SM, bezpłodność i wiele innych. Choć może wydawać się to wręcz niemożliwe, przekonał się, że naprawdę pożywienie może być skuteczną metodą profilaktyki i leczenia chorób cywilizacyjnych.

Co najbardziej nam szkodzi w dzisiejszym świecie?

Najwięcej szkody czynią nam pokarmy mocno przetworzone. Drugi problem, który obserwuję, to przejadanie się. Są pokarmy, które powinniśmy ograniczać czy redukować. Były programy badawcze, m.in. projekt chiński, który udowodnił niekorzystny wpływ na nasz organizm nadmiaru białka zwierzęcego. Produkty pochodzenia roślin-

nego są zawsze dużo zdrowsze, a te zwierzęce powinny być tylko dodatkiem. Wszyscy różnimy się na poziomie genowym i nawet zdrowe pokarmy, np. chleb, jaja czy mleko, mogą niektórym z nas szkodzić, zwłaszcza osobom z tzw. nietolerancją pokarmową. Mogą wówczas powstać ciężkie choroby z autoagresji, jak na przykład reumatoidalne zapalenie stawów czy choroba Hashimoto. W każdym przypadku żywienie powinno być spersonalizowane, czyli dostosowane do naszych genów. Jednak również w takich sytuacjach post może przywrócić zdrowie. W warunkiem utrzymania zdrowia jest niepowracanie do wcześniejszych błędów żywieniowych.

Wiele osób usprawiedliwia złe nawyki żywieniowe m.in. brakiem czasu.

Rzeczywiście, wygodnie jest kupować gotowy produkt bez analizy pod kątem wartości zdrowotnych i go spożywać. Nadmiernie przetworzona żywność, którą spożywamy często bez umiaru, jest niewątpliwie jedną z głównych przyczyn chorób cywilizacyjnych. Wówczas ratunkiem dla nas jest post, np. warzywno-owocowy, a nawet posty piątkowe bez mięsa czy o chlebie i wodzie, które zaleca nasza religia. Taki post można też stosować kilka dni w tygodniu, np. w piątek, sobotę i niedzielę, gdyż przyniesie nam dużą korzyść dla zdrowia. Po prostu postanówmy sobie, że będziemy stosować takie okresowe diety – wówczas docenimy, jaką potęgą jest post.

Dziękuję za rozmowę.

POLECAMY

Książka Ewy Dąbrowskiej
„Ciało i ducha ratować żywieniem”
jest do nabycia w księgarniach „Naszego Dziennika”.
zamowienia@naszodziennik.pl
22 850 60 20,
22 850 60 00