

Dbrowska Ewa - Ciało i Ducha ratować żywieniem

Autor: fratris - 01/24/2011 15:11

Mała Biblioteka

pod redakcją

ks. Waleriana M.Moroza CSMA

Seria: W TROSCE O ZDROWIE

1. Przywracać zdrowie żywieniem,

dr med. Ewa Dąbrowska

2. Ciało i ducha ratować żywieniem,

dr med. Ewa Dąbrowska

3

Dr med. Ewa Dabrowska

CIAŁO I DUCHA

RATOWAĆ ŻYWIENIEM

Cykl konferencji

wyłoszonych w Radiu Maryja

4

Wydawnictwo Michalineum – CMM

Marki k/Warszawy 2003

Opracowanie redakcyjne

ks. Walerian M. Moroz CSMA

Projekt okładki Alicja Szubert-Olszewska

Redakcja techniczna Jadwiga Pokorzyńska

@ Copyright by dr Ewa Dąbrowska

Autorka zastrzega sobie wyłączne prawo dysponowania niniejszą książeczką. Nie wolno więc bez jej zgody dokonywać przedruku zarówno całej pozycji, jak i poszczególnych części.

ISBN 83-7019-137-1

Druk:

Wydawnictwo Michalineum

ul. Piłsudskiego 248/252

05-261 Marki 4

tel. (0-22) 781-14-20, 781-16-40

fax (0-22) 771-36-15

5

PRZEDMOWA

Autorka niniejszej pracy, dr med. Ewa Dąbrowska, należy do bardzo nielicznej dziś w Polsce grupy lekarzy, którzy zrozumieli, że główną przyczyną tak powszechnych i różnorodnych chorób zwyrodnieniowych (zwanych też „cywilizacyjnymi”), jest wieloletnie przekarmienie i ogólnie bardzo wadliwe żywienie. I że jedynym prawdziwie skutecznym, przyczynowym lekiem będzie tu głódówka lub dieta półgłódwkowa, która w swych różnych odmianach nazywana bywa również postem.

Lecnicze głódówki były w medycynie znane i stosowane od najdawniejszych czasów i dopiero w XIX w. szybki rozwój chemioterapii spowodował, że zarzucono je, przy szybkim rozpowszechnieniu leków farmaceutycznych, które usuwając tylko objawy, nie dotykają samej istoty choroby, a jeszcze często dodatkowo zatruwają ustrój.

Niestety - dzisiejsza medycyna, pogrążona i zakochana w chemii, z histerycznym nieomal lękiem odnosi się do leczenia głodem, o czym miałam możliwość przekonać się sama. Gdy napisałam dla lekarzy książkę pt. Rewitalizacja i długowieczność, w wydawnictwie lekarskim zażądano usunięcia z niej dwóch rozdziałów o leczeniu głodem. Na to nie zgodziłam się i w rezultacie książka ta ukazała się w poznańskim wydawnictwie „Różdżkarz”, a inna moja książka (Głódówka jako metoda leczenia) wyszła nakładem bydgoskiego Towarzystwa Radiestezyjnego, chociaż ani z różdżkarstwem, ani z radiestezją nie mam nic wspólnego, a do tematu głódówek

podchodzę tylko jako lekarz.

Z lekarskiego punktu widzenia jest zrozumiałe, że odcięcie lub wybitne ograniczenie dowozu pokarmu z zewnątrz zmusza ustrój do tzw. żywienia endogennego (wewnętrznego) czyli czerpania z własnych tkanek substancji koniecznych dla utrzymania prawidłowego składu krwi, przy czym zostaje zachowana „hierarchia ważności” - w pierwszym rzędzie zużyte zostają złogi,

nadmiary, komórki zestarzałe i zwyrodniałe, przez co ustrój oczyszcza się i odmładza, a choroby znikają. Trzeba pamiętać, że nagromadzenie różnego rodzaju złogów w tkankach to jedna z podstawowych cech starzenia się, a w społeczeństwach zamożnych, zwykle przekarmionych, początkowe stadia choroby miażdżycowej stwierdza się już u małych dzieci.

Dłuższe, kilkutygodniowe głodówki, czy okresy diety półgłodówkowej, winny być otoczone lekarską opieką z odpowiednimi badaniami, a po takich kuracjach trzeba rozszerzać dietę bardzo ostrożnie i stopniowo, przechodząc już na stałe do żywienia w pełni „zdrowego”.

Jako metoda lecznicza - głodówka (wodna, sokowa, czy warzywno-owocowa) ma swe wskazania i przeciwwskazania. Nie może oczywiście być stosowana w chorobach wyniszczających, czy połączonych z utratą białka, a także w przypadkach nowotworów złośliwych, choć

przy normalnej terapii onkologicznej dieta „zdrowotna” może być bardzo pomocna, zwiększając

odporność przeciwnowotworową. Natomiast bardzo liczne i różnorodne są choroby, w których istnieją wyraźne wskazania do leczenia głodem. Autorka niniejszej książki szeroko omawia te sprawy, ilustrując je opisami wyników kuracji. W swej metodzie Autorka stosuje tzw. głodówkę niepełną czyli dietę półgłodową, podobną do surówkowej diety Bircher-Bennera, jednak mniej kaloryczną, w praktyce łatwiejszą i przystosowaną do polskich warunków.

Istnieją dziś w różnych krajach ośrodki leczenia głodem, w których już dziesiątki tysięcy ludzi ciężko chorych odzyskało zdrowie. Toteż doprawdy trudno zrozumieć, dlaczego oficjalna medycyna nie włączyła dotychczas tego leczenia do arsenału swych metod. Ileż zwyrodniałych, niewydolnych narządów mogłoby się przez to odnowić, ilu np. przeszczepów serca można

by uniknąć, gdyby kandydatów, tak beznadziejnie długo czekających dziś na tę operację, poddano choćby kilkudniowej głodówce wodnej czy sokowej, przechodząc później na kilkuty-

6

godniową dietę warzywno - owocową.

Toteż trzeba serdecznie pogratulować Pani dr med. Ewie Dąbrowskiej, że w swej pracy lekarskiej tak odważnie weszła na tę drogę. I życząc Jej dalszych, jak najlepszych sukcesów, trzeba też wyrazić radość, że Radio Maryja umożliwiło Jej te odczyty, a wydawnictwo Michalineum CMM wydrukowało Jej prace, przez co wielu ludzi mogło się zapoznać z tą wspaniałą metodą leczenia. Zresztą właśnie katolickie media powinny tu służyć pomocą, gdyż to sam Chrystus Pan zalecił nam i uświęcił tę metodę, przechodząc na 40-dniowy post, nie z powodu choroby, lecz dla przygotowania się, przez oczyszczenie i wzmocnienie ustroju, do swej tak ciężkiej publicznej działalności. Również Matka Boża w swych objawieniach poleca krótkotrwałe, jednodniowe, lecz często powtarzane posty, które mają znaczenie nie tylko pokutne, ale i zdrowotne. W swych różnych postaciach głodówka jest ważnym elementem zdrowotnej ascezy. Dla jej podjęcia i prowadzenia potrzeba siły woli, ale zarazem kuracja taka uzdrawiając i oczyszczając ciało, rozjaśnia umysł i wzmacnia siłę ducha, często pogłębiając religijność i przybliżając człowieka do Boga.

Doc. dr med. hab.

Kinga Wiśniewska - Roszlawska

7

WSTĘP

Wiele jest różnych diet,

ale post tylko jeden.

Pomysł zebrania i wydrukowania 13. audycji, nadanych w Radiu Maryja na temat leczenia postem, zrodził się pod wpływem sugestii radiosłuchaczy. O dużym zainteresowaniu naszego społeczeństwa tą metodą leczenia może świadczyć choćby kilka tysięcy listów, które otrzymałam.

Z treści tych listów wynika, że wiele osób jest przewlekłe chorych i cierpiących, że dotychczas stosowane leki często już nie skutkują, a są i takie przypadki, w których chorego w ogóle nie stać na wykupienie leków czy opłacenie leczenia. Stąd rodzi się pesymizm, brak nadziei w możliwość odzyskania zdrowia, a co najsmutniejsze - akceptacja choroby.

Człowiek jako częśćka Wszechświata podlega niezmiennym prawom Natury. Nie ma on, jako jednostka, większego wpływu na takie elementy otaczającego go środowiska jak np. zanieczyszczone

powietrze czy woda. Natomiast może dzięki wolnej woli dokonywać świadomego wyboru pokarmów. I tu rodzi się ogromne niebezpieczeństwo popełnienia błędu. Ignorowanie praw Natury przez wybór niewłaściwego biologicznie pokarmu, może naruszyć stan równowagi na płaszczyźnie człowiek - środowisko i doprowadzić do rozwoju wielu chorób.

Człowiek stanowi również niepodzielną jedność na płaszczyźnie ciała, duszy i ducha. Ciałem rządzą zmysły (wzrok, słuch, węch, smak, dotyk). Dusza wiąże się z psychiką, a więc intelektem, wolą, emocjami. Natomiast duch wiąże się z sumieniem. Zarówno światem fizycznym, jak i psychicznym oraz światem ducha rządzą wieczne i niezmiennie prawa Natury. I tu żadna ziemська siła nie jest w stanie zmienić tych praw. Każde, nawet najmniejsze niepodporządkowanie się tym prawom, wywołuje zaburzenie stanu równowagi, a w konsekwencji może doprowadzić do wielu nieszczęść i chorób. Zatem należy wszelkimi siłami wracać do życia zgodnego z Naturą. Z pomocą przychodzi nam religia katolicka, która poucza, że należy zachowywać nakazane posty i nazywa post - jednym z najważniejszych dobrych uczynków. Tępi zaś nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu, traktując je jako jeden z grzechów głównych.

Na ogół nikt nie obawia się przejedzenia, gdyż sądzi, że im więcej i lepiej będzie jadł, tym będzie zdrowszy. Często świadomie nie chcemy dostrzegać związku przyczynowego między jedzeniem, a rozwojem chorób, gdyż jedzenie wiąże się ze zmysłową przyjemnością, z której trudno zrezygnować. Natomiast wystarczy pomyśleć o poście, aby powstał lęk, nawet przerażenie, że umrzemy z głodu. Tymczasem nie zdajemy sobie sprawy z tego, że nadmiar jedzenia prowadzi do wielu chorób i jednocześnie niedoboru życiowo ważnych biokatalizatorów, które

wbrew Naturze zostały usunięte z pokarmu w procesach przemysłowego oczyszczania.

Często jedynym ratunkiem współczesnego człowieka jest czasowe powstrzymanie się od jedzenia czyli post. Oto kilka odmian postu: zupełny (na wodzie), sokowy, warzywno - owocowy lub post o chlebie i wodzie. Wspólną cechą postów jest niedostateczne odżywianie zewnętrzne, co uruchamia zastępcze odżywianie wewnętrzne. Wówczas organizm samoistnie przywraca utracone zdrowie. Ta zdolność organizmu do samoleczenia znana była już w zamierzonych czasach jako vis medicatrix naturae (lecnicza siła natury) i wiadomo było, że własny "lekarz wewnętrzny" - to najlepszy lekarz.

Istnieje jednakże niewielka grupa osób, które nie powinny stosować terapii postnych. Do nich należą chorzy na choroby wrodzone, gruźlicę, nadczynność tarczycy, niedoczynność nadnerczy, ostrą porfirię, depresję, wyniszczenie organizmu, a także dzieci i młodzież przed okresem dojrzewania. Jednakże ogromna ilość chorych cierpiących na przewlekłe choroby cywilizacyjne, a także osoby zupełnie zdrowe, mogą z powodzeniem stosować "oczyszczające" posty.

8

Warto jest też uświadomić sobie nieprzemijającą wobec Stwórcy wartość wszelkich, nawet czasowych wyrzeczeń np. pokarmów. Motywacja podjęcia postu, zwłaszcza dla wyższych celów, nie tylko zdrowotnych, ma ogromną wartość. Dlatego o konieczności poszczenia należy nie tylko mówić, ale także swoją aktywną postawą dawać przykład innym.

W tym przedsięwzięciu, które doprowadza do zdrowia ciała i ducha, życzę wszystkim opieki naszej Najświętszej Matki Maryi.

Ewa Dąbrowska

POST

JAKO METODA LECZENIA

(Audycja I, z 5 września 1994 roku)

Jestem lekarzem klinicznym i zajmuję się leczeniem chorób wewnętrznych. Dziękuję za zaproszenie

mnie do Radia Maryja. Pragnę podzielić się z Państwem moimi wynikami leczenia

chorych- postem.

Post wiąże się z wyrzeczeniem i pokorą. Tradycyjne leczenie bazuje na przyjmowaniu szeregu chemicznych specyfików, co jest wygodniejsze, niż wyrzeczenia dietetyczne. Leki są skuteczne w usuwaniu jedynie objawów. Zdarza się, że leki wywołują szereg objawów ubocznych lub rozwija się niewrażliwość na ich stosowanie. Lek chemiczny jest dla organizmu zawsze obcym ciałem, które wątroba musi zneutralizować. Natomiast głód, podobnie jak nasycenie, to stany fizjologiczne.

Post, choć zapewne należy do najskuteczniejszych metod leczenia chorób współczesnej cywilizacji, jest z każdej strony atakowany, jak chyba żadna inna metoda leczenia. Wywołuje lęk, bywa niechętnie przyjmowany przez chorego i jego rodzinę.

Post jako metoda leczenia nie jest znany przez lekarzy, gdyż na uczelniach medycznych nie ma wykładów na ten temat. Dziś, mając już wieloletnie doświadczenie w stosowaniu tego sposobu leczenia, zrozumiałam, że jest to metoda uzdrawiania nie tylko ciała, lecz i ducha.

Będąc w czerwcu 1994 roku w Medjugorju w byłej Jugosławii, gdzie od 13 lat Matka Boża codziennie objawia się grupie osób widzących, miałam okazję zapoznać się z treścią Maryjnych orędzi. Najświętsza Matka daje nam sposób, jak zwalczać szatana przy pomocy pięciu wymierzanych na niego "kamieni":

- 1) codzienne odmawianie całego różańca,
- 2) codzienna Eucharystia,
- 3) czytanie fragmentu Pisma Świętego,
- 4) częsta spowiedź i
- 5) post (np. o chlebie i wodzie w środy i piątki).

Zrozumiałam, że post jest bronią skierowaną na szatana, zatem szatan będzie usiłował zwalczać posty.

Obserwując moich pacjentów, którzy wyleczyli się z szeregu chorób przez spożywanie w

ciągu kilku tygodni jedynie warzyw i owoców, miałam okazję przekonać się wielokrotnie, jak post zbliżał ich do Boga. Widziałam nawrócenia, podjęcie w starszym wieku studiów teologicznych, wstępowanie do wspólnot religijnych, zerwanie z nałogiem tytoniowym, alkoholowym itp. Byłam świadkiem ustępowania przygnębienia i pojawiania się pogodnego nastroju z powodu odzyskania zdrowia. Pacjenci stawali się bardziej życzliwi w stosunku do innych chorych, których całym sercem zachęcali do podjęcia takiej diety. Wyleczeni pacjenci są mi wielką pomocą w codziennej pracy.

9

Zawsze intrygowało mnie pytanie, czy nasz codzienny pokarm może być przyczyną chorób cywilizacyjnych? Wiadomo jest, że organizm człowieka stanowi najwspanialszy samoregulujący się układ, który dąży do utrzymania stanu równowagi czyli zdrowia. Aby była równowaga w organizmie, musi być równowaga w środowisku człowieka, a więc także w pożywieniu, które człowiek wbudowuje w swoje ciało.

Pokarm powinien być przyjmowany w stanie naturalnym, tzn. jak najmniej przetworzonym i w ograniczonej ilości. Wszelkie nadmiary lub niedobory zarówno ilościowe, jak i jakościowe doprowadzają do szeregu chorób cywilizacyjnych. Mechanizm rozwoju chorób „z żywienia” jest częściowo już poznany. Na podstawie piśmiennictwa wiadomo, że:

- a) duże spożycie cukru i tłuszczu, a więc białej mąki, słodczy, mięsa, może doprowadzić do niewrażliwości naszych komórek na insulinę i do powstania tzw. zespołu X, w skład którego wchodzi: otyłość, choroba wieńcowa, nadciśnienie, cukrzyca i wysoki poziom cholesterolu;
- b) spożywanie nie naturalnych biologicznie olejów, to znaczy przetworzonych przemysłowo, a także tłuszczów zwierzęcych, cukru, alkoholu - może doprowadzić do blokady ważnego enzymu: delta 6- desaturazy i zahamowania produkcji szeregu prostaglandyn m.in. przeciwzapalnych;
- c) spożycie pokarmu nie zrównoważonego i niedoborowego, jakim jest biała mąka czy cukier, może spowodować zubożenie organizmu w szereg witamin z grupy B, E oraz pierwiastki:

wapń i chrom, które są niezbędne do przyswojenia cukru przez organizm. Te wszystkie brakujące elementy są w zewnętrznej warstwie ziarna, którą człowiek odrzucił.

Nasz Stwórca, gdy tworzył ziarno jako podstawowy pokarm dla człowieka, uwzględnił te wszystkie elementy w idealnej proporcji. Dlatego najzdrowszym dla człowieka pokarmem są pełne ziarna zbóż i roślin strączkowych, a także wszystkie warzywa i owoce.

Jaki jest mechanizm terapii głodówkowych lub półgłodówkowych? Podstawową zasadą jest endogenne czyli wewnętrzne żywienie, polegające na zużywaniu tkanek według hierarchii ważności tzn. organizm najpierw wydała zbędną wodę (ustępują obrzęki), zużywa jako pokarm niepotrzebne zapasy, złogi m.in. tłuszczu, zwyrodniałych komórek i ogniska zapalne, zaś narządy życiowo ważne takie, jak mózg i serce są najdłużej oszczędzane. Wraz z zużywaniem starych komórek następuje regeneracja młodych, zdrowych komórek, co wiąże się z odmłodzeniem organizmu. Ustępują bóle stawów. Stawy są często od lat siedliskiem złogów kwasu moczowego i zwyrodniałych tkanek. Leki przeciwzapalne usuwają tylko objawy, zaś przyczynę może usunąć kuracja postna.

Pamiętam 39-letniego pacjenta, który cierpiał na cukrzycę, otyłość, nadciśnienie oraz skazę moczanową. Został skierowany z Poradni Cukrzycowej do mnie na konsultację, gdyż dawka insuliny, którą otrzymywał, przekroczyła 100 j., a poziom cukru był nadal wysoki. Poziom trójglicerydów we krwi był rekordowo wysoki i wynosił 1315 mg% (norma ok. 100 mg%), poziom cholesterolu przekraczał 400 mg%. Pacjent ten miał silne bóle stawów, nie mógł nawet przekroczyć kluczyka od samochodu ani utrzymać łyżki. Na ciele były liczne guzki dnawe. Miał też miażdżycę zarostową kończyn. Z trudem wchodził na pierwsze piętro. Przebył zaleconą przeze mnie 7-tygodniową dietę warzywno-owocową, tracąc na wadze 19 kg (103 - 84 kg, wzrost 176 cm). Już po 17 dniach diety postnej ustąpiły bóle stawowe i krwawienia z dziąseł. Po guzkach podskórnych nie było śladu. Po dalszych 2 tygodniach można było odstawić insulinę, zęby przestały się chwiać, ciśnienie znormalizowało się, ukrwienie kończyn uległo poprawie. Zaczął wchodzić na czwarte piętro bez zatrzymywania się. Obecnie mijają 3 lata jak nie przyjmuje

żadnych leków, przestrzega zdrowego żywienia i czuje się dobrze. We krwi ma prawidłowy poziom cholesterolu i trójglicerydów.

Na przykładzie tego pacjenta widzimy jak została przywrócona wrażliwość jego komórek na

10

insulinę. Wraz z ustąpieniem otyłości wyleczył się z cukrzycy, nadciśnienia, zaburzeń lipidowych.

Nastąpiła także wyraźna poprawa zmian miażdżycowych naczyń kończyn dolnych. To

leczenie jest znacznie prostsze, aniżeli stosowanie do końca życia leków usuwających jedynie objawy chorobowe.

Kuracja postna oczyszcza krew z kompleksów immunologicznych, o czym przekonałam się badając je w trakcie leczenia. Nadmiar kompleksów blokuje komórki immunologiczne tak, że nie rozpoznają one ani obcych bakterii, ani własnych, zwyrodniałych komórek. Stąd łatwość infekcji i przewlekły charakter chorób. Po diecie poprawia się odporność, ustępują stare zmiany zapalne, pacjent już nie ma skłonności do przeziębień, a choroby zwyrodnieniowe cofają się. Widać to na przykładzie cofania się paradontozy, zwyrodnień w stawach, przykurczów w stawach, łuszczycy, troficznym przebarwień skóry itp.

Na czym polega kuracja? Chcąc przywrócić zdrowie należy w pierwszym etapie zastosować kilku tygodniową kurację „oczyszczającą”: Może to być dieta warzywno-owocowa. W drugim etapie powinno się wprowadzić zdrowe żywienie, oparte na pełnym ziarnie, na roślinach strączkowych, warzywach i owocach z dodatkiem mleka, najlepiej zsiadłego i twarogu. W czasie zdrowego żywienia zaleca się krótkotrwałe wstawki diety warzywno-owocowej, na przykład 1 tydzień w miesiącu lub post o chlebie i wodzie 2 razy w tygodniu, jak to zaleca Najświętsza Maryja Panna w Medjugorju. Czas kuracji zależy od zaawansowania choroby i współpracy pacjenta. Najlepsze wyniki uzyskuje się po 6 tygodniach.

Początkowo sądziłam, że wystarczy 3-tygodniowy okres diety warzywno-owocowej, lecz badając frakcje cholesterolu u pacjentów z chorobą wieńcową, okazało się, że nie po 3, lecz po 6 tygodniach nastąpiła ich normalizacja (dziwnym zbiegiem okoliczności okres Wielkiego Postu

trwa również 6 tygodni). Można stosować również kuracje krótsze, np. 1-tygodniowe, przeplatając je dłuższymi okresami zdrowego żywienia.

W czasie kuracji zaleca się spożywać warzywa ubogie w substancje odżywcze takie, jak: marchew, buraki, seler, rzodkiew, pietruszka, chrzan, kapusta, kalafior, cebula, czosnek, por, ogórki, zwłaszcza kiszone, kabaczek, dynia, sałata, zioła, pomidory, papryka, jabłka, grapefruity, cytryny. Nie należy w tym czasie spożywać zbóż, orzechów, ziemniaków, strączkowych, chleba, mleka, oleju, mięsa, ani słodkich owoców. Są zbyt odżywcze, hamują utratę wagi ciała, co jest równoznaczne z zahamowaniem procesów spalania własnych złogów tłuszczu i zwyrodniałych tkanek.

Jednym z częstszych błędów kuracji jest dodawanie do diety warzywnej pokarmów wysokoodżywczych takich, jak mleko, olej czy masło, co przerywa odżywianie wewnętrzne. Ponieważ odżywianie zewnętrzne jest wówczas nie wystarczające, więc może dojść do szeregu niedoborów pokarmowych i zahamowania procesów ustępowania chorób cywilizacyjnych.

Nie należy pić mocnej herbaty, kawy, alkoholu, ani palić papierosów. Warzywa zaleca się spożywać w postaci surówek, soków, warzyw duszonych i zup gotowanych na wodzie bez tłuszczu. Ilość pokarmów jest dowolna. Godny uwagi jest fakt, że po kilku dniach diety znika uczucie głodu, co sprzyja ograniczeniu ilości spożywanych pokarmów.

Przykładowy jadłospis:

Na śniadanie: szklanka soku pomidorowego lub jabłkowego, marchwiowego, słaba nie słodzona herbata, 2 jabłka, surówka.

Na obiad: zupa jarzynowa, kilka surówek, ugotowany burak, ogórek kiszony, sałata, bigos z kapusty i pomidorów na ciepło.

Na kolację: herbata ziołowa, jabłko; surówka.

Szczegółowy jadłospis codzienny jest zamieszczony na końcu książki.

W przypadku nietolerancji pokarmów surowych, zaleca się początkowo kilka dni postu o

wodzie lub soku na przykład marchwiowym, następnie warzywa gotowane i stopniowe wprowadzanie surówek. W razie wzdęć dodawać do pokarmów zmielony kminek z majerankiem lub Raphacholin (sok z czarnej rzodkwi). Zaleca się codziennie spożywać pokarmy, zawierające bakterie kwasu mlekowego np. kiszzone ogórki, kapustę, sok z kiszonych buraków oraz czosnek lub chrzan. Czosnek i chrzan są zabójcze w stosunku do bakterii gnilnych i nie niszczą bakterii fermentacyjnych. W czasie kuracji należy spożywać zielone rośliny (pietruszka, sałata, koper, pokrzywa, kapusta) w postaci soków, surówek. Rośliny te są źródłem dobrze przyswajalnego wapnia (co zapobiega odwapnieniu organizmu), chlorofilu, dostarczającego bezcennego magnezu i żelaza. Wolno używać soli z mikroelementami, gdyż jarzyny prawie nie posiadają soli.

Jaki jest przebieg kliniczny kuracji warzywno-owocowej? Najtrudniejszym okresem kuracji jest kilka pierwszych dni, kiedy to następuje przestawienie przemian na tory spalania. Niekiedy odczuwa się osłabienie, głód, ból głowy. Do krwi uwalniają się rozpuszczone w tłuszczu toksyny (pestycydy, leki). Jeżeli nie przerywa się kuracji, to po dwóch-trzech dniach wszystkie dolegliwości ustępują. Ważnym problemem są wypróżnienia, gdyż szereg przykrych objawów takich, jak uczucie osłabienia czy głodu właśnie wtedy ustąpią. Jako pierwszy znak poprawy pojawia się lepszy sen, pogodniejszy nastrój i nie spotykana dotąd chęć do pracy. Zwiększa się tolerancja wysiłku, zmniejszają się bóle wieńcowe, stawowe, chromanie, stopy stają się cieplejsze, cofają się przebarwienia troficzne skóry, ustępują obrzęki, pojawia się wielomocz. Pot i mocz przybierają przykry zapach, zaś stolec traci przykrą woń.

W czasie kuracji mogą występować tzw. kryzysy ozdowieńcze w postaci nasilenia niektórych dolegliwości, które miały miejsce w przeszłości. Pojawia się np. ból stopy, która była złamana przed wielu laty, szum w uszach, który występował w wieku dziecięcym, względnie gdy ktoś wcześniej chorował na zapalenie uszu, zawroty głowy analogiczne jak wówczas, kiedy to przeżył wstrząśnienie mózgu, obrzęk dziąseł, bóle stawów, niedokrwistość itp.

Obserwowałam ciekawy przypadek pojawienia się bolesnego nacieku na pośladku w

czwartym tygodniu diety warzywnej. Chora leczona była dietą warzywną z powodu zakrzepowego zapalenia żył i otyłości. Jak się okazało, miała ona jako 5-letnie dziecko rozległy ropień pośladka po iniekcji penicyliny. A więc dopiero teraz, po 40 latach, jej układ immunologiczny oczyścił się na tyle, że mógł skutecznie zwalczać ognisko zapalne.

Jakie choroby poddają się takiemu leczeniu?

Najlepsze efekty uzyskuje się w typowych chorobach z przekarmiania, jak zespół X, tj. choroba wieńcowa, cukrzyca II typu, nadciśnienie, otyłość, hipercholesterolemia, dna, miażdżycza zarostowa kończyn. Kuracja ta jest skuteczna w zaburzeniach immunologicznych takich, jak alergię skórne, astma, nawracające infekcje, kolagenozy, a także w chorobie zwyrodnieniowej stawów, zaćmie, paradontozie, chorobie wrzodowej, stłuszczeniu wątroby, owrzodzeniach podudzi. Równocześnie ustępuje szereg zaburzeń funkcjonalnych, jak zespół jelita nadwrażliwego, zaparcia, nerwica, jaskra itp.

Zdrowie można odzyskać, szukając ratunku nie w lekach zaczerpniętych z chemii, lecz przez powrót do życia zgodnego z odwiecznymi prawami Natury. Dlatego nagłą potrzebą jest pozytywne nastawienie i usprawnienie własnych, samoleczących mechanizmów przez post.

12

=====