

EWA DĄBROWSKA

Dieta dr Ewy Dąbrowskiej®

Fenomen
samouzdrawiającego się organizmu.
Naturalny sposób wspomaganie
płodności

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.

Niniejsza książka przedstawia własne doświadczenia z dietą warzywno-owocową w profilaktyce i leczeniu wielu chorób. W przypadku osób ciężko chorych, a zwłaszcza przyjmujących leki, kuracja dietą warzywno-owocową powinna być prowadzona zawsze pod nadzorem lekarza.

Autor ani Wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z przeprowadzania diety bez nadzoru lekarza.

© Wydawnictwo WAM, 2022

© Ewa Dąbrowska, 2022

Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

Opieka redakcyjna: Dorota Trzcinka

Redakcja: Małgorzata Olszewska, Dorota Trzcinka

Korekta: Anna Adamczyk

Koncepcja okładki i layoutu: Emilia Pyza

Projekt okładki i ryciny: Anna Pochopień

Skład: Lucyna Sterczewska

ISBN 978-83-277-3275-0

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: LEYKO Sp. z o.o. • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book cream 80 g vol. 1.6
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

Spis treści

Wstęp	9
I. Niepłodność jako problem współczesnej cywilizacji	15
Cykl menstruacyjny i zapłodnienie	18
Podwzgórze – główna sterownia organizmu.	21
Żywność przetworzona a płodność	22
Dominacja estrogenu główną przyczyną niepłodności.	28
Stres a płodność	30
Kiedy post i aktywność fizyczna mogą hamować płodność	34
Nietolerancje pokarmowe a płodność	36
Niedobór jodu a zaburzenia płodności	38
2. Tradycyjne leczenie niepłodności	41
Metody farmakologiczne i chirurgiczne	41
Naprotechnologia	42
Zapłodnienie pozaustrojowe <i>in vitro</i>	43
3. Post warzywno-owocowy – naturalna alternatywa	
w leczeniu niepłodności	45
Jak długo należy pościć?	47
Zaburzenia miesiączkowania	51
Metody leczenia 52 • Wpływ postu	
warzywno-owocowego 52 • Historie kobiet 53	
Zespół policystycznych jajników (PCOS) –	
najczęstsza przyczyna niepłodności.	57
Kluczowa rola insuliny i insulinooporności 58 • Rola	
mikrobiomu jelitowego 60 • Metody leczenia 62 • Wpływ	
postu warzywno-owocowego 63 • Historie kobiet 67	

Torbiele jajników	74
Metody leczenia 74 • Wpływ postu warzywno- -owocowego 75 • Analiza kliniczna 75 • Historie kobiet 78	
Niedrożność jajowodów	81
Metody leczenia 82 • Działanie postu warzywno- -owocowego 83 • Historie kobiet 84	
Nadmiar prolaktyny (hiperprolaktynemia)	90
Metody leczenia 92 • Wpływ postu warzywno- -owocowego 93 • Historie kobiet 94	
Zaburzenia tarczycy	98
Mechanizm rozwoju niepłodności w niedoczynności tarczycy	99
W jaki sposób może dojść do niedoczynności tarczycy?	100
Metody leczenia 101 • Wpływ postu warzywno- -owocowego 101 • Historie kobiet 103	
Endometrioza	107
Metody leczenia 109 • Dieta a endometrioza 110 • Wpływ postu warzywno-owocowego 114 • Historie kobiet 117	
Mięśniaki macicy	126
Dieta a mięśniaki macicy 128 • Żywność roślinna zapobiega mięśniakom 129 • Metody leczenia 131 • Wpływ postu warzywno-owocowego 133 • Historie kobiet 135 • Analiza kliniczna • 138	
Problem wypadania macicy	143
Metody leczenia 144 • Wpływ postu warzywno- -owocowego 144 • Historie kobiet 145	
Problem poronień	147
Metody leczenia 150 • Wpływ postu warzywno- -owocowego 150 • Historie kobiet 151	

Problem menopauzy i andropauzy	155
Metody leczenia dolegliwości związanych z menopauzą i andropauzą 157 • Dieta w dolegliwościach menopauzy i andropauzy 158 • Wpływ postu warzywno-owocowego i aktywności fizycznej 159 • Historie kobiet 161	
Problem męskiej niepłodności.	163
Dieta dla plemników 165 • Metody leczenia 168 • Wpływ postu warzywno-owocowego 168 • Historie mężczyzn 171	
4. Żywność korzystna dla płodności	175
Post przed poczęciem jako profilaktyka prenatalna.	180
Na czym polega dieta warzywno-owocowa	184
Odżywianie się w fazie postu.	187
Przykładowe menu diety warzywno-owocowej.	189
Dlaczego warto zmienić styl życia po poście?	200
Zakończenie.	203
Aneks.	208
Wykaz terminów używanych w książce	209
Bibliografia	219
Podziękowania	230