dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej®

i co dalej

BEATA ANNA DĄBROWSKA

dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej®

i co dalej

WSPÓŁPRACA: DR EWA DĄBROWSKA, PAULINA BORKOWSKA
JUSTYNA RYBAK-DOMBROWSKA, AGNES REVENVALL, DARIUSZ PIÓRKOWSKI SJ

WYDAWNICTWO WAM

Ewa Dąbrowska® oraz dieta dr Ewy Dąbrowskiej® są to znaki towarowe zarejestrowane w Urzędzie Patentowym RP, a ich wykorzystanie w sposób zarobkowy lub zawodowy na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej wymaga uprzedniej zgody osoby uprawnionej. Prawa ochronne na ww. oznaczenia przysługują dr Ewie Dąbrowskiej, która wyraziła zgodę na ich wykorzystanie w niniejszej publikacji.

Autor oraz Wydawca nie odpowiadają za skutki kuracji przeprowadzanych z wykorzystaniem informacji zawartych w książce. Zachęcamy do podejmowania diety warzywno-owocowej i zmian w nawykach żywieniowych z pomocą doświadczonych terapeutów i pod opieką lekarza.

© Wydawnictwo WAM, 2018
© Beata Anna Dąbrowska, 2018

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Książka chroniona prawem autorskim. Kopiowanie i rozpowszechnianie fragmentów i całości publikacji bez zgody jej Autora zabronione.

Konsultacja: dr Ewa Dąbrowska

Opieka redakcyjna: Dorota Trzcinka
Redakcja: Małgorzata Olszewska
Korekta: Klaudia Adamus
Projekt, okładka i ilustracje: Emilia Pyza
Skład: Lucyna Sterczewska

ISBN 978-83-277-1459-6

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA
tel. 12 62 93 260
www.wydawnictwowam.pl

Druk: COLONEL • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Magno volume 115 g dostarczonym przez ZING Sp. z o.o.

Mamy coś, co jest cudem stworzenia –
dążący do równowagi,
samonaprawiający się organizm.

dr Ewa Dąbrowska

Wstęp

dr med. Ewa Dąbrowska

Żyjemy w epoce uprzemysłowienia, w której nastąpił ogromny postęp niemal we wszystkich dziedzinach życia. Z jednej strony nas to cieszy, z drugiej jednak obserwujemy pewne niepokojące zjawisko – wyłoniły się liczne przewlekłe choroby cywilizacyjne, z miażdżycą, nowotworami i schorzeniami degeneracyjnymi na czele. Jeszcze przed stu laty ich nie odnotowywano, a przynajmniej nie na taką skalę, głównymi przyczynami śmierci były zaś grypa i gruźlica.

Gdzie zatem należy szukać przyczyn takiej niekorzystnej zmiany? Odpowiedź jest prosta: to styl życia, głównie zmiany w sferze żywienia i aktywności ruchowej, mogą być przyczyną chorób. Niegdyś ludzie w większym stopniu żyli w zgodzie z naturą, dziś należy to do rzadkości. Można stąd wyciągnąć wniosek, że ratunkiem byłby powrót do natury. Jestem o tym przekonana, również bazując na kilkudziesięciu już latach doświadczeń z dietą warzywno-owocową, która jest niczym innym, jak powrotem do naturalnego żywienia. To właśnie ta prosta kuracja, polegająca na restrykcyjnym pod względem kaloryczności żywieniu, potrafiła tysiącom ludzi przywrócić zdrowie w wielu przewlekłych, a nawet nieuleczalnych chorobach cywilizacyjnych.

Prawdopodobnie nie zdajemy sobie sprawy z tego, że wszystkie bodźce, które odbieramy, a w tym pokarm, aktywność ruchowa i nawet nasza duchowość, są przez organizm traktowane jako sygnały, które docierają aż do jąder komórkowych. Tam zaś znajdują się geny, które zostają włączone bądź „uśpione", z czym z kolei wiąże się produkcja białek lub jej zatrzymanie.

Jest to o tyle ciekawe, że geny mogą być uszkodzone przez toksyny i wówczas potrafią wstrzymać produkcję określonego białka, np. chrząstki stawowej, albo wytwarzają białka zwyrodniałe lub nowotworowe. Wszystko wskazuje na to, że choroba zaczyna się na poziomie genów i to od ich naprawy należy rozpocząć proces leczenia. Można tu odnieść się do przykładu zwierząt – wiemy, że chore zwierzę przestaje jeść i wraca do formy. Podobnie dzieje się z człowiekiem pod wpływem postów lub diety warzywno-owocowej, która jest odmianą postu.

Każda dieta restrykcyjna pod względem kaloryczności zwiększa poziom sirtuin, czyli białek, które spontanicznie naprawiają geny, co nie tylko przywraca zdrowie, ale ma również wpływ na regenerację i wydłużenie życia. Proces ten można porównać do popsutego komputera – po wyłączeniu (zahamowaniu dostawy energii) i ponownym włączeniu komputer sam się resetuje, czyli spontanicznie naprawia. Organizm działa na podobnej zasadzie i także spontanicznie potrafi się „zresetować", jeśli czasowo odetniemy mu dopływ energii, stosując post.

Wpływem składników pokarmowych na geny zajmuje się nutrigenomika. Jest to nowa i niewątpliwie przyszłościowa dziedzina nauki. Niedawno odkryto, że w komórkach znajdują się specjalne białka o skomplikowanych nazwach: mTOR, AMPK, sirtuiny i FOXO, które niczym czujniki wykrywają, jaki rodzaj pokarmu i ile energii spożyliśmy, a następnie przekazują tę informację do genów, które aktywują. Co ciekawe, spożyte cukry (węglowodany) „powiadamiają" te czujniki za pośrednictwem insuliny i w przypadku przejadania się cukrami w odpowiedzi włączają się geny odpowiedzialne za otyłość i zespół metaboliczny z cukrzycą i na czele, w przypadku zaś nadmiernego spożycia białka za pośrednictwem czynnika IGF-I może zostać uruchomiona na poziomie genowym odpowiedź w postaci niebezpiecznego przyrostu komórek, np. rakowych, rozrostu nowych naczyń, przybytku komórek mięśnia sercowego, tłuszczu itp. W każdym przypadku przesycenia zostaje zahamowany jeden z najcenniejszych procesów niszczenia chorych i zwyrodniałych białek zwany autofagią.

Nietrudno się domyślić, że każdy rodzaj restrykcyjnej kalorycznie diety jest korzystny, działa przeciwnie niż przesycanie się i leczy przyczynę chorób. Dzięki obniżeniu poziomu insuliny i IGF-I czujniki „przestawiają" geny jak dźwignia, z czym wiąże się włączenie autofagii, cofanie wszelkich przerostów, zwyrodnień i równocześnie chorób należących do zespołu metabolicznego. Aż trudno uwierzyć w to, że żywienie jest jednym z najważniejszych czynników w rozwoju chorób i jednocześnie w ich leczeniu.

Wiemy również, że rozmaite bioaktywne substancje zawarte w warzywach i owocach, takie jak np. polifenole, potrafią, analogicznie jak post, regulować geny i na tym poziomie przywracać zdrowie. Podobne efekty można uzyskać, zwiększając wydatek energii dzięki aktywności ruchowej. Nie bez znaczenia jest nasza duchowość, która również jest odbierana przez geny, co niedawno odkryto. To pokazuje, jak ważne jest całościowe (holistyczne) spojrzenie na człowieka. Zatem wszelkie restrykcje kaloryczne, podobnie jak aktywność fizyczna,

a nawet duchowość mają potężną moc leczniczą, wydłużają życie i poprawiają jego jakość na poziomie genowym. Dlatego zdecydowanie warto pościć i być aktywnym. W każdym przypadku należy wystrzegać się przekarmiania, zwłaszcza przetworzoną żywnością, i siedzącego trybu życia. Ponieważ nasz organizm ma niezwykłe zdolności adaptacyjne, a człowiek wykazuje niestety skłonności do przekarmiania się, to nawet krótkotrwałe i powtarzane okresowo restrykcje kaloryczne i ruch mogą na poziomie genowym przywrócić nam równowagę, czyli zdrowie.

Odwiedzając przed kilku laty jedną z klinik w Tarnopolu na Ukrainie, gdzie pod kontrolą lekarzy są prowadzone posty wodne według metody prof. Nikołajewa, miałam okazję zapoznać się z ich zdumiewającymi efektami. Wiązały się one z: odmłodzeniem, cofaniem się chorób, a nawet regeneracją uszkodzonych popromiennie (po Czarnobylu) komórek. Nie trudno było dostrzec szereg podobieństw z dietą warzywno-owocową, która w swojej istocie jest również postem, choć mniej radykalnym. Posty wodne, podobnie jak nasza dieta, cofały choroby, lecz działo się to dużo szybciej. Miałam wówczas okazję zapytać lekarzy, jak powinno wyglądać tzw. wychodzenie z postu. Odpowiedzieli, że z postu wodnego można wychodzić przez dietę warzywno-owocową, a wychodzenie powinno trwać tyle samo dni, ile trwał post wodny.

Wychodzenie z diety warzywno-owocowej jest dużo prostsze, polega bowiem na zwiększeniu asortymentu głównie warzyw i owoców, stopniowym wprowadzaniu kasz, nasion, orzechów, gotowanych ryb itp. Błędem jest przerwanie diety warzywno-owocowej przez wprowadzenie niezdrowego, przetworzonego żywienia, jak np. pokarmów smażonych, pieczonych, tłustych, białej mąki, cukru, pokarmów nietolerowanych itp. Mogłoby to zakończyć się bólem brzucha, a nawet poważniejszymi powikłaniami. Zaobserwowałam, że u osób, które stosowały dietę warzywno-owocową, zwłaszcza jeśli trwało to dłuższy czas, może nastąpić szybka i burzliwa reakcja organizmu na wprowadzenie niezdrowej żywności. Oczyszczony organizm informuje bowiem, co mu nie służy. Warto go uważnie słuchać.

Książki mojej synowej Beaty Anny Dąbrowskiej, *Dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej®. Przepisy* oraz *Dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej® i co dalej*, są ze sobą spójne. Uzupełniają pewną lukę w wiedzy praktycznej, o którą często pytają osoby pragnące podjąć dietę oraz wyjść z niej we właściwy sposób, stawiając również później na zdrowy styl życia.

Niniejsza książka, którą z serca polecam, jest holistycznym spojrzeniem na człowieka. Znajdziemy tu rozdziały opracowane przez dietetyka klinicznego, trenera personalnego, duszpasterza, a nawet trenera rozwoju osobistego, który pomoże znaleźć motywację do podejmowania wyzwań.

Pamiętajmy przy tym, że post ma wymiar nie tylko zdrowotny, ale także duchowy. Warto do niego powracać – nieprzypadkowo zalecają go wszystkie religie świata.

Życzę Państwu wytrwałości w świadomym budowaniu zdrowia. Nawet gdy zbłądzimy, to zawsze jest nadzieja powrotu na właściwą drogę. Mamy przecież coś, co jest cudem stworzenia – dążący do równowagi, samonaprawiający się organizm.

Chwała Panu!
Ewa Dąbrowska

Od Autorki

Beata Anna Dąbrowska

Szukając recepty na zdrowie odżywianie, doszłam do wniosku, że to nie lada wyczyn. Kiedy przeprowadzamy post, wszystko wydaje się łatwe, zrozumiałe, podane w prosty sposób. Moment przejścia z postu na normalna dietę jest jednak dla wielu osób bardzo trudny. Z własnego doświadczenia wiem, że czas przejścia z postu na normalne odżywianie jest wymagający, domaga się holistycznego spojrzenia na dietę, indywidualnego dopasowania. Nie możemy skupiać się tylko na liczeniu kalorii. Jest również wiele innych zależności, które powodują, że codzienna dieta staje się dla nas wyzwaniem. Jak odnaleźć się w kopalni szeroko dostępnej wiedzy? Którą teorię odżywiania wybrać, jak w niej wytrwać? Zagadnień do przemyślenia jest bardzo dużo, ale jeśli podczas postu uda ci się skupić na własnych potrzebach i uzupełnić podstawową wiedzę na temat odżywiania, tak aby zrozumieć podstawowe procesy, które zachodzą w organizmie człowieka, to wybory, przed którymi staniesz w trakcie przejścia z postu na codzienną dietę, staną się łatwe.

Kiedy podejmujemy post, kierują nami róże pobudki: chęć poprawy zdrowia, poszukiwanie alternatywnych metod leczenia, podniesienie formy, utrata kilogramów, trening silnej woli, post religijny. Post to świetny początek zmian; warto go przeprowadzić, nawet jeśli później uda ci się zachować na stałe tylko niektóre z zalecanych elementów diety. W trakcie postu często udowodniamy sobie, że z warzyw można wyczarować potrawy, które doskonale sprawdzają się na co dzień i godnie zastępują nasze dotychczasowe menu. Jeśli warzywa zostaną z tobą na dłużej, wzbogacisz je o zdrowe tłuszcze, odpowiednią ilość białek i węglowodanów, to prawdopodobnie uda ci się utrzymać efekty postu. Wyjście z postu, podobnie jak sam post, trzeba jednak potraktować bardzo poważnie i indywidualnie. Przejście z diety warzywno-owocowej dr Dąbrowskiej na zdrową dietę pełnowartościową nie musi być trudne, jeśli zrozumiemy zależności, które kierują naszym organizmem.

Pracując z pacjentami jako terapeuta środowiskowy, miałam możliwość obserwować, jak małe zmiany w stylu życia – w diecie, aktywności fizycznej, sposobie

myślenia – mogą poprawić komfort życia. Praca z osobami starszymi i niepełnosprawnymi nauczyła mnie, że można wprowadzać zmiany i dopasowywać je do swoich możliwości i potrzeb, koncentrować się na własnym celu, nie porównując się do innych.

Długo zastanawiałam się, jak powinna wyglądać ta książka. Choć miałam szeroką wiedzę w dziedzinie żywienia i byłam w pełni świadoma, jak wiele korzyści niesie ze sobą właściwa dieta, to po urodzeniu dwójki dzieci trudno mi było odzyskać formę sprzed wielu lat, pogodzić obowiązki rodzinne i zawodowe ze znalezieniem czasu dla samej siebie. W pewnym momencie musiałam poprosić o pomoc dietetyka. Okazało się, że problemem nie były złe nawyki żywieniowe, ale tryb pracy, zmęczenie, stres, tempo życia, ilość złapanych srok za ogon. Efektem współpracy ze specjalistą-dietetykiem jest właśnie ta książka. Ten projekt tworzyłam w dużej mierze dla siebie. Czułam bowiem, że dopiero zebranie w jednym miejscu wiedzy dotyczącej różnych aspektów, które mają istotny wpływ na naszą codzienność, będzie właściwą odpowiedzią. Chciałam stworzyć poradnik z podejściem holistycznym, a jednocześnie dostarczający specjalistyczną wiedzę w określonej dziedzinie. Kto precyzyjniej niż lekarz opowie o profilaktyce zdrowotnej, prześcignie dietetyka klinicznego w wiedzy o diecie, nakieruje w sferze duchowej lepiej niż ksiądz, zaproponuje efektywniejszy trening niż trener personalny i zmotywuje bardziej niż coach? Nam pozostaje wprowadzić ich zalecenia w czyn.

Ostanie 2 lata mojego życia to czas zmian i przewartościowywania priorytetów. Wszystko po to, aby w pełni czerpać z możliwości, jakie daje mi życie. To również czas licznych porażek i wielu małych sukcesów, które zachęcają mnie do dalszej pracy nad sobą.

Każdy z nas odczuwa presję – trzeba podporządkować się trendom na rynku mody, wyglądu, kultury, dopasować do wielu schematów. W pogoni za tym, co modne, ładne, często nie zważamy na to, kim jesteśmy i jak doskonałe zasoby sami posiadamy. Chwila uwagi staje się celem, który wrzuca nas w wir. Tymczasem już jeden dzień postu może sprawić, że odkryjesz swoje rzeczywiste potrzeby. Przeprowadzając post w domu, nie masz urlopu od rodziny, ale mimo wszystko musisz znaleźć czas, żeby przygotować posiłki, zastanowić się nad ich jakością, zatrzymać się na chwilę w biegu. Nawet krótki post zmusza nas do tego, by oderwać się od innych spraw i oczyścić na chwilę głowę, pobyć z samym sobą. Post pozwolił mi spojrzeć na siebie na nowo, sprawił, że wiele rzeczy trafiło na właściwe miejsce, pozwolił odpowiedzieć sobie na pytanie, co tak naprawdę chcę osiągnąć, na co chcę się

zdecydować, co jest dla mnie w życiu najważniejsze, esencjonalne. Kiedy wyznaczamy sobie te najważniejsze cele, nasze życie zaczyna się porządkować. Więcej w nim prostoty, pewności co do wyznawanych wartości, skupienia.

Nie chcę udawać, że zawsze mi się udaje: doświadczyłam tego, jak łatwo jest z tej właściwej drogi zboczyć i jak trudno jest na niej wytrwać. Jestem jednak pewna, że podejmowanie prób zmiany małymi krokami może przynosić wielkie korzyści. Nie zawsze i nie od razu musi to być utrata kilogramów, czasem podstawą jest po prostu leprze samopoczucie. Po przejściu postu szukamy sposobu na utrzymanie efektów diety i aby to osiągnąć, musimy przyjrzeć się każdej sferze życia. Tak samo jak do samego postu każdy musi przygotować się we właściwy dla siebie sposób, tak i wychodząc z niego należy skupić się na różnych aspektach: kaloryczności jedzenia, aktywności fizycznej, rozwoju duchowym bądź osobistym. Każdy człowiek jest całością i jest jedyny w swoim rodzaju, dlatego trzeba go rozpatrywać w całości i indywidualnie.

Życzę wytrwałości i powodzenia szukaniu i utrzymaniu własnej drogi,
Beata A. Dąbrowska

Nawet nieduże zmiany w stylu życia
mogą przynieść duże korzyści!

Wybieraj proste rozwiązania,
obserwuj naturę,
nie stawiaj sobie wymagań,
które wydają się
niemożliwe do zrealizowania,
dopasuj zmiany do swoich możliwości,
podejmuj próby i ciesz się każdym,
nawet najmniejszym sukcesem.

Między postem a dietą

Beata Anna Dąbrowska

„I rzekł Bóg: Oto wam daję wszelką roślinę
przynoszącą ziarno po całej ziemi i wszelkie drzewo, którego owoc
ma w sobie nasienie: dla was będą one pokarmem".
(Rdz 1,29)

Człowiek, jak każda istota żyjąca, jest wkomponowany w naturę, którą rządzą jej odwieczne prawa. Obowiązują one na wszystkich poziomach: od atomów gwiazd, co zapewnia fenomenalny porządek w całym wszechświecie. Scala on wszystkie procesy w jedną całość, wszystko jest wzajemnie zależne i powiązane, podobnie jak zazębiające się tryby. Człowiek także podlega prawom natury, żyjąc w harmonii z zewnętrznym otoczeniem. Ta ścisła zależność jest bardzo ważna, gdyż pozwala człowiekowi przetrwać nawet w niesprzyjających warunkach.

Jeden z największych ludzi nauki, francuski fizjolog Claude Bernard, żyjący w XIX wieku, zwrócił uwagę na znaczenie środowiska, w którym żyjemy. Na przykładzie bakterii wykazał, że to nie sama bakteria jest ważna, ale środowisko, które sprzyja jej rozwojowi. W niesprzyjającym środowisku żadna bakteria bowiem nie przeżyje. Ten wielki uczony zauważył także, że warunkiem życia jest niezmienność środowiska wewnętrznego, co oznacza zdolność organizmu do zachowania w równowadze wszystkich procesów życiowych mimo zmieniających się warunków zewnętrznych. Tę równowagę dzisiaj nazywamy homeostazą.

Pożywienie stanowi niewątpliwie jeden z najważniejszych elementów środowiska zewnętrznego. To właśnie pokarm najściślej łączy się z biosystemem organizmu, dostarczając mu potrzebnej do życia energii, ale też elementów budulcowych dla wszystkich struktur komórek i tkanek. Nasze ciało jest zbudowane z wielu komórek, które są odżywiane; wiele z nich ma podobną budowę jak pokarm, który spożywamy, dlatego aby żyć, trzeba jeść.

Również komfort życia zależy w dużej mierze od pożywienia. Z dobrym zdrowiem wiąże się radość życia, a tę można osiągnąć dzięki diecie bogatej w składniki odżywcze, aktywności fizycznej, a także równowadze duchowo-psychicznej

i satysfakcjonującym relacjom z rodziną, przyjaciółmi czy współpracownikami. Te czynniki stanowią fundament stylu życia. Niezwykle ważna jest harmonia między nimi. Warto więc pamiętać, że jedzenie może spełniać nie tylko swoją podstawową funkcję odżywczą, ale też wiele innych. Jemy dla towarzystwa, przyjemności czy zachowania konwenansów. Z tego powodu z jedzeniem związane jest ryzyko przesycenia, zwłaszcza przetworzonym pokarmem, który jest pozbawiony nie tylko bezcennego błonnika, ale też wielu witamin i mikroelementów, a ponadto może zawierać również szkodliwe dla zdrowia ulepszacze smaku, a także substancje pobudzające apetyt. Tymczasem każde pożywienie, po które sięgamy, musi przede wszystkim zaspokoić głód, czyli dostarczyć wszelkich substancji niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, aby mieć gwarancję życia w zdrowiu. Gdy żywienie sprowadza się jedynie do zaspokajania zachcianek naszego apetytu, gdy liczy się jedynie smak, zawsze istnieje niebezpieczeństwo, że nie będzie ono służyć zdrowiu, istnieje też niebezpieczeństwo rozwoju chorób.

Żyjemy w zmiennej rzeczywistości. Jak dowodzi wiele badań, nasze geny są dostosowane do naturalnego pokarmu, takiego jakim żywili się nasi przodkowie z epoki paleolitu. Materiał genetyczny człowieka na przestrzeni lat nie zmienił się znacząco, natomiast tempo zmian, którym podlega żywność, jest znacznie większe, dlatego też pojawiły się nowe choroby, np. z autoagresji, w których nowe pokarmy, nazywane nietolerowanymi, atakują układ immunologiczny. Takich pokarmów nie znał człowiek pierwotny i nasze geny również ich „nie rozumieją". Już Lukrecjusz, rzymski poeta i filozof żyjący w 75 roku przed Chrystusem, zauważył, że „to, co dla jednego jest pożywieniem, jest trucizną dla drugiego". Zatem żywność powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb człowieka.

Spożywanie pokarmu, którego skład mocno odbiega od naturalnego, stało się współcześnie normą i – trzeba to powiedzieć – jest to prawdziwy dramat. Spożywanie przetworzonej żywności to jedna z głównych przyczyn pandemii chorób cywilizacyjnych.

Wśród innych związanych ze stylem życia czynników, które sprzyjają rozwojowi chorób współczesnej cywilizacji, są przede wszystkim: zbyt mała aktywność fizyczna, która często wiąże się z siedzącym trybem życia, narażenie na stres i zanieczyszczenie środowiska, a także równie ważny problem odchodzenia od wartości duchowych i moralnych.

Każdy, kto chce cieszyć się zdrowiem, powinien wybierać rozwiązania dające mu poczucie harmonii z otaczającym go środowiskiem, gdyż symbioza z naturą jest

właściwą i najbardziej naturalną ścieżką dla człowieka. Gwarantuje ona nie tylko zdrowie, ale także energię, witalność, a nawet długowieczność.

Jest też na szczęście dobra wiadomość: nasz organizm potrafi informować nas o braku wewnętrznej harmonii. Robi to, wysyłając nam różnorodne sygnały. To dzięki takim objawom lekarz może rozpoznawać choroby. My nie zawsze jednak wsłuchujemy się w głos własnego organizmu, nie szukamy przyczyny chorób. Najczęściej skupiamy się na zwalczaniu jedynie skutków choroby: sięgamy po farmaceutyki, środki hormonalne itp. Takie szybkie rozwiązania wprawdzie pozbawiają nas bólu fizycznego i maskują objawy, ale nie usuwają rzeczywistej przyczyny choroby. Tymczasem niezmiernie ważna jest profilaktyka, która pomaga zapobiegać chorobom przez usunięcie przyczyn je wywołujących. W praktyce jednak postępujemy zupełnie inaczej. Czy możemy temu zaradzić? Tak, poprzez wprowadzenie odpowiednich zmian w codziennej diecie, aktywności fizycznej, pozostawienie sobie przestrzeni na refleksję czy poprawę duchową.

Post a dieta

Jaka jest różnica między postem a dietą? Czy post należy postrzegać jedynie jako trening silnej woli, czy rozpatrywać w kategoriach duchowych? Samo słowo „post" ma wiele definicji. W znaczeniu duchowym może oznaczać czas, w którym z powodów religijnych zakazane jest spożywanie niektórych potraw, ale też podjęte świadomie i celowo wyrzeczenie, rezygnację z różnego rodzaju przyjemności, nie tylko związanych z jedzeniem. Blisko takiego ujęcia w potocznym rozumieniu leży pojęcie diety, często postrzeganej również jako istotne ograniczenie, unikanie tych pokarmów, które najbardziej nam smakują. Kojarzone jest głównie ze stosowaniem określonego systemu odżywiania się. Tymczasem słowo „dieta" wywodzi się z greki i było określeniem na styl życia, sposób myślenia. Elementem tak postrzeganej diety może być post w znaczeniu medycznym – czyli okresowe ograniczenie dostarczania organizmowi energii, która pochodzi z węglowodanów, tłuszczu i białka, a prowadzi do włączenia mechanizmu samouzdrawiania, używania potencjału naprawczego organizmu, jaki naturalnie jest nam przypisany w układzie immunologicznym.

Post powinien znaleźć miejsce w naszym stylu życia (diecie) na stałe. Każdy post bowiem pomaga nam oczyścić ciało i ducha, pozwala przez moment skupić się na sobie. Nawet kilkudniowe posty dają możliwość oczyszczenia.

Praktykowanie postów znane jest w wielu religiach, filozofiach i tradycjach. Obecne są w nich posty w różnych formach i prowadzące do różnych celów: odbycia pokuty, przejścia żałoby, doznania oczyszczenia, duchowej wizji czy określonej intencji. Ograniczenie spożywania pokarmu to również forma oczyszczenia i pracy nad pokorą oraz przezwyciężaniem pokus, do których może należeć także pokarm.

W niemal wszystkich znanych kulturach i religiach istnieją odniesienia do głodu jako metody osiągania duchowego rozwoju. Mojżesz, zanim odebrał Boskie przykazania na górze Synaj, pościł przez 40 dni; Chrystus przed rozpoczęciem nauczania pościł na pustyni również przez 40 dni i także wzywał swoich apostołów, aby pościli dla oczyszczenia duszy i ciała. Również Budda krótko przed swoim oświeceniem głodował przez 40 dni.

Post to niepowtarzalna szansa, którą dajemy naszemu ciału, aby uzyskać rewitalizację i odnowę. O tej samoleczącej sile natury, *vis medicatrix naturae*, mówił ojciec medycyny, Hipokrates, już 2500 lat temu. Całkowite zaprzestanie przyjmowania pokarmu pozwala ciału kierować wszystkie jego siły do procesów usuwania wszelkich zwyrodnień i odpadów, z czym wiąże się regeneracja i przywracanie funkcji wszystkich narządów i układów oraz odmłodzenie. To jest prawdziwy cud natury, genialne funkcjonowanie organizmu, który potrafi spontanicznie i samodzielnie zrobić to wszystko, wystarczy tylko przestać jeść. Jeśli spojrzeć na post z takiej perspektywy, przestaje dziwić jego powszechne stosowanie.

Post jako metoda profilaktyki zdrowotnej czy leczenia jest zazwyczaj polecany przez lekarzy, naturoterapeutów lub dietetyków o holistycznym podejściu do zdrowia. Konwencjonalna medycyna zachodnia, zwłaszcza w ostatnich latach, również zaczyna polecać dietoterapię jako formę profilaktyki zdrowotnej. Ta dziedzina obecnie dynamicznie się rozwija. Holistyczne spojrzenie na człowieka, traktowanie jego ciała, duszy i umysłu jako jedności to droga, dzięki której nie ingeruje się w pracę organizmu, ale raczej wspiera jego własne mechanizmy leczenia. Ponieważ medycyna ewoluuje w tym właśnie kierunku, bez wątpienia na nowo odkryje post jako nieocenioną metodę.

Dlaczego Post Daniela?

Post Daniela opiera się na doświadczeniach Daniela opisanych w 1 rozdziale starotestamentowej Księgi Daniela. Daniel był młodym człowiekiem, bardzo inteligentnym i uzdolnionym. Został przeznaczony do służby na dworze króla babilońskiego.

Tam, ucząc się przyszłych obowiązków, miał możliwość jedzenia iście królewskich posiłków, złożonych z wina, tłustego mięsa i słodkich wypieków. Jako pobożny żyd, który złożył śluby trzeźwości, z całą pokorą odmówił jednak spożywania potraw, które nie spełniały wymogów jego religii. W zamian poprosił: „Poddaj sługi twoje dziesięciodniowej próbie: niech nam dają jarzyny do jedzenia i wodę do picia. Wtedy zobaczysz, jak my wyglądamy, a jak wyglądają młodzieńcy jedzący potrawy królewskie, i postąpisz ze swoimi sługami według tego, co zobaczysz". Nadzorca służby królewskiej zgodził się, choć ryzykował życie, przeciwstawiając się nakazom króla. Wkrótce zobaczył efekty: „A po upływie dziesięciu dni wygląd ich był lepszy i zdrowszy niż innych młodzieńców, którzy spożywali potrawy królewskie".

Naturalny dla Daniela sposób odżywiania opierał się głównie na warzywach i wodzie. Prorok wiedział, że większe wartości kryją się w pokarmie roślinnym, który pochodzi z natury, i potrafił eliminować pokusy wystawnego stylu użycia, opartego na królewskich zasadach. Jego postawa jest inspiracją dla wielu dietetyków i lekarzy, którzy w pracy naukowej polecają i rozwijają post jako naturalną metodę profilaktyki zdrowotnej.

Kilka faktów z historii głodówek leczniczych

Istnieje kilka rodzajów interwencji dietetycznych związanych z ograniczeniem przyjmowanych kalorii:

- restrykcje kaloryczne, czyli ograniczenia kaloryczne np. do 500–600 kcal dziennie, bez redukcji konkretnej grupy produktów, polegające na spożywaniu mniejszych porcji,
- restrykcje dietetyczne, czyli ograniczenie konkretnych produktów, np. wykluczenie węglowodanów czy białek lub tłuszczów,
- głodówki lecznicze, np. post zupełny, post o wodzie, post częściowy sokowy, post warzywno-owocowy,
- diety naśladujące post, czyli ketoza odżywcza, stosowanie okien żywieniowych (*intermittent fasting*, IF) w systemie dobowym bądź tygodniowym.

Wymienione wyżej formy ograniczenia energii w pożywieniu mają na celu uruchomienie w organizmie własnych samoleczących mechanizmów.

Historia postu nie ma ściśle określonego początku, ponieważ nie ma powodu podejrzewać, że post był obcy człowiekowi pierwotnemu. Brak apetytu to instynktowne

zachowanie, będące wynikiem naturalnej tendencji organizmu ludzkiego lub zwierzęcego do poszukiwania odpoczynku, równowagi i oszczędzania energii w sytuacjach choroby lub stresu.

Post, obok aktywności fizycznej, jako metoda leczenia może być częścią złożonej, ale bardzo skutecznej terapii mającej na celu zarówno profilaktykę, jak i leczenie konkretnych schorzeń.

Post jako terapię leczniczą stosowali już starożytni filozofowie i medycy: Hipokrates, Platon, Sokrates, Arystoteles i Galen. „Post jest największym lekarstwem – lekarzem samym w sobie" – głosił w XVI wieku Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim, znany jako Paracelsus. Wtórował mu 400 lat później Herbert Shelton: „Post musi być uznany za fundamentalny i radykalny proces, który jest starszy niż jakikolwiek inny rodzaj opieki nad chorym organizmem, działań na płaszczyźnie instynktu".

Terapię opartą na postach leczniczych, głodówkach i restrykcjach kalorycznych skutecznie stosuje się od lat w wielu europejskich klinikach. Klinika Ottona Buchingera w Niemczech proponuje pacjentom głodówkę leczniczą już od 1920 roku. Polega ona na piciu soków z warzyw i wywarów warzywnych. Pacjenci otrzymują w ośrodku kompleksowy program kuracji z kombinacją zabiegów leczniczych i aktywności fizycznej oraz wytyczne do dalszego stosowania w domu. Strategie żywieniowe opracowywane są indywidualnie, na ich przygotowanie dla konkretnej osoby poświęcane jest bardzo dużo czasu. Niemal stuletnie doświadczenie kliniki Buchingera pokazuje, że ten rodzaj terapii może skutecznie konkurować z medycyną kliniczną. Obecnie ośrodek jest prowadzony przez czwarte pokolenie Buchingerów.

Federacja Rosyjska jest krajem, w którym głodówki lecznicze znalazły uznanie na równi z medycyną tradycyjną. Lekarze zaczęli tam stosować tę metodę już w XVIII wieku, a w XIX wieku na ten temat powstały w pierwszych ośrodkach badania kliniczne. Decydujący wpływ na rozwój głodówki leczniczej jako metody leczenia w drugiej połowie XX wieku miała szkoła prof. Jurija Nikołajewa. Opracowana przez niego metoda i jego baza dowodowa stały się podstawą większości licznych badań z zakresu leczniczego postu i nowoczesnych metod jego stosowania. Dziś w wielu profesjonalnych poliklinikach proponuje się pacjentom kontrolowane głodówki lecznicze, które są po wnikliwej diagnozie ustalane indywidualnie. Klinika prof. Lapteva w Petersburgu to tylko jeden z przykładów takich ośrodków. Posty są tam stosowane jako metoda redukcji masy ciała, ale też jako droga do zmiany stylu życia czy też jako terapia zespołu metabolicznego (choroby serca, cukrzyca,

insulinooporność, nadciśnienie). Klinika od ponad 20 lat proponuje specjalnie wypracowane skuteczne strategie walki z nawagą. Terapia obejmuje również pracę nad wdrażaniem nowych nawyków żywieniowych.

Autofagia w czasie postu, czyli o mechanizmie samonaprawy

Nasz organizm składa się z bilionów komórek, które budują struktury tkanek i organów. Każda komórka ma w jądrze komórkowym kod genetyczny, czyli dokładny zapis funkcji, podziałów i długości życia. W ludzkim organizmie wciąż przeplatają się dwa przeciwstawne procesy: z jednej strony jest to obumieranie i starzenie się komórek, zwane katabolizmem, a z drugiej powstawanie nowych komórek, zwane anabolizmem. Komórka po dokonaniu pewnej liczby podziałów ulega apoptozie, czyli zaprogramowanej śmierci. Proces ten, choć wydaje się przerażający, jest niezbędny do utrzymania dobrego zdrowia, ponieważ w miejsce obumarłych komórek powstają nowe i zdrowe: w ten sposób odmładzamy się. O utrzymaniu zdrowia decyduje równowaga tych procesów.

Komórki potrzebują do życia: energii, składników odżywczych, wody. Życie komórek można porównać do funkcjonowania społeczeństwa, które zależy nie tylko od dowozu żywności, ale także od efektywnego oczyszczania ścieków i prawidłowego zarządzania odpadkami. Na tym przykładzie można pokazać także pewne ograniczenia, które mogą wystąpić w przypadku np. strajku w branży spożywczej. Wówczas jesteśmy zmuszeni do pozostania w domu i zjadania zapasów z zamrażarek i spiżarni, dzięki czemu możemy przeżyć przez pewien czas.

Analogiczne procesy odbywają się w naszych komórkach podczas postu, czyli ograniczonego dowozu niezbędnych składników odżywczych. Wówczas komórki są zmuszone do zjadania tego, co jest dla nich dostępne. Ten proces nazywa się autofagią. Sam termin pochodzi od greckiego wyrażenia *auto phagein*, co oznacza samozjadanie, w którym, zamiast zabicia całej komórki (apoptozy), można usunąć i wymienić uszkodzone struktury wewnątrzkomórkowe.

Przełomowym wydarzeniem w dziedzinie autofagii na poście było przyznanie w 2016 roku Nagrody Nobla w dziedzinie fizjologii i medycyny Japończykowi Yoshinoriemu Ohsumiemu. Odkrył on i wyjaśnił mechanizmy leżące u podłoża autofagii w czasie głodówki. Ten proces polega na trawieniu starych, uszkodzonych lub obumarłych własnych organelli wewnątrzkomórkowych, z których odbudowywane są nowe, młode i pełnosprawne struktury w komórkach.