

dieta  
warzywno-owocowa  
dr Ewy Dąbrowskiej®  
przepisy



BEATA ANNA DĄBROWSKA

# dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej® przepisy

WPROWADZENIE

DR EWA DĄBROWSKA

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 z pomocą doświadczonych terapeutów i pod opieką lekarza.

© Wydawnictwo WAM, 2017

© Beata Anna Dąbrowska, 2017

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

Projekt i okładka: Emilia Pyza

Zdjęcia wykorzystane w książce pochodzą z archiwum prywatnego i Shutterstock

Skład: Lucyna Sterczewska

ISBN 978-83-277-0899-1

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003

e-mail: [wam@wydawnictwowam.pl](mailto:wam@wydawnictwowam.pl)

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496

e-mail: [handel@wydawnictwowam.pl](mailto:handel@wydawnictwowam.pl)

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

[www.wydawnictwowam.pl](http://www.wydawnictwowam.pl)

druk: COLONEL • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Magno volume 130 g dostarczonym przez ZING Sp. z o.o.

Dieta warzywno-owocowa  
nie leczy objawów choroby,  
ale jej przyczyny.

dr Ewa Dąbrowska







Od Autorki

Nie jestem perfekcyjną panią domu ani zawodową kucharką. Miałam za to dużo szczęścia. Los postawił na mojej drodze wielu ludzi, którzy nauczyli mnie miłości do naturalnego, nieprzetworzonego jedzenia. Jako pierwsi naturalne smaki pokazali mi dziadkowie i rodzice. Wychowałam się na wsi, gdzie życie biegnie w rytmie pór roku, a warzywa i owoce zbiera się we własnym ogrodzie i sadzie. Mogę spokojnie zaryzykować stwierdzenie, że pierwszy raz kupiłam warzywa na targu, kiedy po skończeniu liceum zaczęłam naukę w studium medycznym! Spotkanie z dr Ewą Dąbrowską i podjęcie studiów z podstaw żywienia utwierdziło mnie w przekonaniu, że spośród wielu dróg, jakie mogłabym wybrać, najlepsze jest życie w zgodzie z naturą.

Zanim jednak zdecydowałam się na taką zmianę, na własnej skórze odczułam, jakie konsekwencje mogą mieć szybkie tempo dnia codziennego, stres, spożywanie nadmiernej ilości przetworzonych pokarmów. Efektami były ciągle zmęczenie, brak energii i dodatkowe kilogramy, z którymi wcale nie jest łatwo się uporać.

Na szczęście to się zmieniło. Studiując w Norwegii podstawy żywienia, poznałam proste i praktyczne rozwiązania, które przynoszą niesamowite efekty zdrowotne. Ta wiedza ma wpływ na każdą dziedzinę mojego życia. Na co dzień zdrowo gotuję dla swojej rodziny. W pracy zawodowej – a jestem terapeutą pracującym z autystami – tworzę w oparciu o nią nowe, ciekawe przepisy, inspirując się też rozwiązaniami stosowanymi przez dr Dąbrowską.

Duży wpływ na moje zwyczaje żywieniowe ma na pewno kultura, w której żyję. Od wielu lat mieszkam w Norwegii. Tak jak moi tutejsi sąsiedzi i przyjaciele



staram się być blisko natury i czerpać garściami z jej darów. Zbieram i suszę zioła, robię przetwory z jagód i malin, chodzę na grzyby. Uwielbiam też rośliny i pielęgnowanie ich. Choć mieszkam w Oslo i nie mam ogrodu, nie wszystkie produkty kupuję na targu! Wiele ziół, przypraw i niektóre warzywa uprawiam na swoim balkonie zamiast roślin ozdobnych. W kuchni z kolei eksperymentuję ze smakami, łączę je na różne sposoby i odkrywam nowe formy potraw. Te udane spisuję i fotografuję.

Post dr Dąbrowskiej staram się stosować jeden lub dwa razy w roku. Jeśli tylko pozwalają mi na to obowiązki zawodowe, jeżdżę na wczasy z postem do Gołubia. Tam najlepiej odpoczywam. Wspaniały klimat Kaszub sprawia, że moje ciało i umysł doskonale się regenerują.

*Beata A. Dąbrowska*



# Wprowadzenie

dr med. Ewa Dąbrowska



O diecie warzywno-owocowej coraz więcej się mówi i wciąż powiększa się grono osób, które przekonały się o jej dobrodziejstwie. Zdarzają się jednak sceptycy, którzy zastanawiają się, jak to możliwe – przecież jedzą codziennie warzywa i owoce, a nie widzą żadnych efektów leczniczych.

Co można im odpowiedzieć? Gdzie kryje się tajemnica skuteczności tej diety?

To nie same produkty leczą. Prawdziwie fenomenalne, samoleczące mechanizmy organizmu uruchamia bardzo niska kaloryczność diety. Działa ona podobnie jak post. Od tysięcy lat ludzie intuicyjnie wiedzą, że czasowe ograniczenie ilości pożywienia potrafi przywrócić zdrowie. Analogiczne mechanizmy obserwujemy w świecie zwierząt, które w przypadku choroby przestają jeść, co zwykle prowadzi do wyzdrowienia.

Dziś wiemy, że wszystko jest zapisane w genach, które znajdują się w DNA, czyli materiale genetycznym umiejscowionym w jądrze każdej z wielu bilionów komórek naszego organizmu. Kiedy w 2000 roku poznano ludzki genom liczący 25 tysięcy genów, podczas konferencji prasowej prezydent USA Bill Clinton oraz premier Wielkiej Brytanii Tony Blair ogłosili światu: „Bez wątpienia jest to najważniejsza, najbardziej cudowna mapa, jaką rodzajowi ludzkiemu udało się stworzyć (...). Uczymy się dziś języka, poprzez który Bóg stworzył świat”. Od czasu tego epokowego odkrycia odnotowujemy burzliwy rozwój badań, m.in. takich, które ujawniły, jak żywność może wpływać na stan zdrowia. Okazało się, że choroby są w dużej mierze zależne od naszej diety i żywienie ma o wiele większe znaczenie dla zdrowia, niż dotąd myśleliśmy. Żywność może bowiem zmieniać aktywność genów.

To właśnie na tym elementarnym poziomie dochodzi do zaburzeń, które są przyczyną chorób.

Geny sterują całym organizmem, ale my, przez nasz sposób żywienia, wysyłamy im różnego rodzaju „instrukcje”. Warunkują one rozmaite reakcje komórek: od zwiększonego ich podziału, przez produkcję białek, niekiedy nawet zapalnych, aż po regenerację tkanek. Okazuje się przy tym, że nie tylko pożywienie ma tego rodzaju właściwości. Na działanie genów ma wpływ dużo więcej czynników: zanieczyszczenie powietrza, aktywność fizyczna, stan psychiczny, a nawet nasze myśli czy duchowość.

W związku z tymi odkryciami wyłoniły się nowe dziedziny medycyny, a wśród nich epigenetyka, która bada oddziaływanie otaczającego nas środowiska na geny, oraz nutrigenomika, zajmująca się wpływem bioaktywnych składników diety na geny i analizująca genetyczną podatność na choroby cywilizacyjne, takie jak nowotwory, choroby krążenia czy też inne zaburzenia metaboliczne.

Wśród niedawnych odkryć na szczególną uwagę zasługują te, które dotyczą wpływu ograniczenia kalorii w diecie (oczywiście bez ryzyka niedożywienia) na procesy leczenia na poziomie genowym. Okazało się, że diety o niskiej kaloryczności spowalniają starzenie się oraz opóźniają procesy zwyrodnieniowe związane z wiekiem.

Stosowanie takich diet owocuje wydłużeniem życia w zdrowiu.

Przykładem diety o bardzo niskiej kaloryczności jest właśnie dieta warzywno-owocowa. Dostarcza ona zaledwie 800 kcal dziennie, co jest równoznaczne z obniżeniem dowozu kalorii o 60% w stosunku do normalnego żywienia. Na tym opiera się jej fenomen. Niska kaloryczność przywraca zdrowie na poziomie

genów, usuwając przyczynę chorób współczesnej cywilizacji, którą jest wadliwe pod względem ilościowym i jakościowym żywienie.

Dieta warzywno-owocowa, stojąc w pełnej opozycji do spożywania przetworzonej, kalorycznej żywności, jest ratunkiem dla naszych genów. Trwała zmiana sposobu odżywiania się może przywrócić nam utracone zdrowie na poziomie genowym.

Mam już ponad trzydziestoletnie doświadczenie z tą dietą i poznałam jej lecznicze efekty. Początkowo stosowałam ją w Klinice Chorób Wewnętrznych Akademii Medycznej w Gdańsku i w przychodni przyklinicznej, a od ponad dwudziestu lat mogą z niej korzystać liczni kuracjusze kilku ośrodków oferujących wczasy zdrowotne z dietą warzywno-owocową\*.

Widziałam wiele uzdrowień, a niekiedy zupełnych wyleczeń z chorób, które są w dzisiejszych czasach uznawane za nieuleczalne. Skuteczność diety potwierdza wieloletni okres obserwacji pacjentów. Wskazaniem do przeprowadzenia kuracji są niemal wszystkie choroby, ale także chęć poprawy jakości życia u ludzi zdrowych: oczyszczenie organizmu z toksyn, przywrócenie sprawności pamięci, lepszy sen, wyższa odporność, płodność.

Uważam, że dietę warzywno-owocową warto wypróbować w każdej chorobie, jeśli tylko nie ma przeciwwskazań. Dieta ta nie jest szkodliwa i nie ma skutków ubocznych. Nie należy się obawiać restrykcji w sposobie odżywiania się, bo nie jest to przecież dieta na całe życie, ale jedynie okresowa kuracja, którą da się przeprowadzić w dowolny sposób. Można być na diecie warzywno-owocowej przez jeden dzień w tygodniu,

---

\* [www.ewadabrowska.pl](http://www.ewadabrowska.pl)



np. stosując post piątkowy, lub jeden tydzień w miesiącu, można być na diecie 2 tygodnie, a przy poważniejszych chorobach przez dłuższy czas, np. 4 lub nawet 6 tygodni, o ile mamy rezerwy tłuszczowe.

Po raz pierwszy zastosowałam dietę w warunkach klinicznych w 1985 roku u ciężko chorego pacjenta z chorobą niedokrwienną serca i zagrożonego zawałem. Wówczas była to pierwotna wersja diety, która polegała na spożywaniu przez kilka tygodni wyłącznie tartej marchwi i na piciu wody. Mimo tak skromnego żywienia pacjent wyzdrowiał.

Już wtedy zaobserwowałam, że równocześnie z chorobą podstawową cofają się także inne, współistniejące schorzenia. Zaczęliśmy podejrzewać, że taka forma postu może uruchamiać własne, samoleczące mechanizmy organizmu. Dzisiaj już wiem, że post wiąże się z tzw. odżywianiem wewnętrznym. Ponieważ dieta dostarcza małej ilości glukozy, niezbędnej dla mózgu i serca, następuje przestrojenie przemian – włącza się odżywianie wewnętrzne, które polega na zamianie własnych, często zwyrodniałych tkanek na glukozę, a także na regeneracji tkanek zdrowych.

W trakcie kuracji spontanicznie wyłącza się ośrodek głodu, który znajduje się w mózgu. W przypadku zwiększenia kaloryczności diety, np. przez dodatek słodkich owoców lub pokarmów innych niż warzywa, dochodzi do przerwania postu i nie uzyskuje się zadowalających efektów leczenia. Stan taki można łatwo rozpoznać, gdyż pojawia się wówczas uczucie głodu, które nie towarzyszy nam w czasie prawidłowo prowadzonej kuracji. Wiemy wtedy, że nie jest to post leczniczy, ale żywienie wyniszczające, które należy przerwać i ponownie wprowadzić zdrowe, pełnowartościowe potrawy. Można też powrócić do diety warzywno-owocowej.

Dieta była i jest stale doskonałą metodą prób i błędów – przez wprowadzanie do niej kolejnych wartościowych warzyw i owoców oraz wykluczanie tych, po których nie odnotowuje się utraty masy ciała i pojawia się głód, podwyższone ciśnienie czy obrzęki. U osób, które mają predyspozycje genetyczne do tego rodzaju objawów, trzeba dopasować dietę indywidualnie.

Jedną z ważniejszych modyfikacji było wprowadzenie już przed kilkunastu laty testu na nietolerancje pokarmowe, wykrywającego we krwi obecność przeciwciał klasy IgG przeciw niektórym pokarmom, które u ludzi zdrowych nie powinny się pojawiać (test *Food Detective* angielskiej firmy Cambridge Diagnostics). Dzięki wykryciu nietolerowanych pokarmów (atakowanych przeciwciałami) i ich wykluczeniu z diety można było uzyskać lepsze efekty kliniczne, poprawę wyników badań laboratoryjnych czy większą utratę masy ciała w przypadku otyłości. Test ma szczególną wartość w przypadku chorób autoimmunologicznych, takich jak gościec, stwardnienie rozsiane czy choroba Hashimoto, i zaburzeń hormonalnych. Zaskoczeniem było to, że u niektórych osób występowały nietolerancje pokarmowe nawet na niektóre z warzyw stosowanych podczas diety. W takich przypadkach wykluczałam je z jadłospisu.

Nietolerancje pokarmowe są różne u poszczególnych osób, dlatego konieczne jest dostosowanie diety do indywidualnych potrzeb każdego pacjenta. Tak było w przypadku sparaliżowanej od trzech lat młodej kobiety, która chorowała na stwardnienie rozsiane. Żadne metody leczenia nie skutkowały. Pacjentka wyzdrowiała, dopiero gdy zastosowała dietę warzywno-owocową z wykluczeniem licznych nietolerowanych pokarmów. Mija już 10 lat, odkąd jest zdrowa.



Zrezygnowała w codziennej diecie z pokarmów nietolerowanych i mogła powrócić do pracy zawodowej.

W przypadku przyjmowania leków należy przeprowadzać dietę pod kontrolą lekarza, który będzie modyfikował ich dawki. Przyjmowanie insuliny w czasie diety jest niebezpieczne, ponieważ może wystąpić niedocukrzenie, a nawet utrata przytomności. W razie objawów niedocukrzenia w postaci potów czy pobudzenia należy bezzwłocznie podać miód albo słodki owoc. Bezwzględnie konieczna jest częsta kontrola poziomu cukru podczas diety u chorych z cukrzycą, którzy przyjmują insulinę.

Oczywiście każdy, kto planuje rozpoczęcie diety, chce się o niej dowiedzieć jak najwięcej i rozwiązać swoje wątpliwości. Wiele osób pyta, co robić w przypadku podejrzenia skażenia warzyw i owoców pestycydami.

Otóż oczyszczanie organizmu z toksyn to jedna z najważniejszych cech tej metody. Dieta jest kataboliczna, co oznacza, że podczas niej chudniemy, następuje redukcja tłuszczu. Wiąże się z tym wydalanie pestycydów, które są zgromadzone najczęściej w tłuszczu. Odrutowanie organizmu doskonale wspierają przede wszystkim brokuły, ponieważ warzywa kapustne zawierają sulforafan, związek chemiczny, który włącza w każdej komórce na poziomie genów mechanizmy odrutowania organizmu. Odrutowanie aktywuje również ocet jabłkowy, będący produktem fermentacji błonnika.

Przebieg kuracji może nas niemiło zaskoczyć, zwłaszcza w pierwszych dniach, mogą się bowiem pojawić ból głowy, biegunki (zwłaszcza u chorych na wrzody żołądka), wysypki, gorączka; niekiedy powracają objawy chorób, które występowały w przeszłości,

np. ból złamanej kiedyś kości, siniak po dawnym stłuczeniu, ropień w miejscu, gdzie dawniej był stan zapalny. To wszystko symptomy tzw. kryzysów ozdrowieńczych. Gdy wystąpią, nie należy przerywać diety, sugerują one bowiem, że organizm spontanicznie stawia diagnozę, czyli rozpoznaje choroby i zaczyna odtruwanie. To dobry znak, bo daje nadzieję, że nastąpi poprawa.

Na początku diety następuje wydalenie toksyn, które może się objawiać jako przykry zapach potu, moczu i stolca, może też wystąpić częste oddawanie moczu, które związane jest z ustępowaniem obręzków. Później z każdym dniem następuje poprawa samopoczucia, pojawia się uczucie lekkości, radości, jasności umysłu. W miarę redukcji masy ciała normalizują się nieprawidłowe parametry, np. ciśnienia, akcji serca, stopniowo ustępują też różne objawy chorobowe. Ponieważ w czasie diety obniża się poziom cukru i ustępuje nadciśnienie, trzeba redukować leki pod kontrolą lekarza.

Po zakończeniu kuracji przechodzi się do drugiego etapu, czyli wychodzenia z diety, które polega na stopniowym wdrażaniu zdrowego żywienia, a następnie żywienia pełnowartościowego. Wiąże się z tym porzucenie wcześniejszych złych nawyków, w myśl słów Hipokratesa: „Jeśli nie zmienisz swoich przyzwyczajeń, nie będzie można ci pomóc”.

Jakie są moje doświadczenia z warzywami i owocami? Aby usunąć z nich szkodliwe substancje, warzywa i owoce zawsze dobrze płuczę i czyszczę za pomocą szczoteczki. Obieram je ze skórki (zwłaszcza gdy nie jestem pewna, z jakiego źródła pochodzą) lub moczę przez kilka godzin w wodzie z dodatkiem bakterii probiotycznych. Dzięki ich enzymom następuje degradacja pestycydów, bakterii czy pleśni.

Od wielu lat też sama uprawiam działkę bez chemii, na oborniku, a ostatnio wykorzystuję bakterie probiotyczne do przygotowania wody do podlewania ogrodu. Kupuję też warzywa i owoce na targu, zawsze od tych samych, zaufanych dostawców albo od sąsiadów prowadzących ekologiczne uprawy w przydomowym ogrodzie.

Jak rozpoznać, czy rośliny są uprawiane metodami naturalnymi? Takie warzywa są zwykle różnej wielkości, niekształtne, zabrudzone ziemią, mogą być miejscami robaczywe. Jednocześnie dobrze się przechowują. Jabłka mają przyjemny zapach i dobry smak, są różnej wielkości, czasami mają plamy, mogą też łatwo gnić i robaczywieć.

Podczas diety warzywno-owocowej należy jeść jak najbardziej naturalne pożywienie, czyli głównie surowe niskoskrobiowe warzywa i niskocukrowe owoce. Powinny one stanowić większą część spożywanych dziennie posiłków, można też całą dietę przeprowadzić wyłącznie na surowych warzywach i owocach. Wszystkie te rośliny nadają się do bezpośredniego spożycia. Jest to nie tylko zdrowe, ale i wygodne, gdyż nie wymaga czasu na pieczenie czy gotowanie.

Wiele warzyw czy owoców nadaje się do bezpośredniego spożycia w całości, np.: jabłko, pomidor, jagody. Można też kroić produkty na kawałki, jak marchewkę, paprykę, brokuł. Można nadać warzywom kształt frytek (np. kalarepka, korzeń pietruszki, seler), zetrzeć je na tarce na wiórki (seler, marchewka, rzepa), przygotować „makaron” (cukinia) czy wreszcie zmiksować je na jednolitą masę.

Rośliny można również blanszować, zanurzając je na chwilę we wrzącej wodzie; nadaje się do tego np. jarmuż. Taki sposób przygotowania sprawia, że wiele bakterii ginie, liście stają się miękkie, a straty



witamin nie są duże. W mojej diecie znalazły się także warzywa gotowane, przede wszystkim na parze, albo duszone z małą ilością wody. Proponuję również gotowane zupy warzywne.

Autorką książki *Dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej*<sup>\*</sup>. Przepisy jest moja wspaniała synowa Beata.

Ma ona nieprzeciętny dar – z łatwością tworzy ciekawe kompozycje potraw, które spełniają kryteria diety warzywno-owocowej. Ma też wiedzę popartą studiami w zakresie żywienia, a ponieważ jest wrażliwa na cierpienia ludzi chorych, którymi na co dzień opiekuje się w Norwegii, zachęca ich do diety jako metody wspomagającej leczenie. Dzieli się przepisami diety warzywno-owocowej w prowadzonej przez siebie grupie na facebooku<sup>\*</sup>. Zajmuje się również podstroną z przepisami na mojej oficjalnej witrynie ewadabrowska.pl. A co najważniejsze, ma osobiste doświadczenia z tą dietą, którą wielokrotnie przechodziła, uzyskując każdorazowo świetne wyniki.

Z radością polecam tę książkę. Mam nadzieję, że będzie ona praktyczną pomocą dla wielu osób chorych i zdrowych w przeprowadzeniu tej kuracji. Życzę Państwu wszelkiej pomyślności i zachęcam do kierowania się słowami Hipokratesa: „niech pożywienie będzie dla was lekarstwem”.

*Ewa Dąbrowska*

---

\* [www.facebook.com/groups/161236554372996](http://www.facebook.com/groups/161236554372996)

