

Post

poprawia odporność organizmu



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



Dlaczego post tak dobrze wpływa na układ immunologiczny?

Post warzywno-owocowy jest skuteczną metodą zwiększania odporności. Wiadomo, że w przypadku np. przeziębienia znika uczucie głodu, sam organizm podpowiada nam, że w tym okresie nie należy jeść. To samo czynią chore zwierzęta: odmawiają sobie jedzenia, piją tylko wodę, nawet zwierzęta mięsożerne, takie jak kot czy pies, skubią wtedy trawę i najczęściej wyleczą się. Tak samo i człowiek: szybciej się wyleczy, gdy w czasie infekcji nie będzie jadł, tylko będzie pił płyny.

Nieraz zastanawiałam się, dlaczego w przypadku np. grypy bolą nas różne mięśnie, nawet gałek ocznych. Jest prawdopodobne, że następują tzw. miolizy, czyli rozpad drobnych włókien mięśniowych na aminokwasy, z których zostaną zbudowane przeciwciała do walki z wirusami. A więc wszystko odbywa się kosztem własnego ciała, a nie jedzenia. Ponieważ proces ten trwa krótko, więc nie dojdzie do zaników mięśni.

Wirusy, które przebywają w naszym organizmie, są ukryte wewnątrz naszych komórek. Mają tak ściśle połączony swój materiał genetyczny DNA z naszym DNA, że aby je zniszczyć, musi ulec martwicy również zainfekowana komórka, która stanowiła schronienie dla wirusa.

Komórki „zabójcy”, zwane NK, są rodzajem krwinek białych – limfocytów. Potrafią one bezpośrednio zaatakować komórki, w których przebywają wirusy, a także i inne patogeny wewnątrzkomórkowe, takie jak krętki borelii czy chlamydie, za pomocą wypustek przypominających kolce bezpośrednio atakują zainfekowane komórki i wpuszczają jad zwany perforyną, co powoduje natychmiastowy rozpad takich komórek. W ten sam sposób są niszczone również komórki raka.

Zaobserwowaliśmy, że pod wpływem nawet dwutygodniowej diety warzywno-owocowej ilość komórek NK we krwi gwałtownie zwiększa

się. A namacalnym dowodem takiego ataku może być pojawienie się na początku diety np. wykwitów opryszczki czy półpaśca, rumień skórny typowy dla boreliozy, a nawet objawy grypopodobne. Te objawy, zwane kryzysami ozdrowieńczymi, świadczą o tym, że organizm zmobilizował siły i pozbywa się intruza, którego wcześniej „nie widział”. Ciekawym objawem może być pojawienie się wcześniej przebytych np. ropni, które mogą w trakcie postu także „przypomnieć się”. Zaskakującym objawem bywa wystąpienie krótkotrwałej wysokiej

Oczyszczenie
organizmu
z toksyn dzięki
postowi dotyczy
wszystkich
układów, również
odpornościowego,
co jest ważnym
czynnikiem
w profilaktyce
wszystkich
chorób, także
infekcyjnych

gorączki u osób, u których układ immunologiczny wykrył obecność bakterii czy wirusów w trakcie postu. Z relacji niektórych z nich wynika, że nie reagowali wcześniej gorączką mimo infekcji i że jest to dla nich nowy objaw.

Ile powinien trwać post, aby poprawić sprawność układu odpornościowego?

Badania naukowe wykazały, że nawet 3-dniowy post może zregenerować cały układ immunologiczny. Zaobserwowaliśmy, iż w czasie postu obniża się liczba krwinek białych, co wynika z faktu, że słabsze funkcjonalnie krwinki białe muszą ulec zniszczeniu (analogicznie jak zwyrodniałe białka różnych tkanek), aby nastąpiła regeneracja nowych krwinek, o większych zdolnościach przeciwdziałających. Warzywa i owoce posiadają także własną przeciwinfekcyjną „broń” – bezcenne bioaktywne związki, które wzmacniają odporność, takie jak: polifenole, witaminy, minerały, probiotyki.

Zaobserwowaliśmy, że praktykowanie postów warzywno-owocowych niebywale podnosi odporność organizmu, gdyż najczęściej od tej pory kończą się wszelkie infekcje i stany zapalne.

Jakimi zasadami powinny kierować się osoby, które borykają się z częstymi infekcjami, a chcą podjąć post warzywno-owocowy?

Wiadomo, że cukier osłabia odporność, dlatego też osoby cierpiące na częste infekcje powinny wykluczyć spożywanie słodczy, natomiast warto zwiększyć w codziennej diecie ilość roślin o właściwościach przeciwbakteryjnych, zwłaszcza posiadających witaminę C i siarkę, która bezpośrednio zabija bakterie, czyli: czosnek, cebulę, kapustę, zwłaszcza kiszoną, również jarmuż, kurkumę, imbir, oregano, i wprowadzić zwyczaj okresowych postów, np. warzywno-owocowych, które łączą w sobie zwiększające odporność właściwości postu i przeciwinfekcyjne właściwości roślin. Oczyszczenie organizmu z toksyn dzięki postowi dotyczy wszystkich układów, również odpornościowego, co jest ważnym czynnikiem w profilaktyce wszystkich chorób, także infekcyjnych.

Jakie są Pani Doktor doświadczenia w przywracaniu sprawności układu odpornościowego wśród pacjentów?

Przykładów przywrócenia odporności dzięki postowi warzywno-owocowemu było wiele. Dla ilustracji przytoczę przykład 18-letniej dziewczyny, która od roku non stop cierpiała na anginy, miała powiększone migdałki, z nalotami i stany podgorączkowe do 37,5 st. C. Stale była leczona antybiotykami: kiedy jeden kończyła, już zaczynała następny, co doprowadziło do grzybicy skóry głowy i trądziku. Dotąd jadła bardzo dużo słodczy. Kiedy zaczęła post warzywno-owocowy, już w trzecim tygodniu wystąpił tzw. kryzys ozdrowieńczy w postaci wysokiej gorączki do 39,6 st. C i nalotów ropnych na migdałkach. Dotąd nie miała nigdy tak wysokiej temperatury. Po 4 dniach temperatura uległa

spontanicznej normalizacji, ustąpiły także naloty, migdałki zmniejszyły się, ustąpił ich ból, również skóra „oczyściła się” ze zmian grzybiczych i trądziku, powróciły siły, a co najciekawsze: od tej pory odporność poprawiła na tyle, że już więcej nie powróciły anginy. Pouczona została o unikaniu jedzenia słodczy.

Inny przykład długotrwałej choroby infekcyjnej dotyczył 49-letniej kobiety, która cierpiała od 20 lat na gronkowcowe zapalenie wału okołopaznokciowego na paluchu stopy (po pedicure). Infekcja utrzymywała się stale, paznokieć nie rósł, był resztkowy, nie mogła chodzić, odczuwała ból, gdy tylko włożyła but, sączyła się ropa. Dzięki przebytej czterotygodniowej kuracji warzywno-owocowej całkowicie ustąpił stan zapalny i odrósł normalny paznokieć do 3/4 długości. Widząc tak korzystne efekty postów, warto je często praktykować, gdyż sprawny

układ immunologiczny pełni u nas rolę „wewnętrznego lekarza” i to nie tylko w chorobach infekcyjnych, ale także wszystkich innych.

Informacje o diecie znajdują się na stronie: ewadabrowska.pl.

Dziękuję za rozmowę.

POLECAMY



s. 192 | 26,00 zł

Książkę Ewy Dąbrowskiej „Ciało i ducha ratować żywieniem” można nabyć w księgarniach „Naszego Dziennika”.

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



Koktajl na zdrowie



gruszka

jabłko

żurawina



Żurawinowa słodycz

- 3 łyżki suszonej żurawiny ● 1 gruszka ● jabłko
- szklanka mleka migdałowego ● łyżeczka miodu

Jabłko i gruszkę obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić. Dodać wraz z żurawiną i miodem do mleka. Zmiksować. Przełać do szklanki i dowolnie udekorować. **Smacznego!**

Żurawina

Słynie z wielu substancji o wyjątkowych właściwościach zdrowotnych, m.in. proantocyjanidyny, które np. chronią wątrobę, obniżają poziom cukru we krwi, wzmacniają serce, korzystnie wpływają na układ moczowy