

EWA DĄBROWSKA

Dieta dr Ewy Dąbrowskiej®

Fenomen
samouzdrawiającego się organizmu.
Jak działa post
warzywno-owocowy

LUNCHBOX MENU

BEATA ANNA DĄBROWSKA

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, 2019

© Ewa Dąbrowska, 2019

Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

Opieka redakcyjna: Dorota Trzcinka
Korekta: Dariusz Godoś, Anna Warzecha
Projekt, okładka i ilustracje: Emilia Pyza
Zdjęcia: Bartek Starzec
fot. © Beata Anna Dąbrowska
Skład: Lucyna Sterczewska

ISBN 978-83-277-3409-9 (Wydawnictwo WAM)

ISBN 978-83-951498-2-5 (Instytut Promocji Zdrowia dr Ewy Dąbrowskiej)

Dodruk

Wznowienie 2020, 2021, 2022

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: DIMOGRAF • Bielsko-Biała

Spis treści

Wprowadzenie	II
1. Pierwsze odkrycia	19
2. Jak dieta i styl życia wpływają na zdrowie	37
Choroby zapisane w genach	38
Modyfikacje epigenetyczne	39
Metylacja genu i jej znaczenie dla zdrowia	43
Toksyny i znaczenie detoksykacji	45
Fazy toksemii	53
Faza 1. Wydalanie toksyn 53 • Faza 2. Zapalenie 54 •	
Faza 3. Depozycja 54 • Faza 4. Impregnacja 54 •	
Faza 5. Zwyródnienia 55 • Faza 6. Nowotwór 55	
3. Co się dzieje podczas postu	59
Przeprogramowanie energetyczno-hormonalne	60
Wpływ postu na parametry biochemiczne	67
Sygnalizacja zmian w komórkach	
i aktywacja komórek macierzystych	68
Fagocytoza i autofagia	70
Aktywne mitochondria źródłem energii	73
Detoksykacja	75
Kryzysy ozdrowieńcze	79
Bóle głowy 85 • Bóle brzucha, wzdęcia, zaparcia 86 •	
Biegunka 89 • Wymioty 90 • Objawy oczne 91 • Bezsensowność 91 • Nasilenie reakcji zapalnych: gorączka, wzrost	

poziomu przeciwciał, CRP, OB	92	•	Objawy płucne	93	•
Usuwanie toksyn przez ciało	93	•	Objawy nerkowe	94	•
Usuwanie toksyn przez nerki	94	•	Usuwanie toksyn przez paznokcie	94	•
Zapalenie zębów	95	•	Usuwanie toksyn przez skórę – nacieki zapalne	95	•
Sińce po wcześniejszych urazach	97	•	Odczyny skórne po użądleniach, ukłuciach, oparzeniach	97	•
Usuwanie ciał obcych przez skórę	98	•	Skórne odczyny na obce ciała	98	•
Nawroty wcześniejszych chorób infekcyjnych	98	•	Napady dny moczanowej	99	•
Inne objawy	99				
Zniwelować stres				100	
Wpływ warzyw i owoców				103	
Substancje bioaktywne	103	•	Mikroskładniki	105	•
Potas	107	•	Błonnik i probiotyki	108	•
Sirtuiny	110				
Dlaczego przejadanie się skraca życie, a post je wydłuża				115	
Kompleksowe uzdrowienie				117	
4. Zasady diety warzywno-owocowej				129	
Wskazania				131	
Jak długo pościć				133	
Składniki diety warzywno-owocowej				134	
Indeks i ładunek glikemiczny	135	•	Sposób przygotowania	137	•
Wielkość porcji	139	•	Dodatki	140	•
Napoje	140	•	Kolejność spożywania potraw	141	•
Pokarmy wykluczone z diety	141				
Wersje diety warzywno-owocowej				143	
Przykładowe menu klasycznej wersji diety warzywno-owocowej				144	
5. Kiedy post (nie) działa?				147	
Przeciwwskazania do postu				147	
Niezamierzone przerwanie postu				150	
Nietolerowane pokarmy				153	

Naturalne a przetworzone	153
Wpływ gotowania na bioaktywność pokarmów	156
Głód na poście	158
Lekarstwa	160
Wysoki cholesterol 160 • Leki moczopędne 162 •	
Obrzęki 163 • Leki przeciwzakrzepowe 163 • Nad-	
ciśnienie i cukrzyca 164 • Leki hormonalne 164 • Leki	
przeciwbólowe 165 • Jakie suplementy wybrać 166	
Wypadanie włosów	168
Spadek liczby krwinek białych	169
Powikłania na poście	170
Lewatywa i hydrokolonoterapia	171
Lewatywa – technicznie	171
Nieekologiczne warzywa i owoce	172
Choroby tarczycy a warzywa kapustne	173
Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach	175
Niedowaga	176
Okres karmienia piersią	177
Granice wiekowe	178
6. Przejście do diety pełnowartościowej	181
Najczęstsze błędy	184
7. Zdrowa dieta pełnowartościowa	189
Dlaczego żywność pochodzenia zwierzęcego	
może szkodzić.	191
Żywienie pełnowartościowe	195
Przykładowe menu diety pełnowartościowej	199
8. Znaczenie aktywności fizycznej	203
Ruch i post cofają zespół metaboliczny.	205
„Spalanie” masy mięśniowej na poście.	206
Aktywność fizyczna na co dzień	210
Post, aktywność fizyczna i roślinne polifenole	
przywracają zdrowie	211

Szlak Nrf2 211 • Autofagia 211 • Czynniki BDNF 212 •
Adiponektyna 212 • Sirtuiny 212 • AMPK 212 •
PGC-1 α 213

9. W zdrowym ciele zdrowy duch.

Uzdrowienie duchowe	215
Zakończenie	225
LUNCHBOX MENU	229
Aneks	273
Wykaz terminów używanych w książce	287
Przypisy	293
Bibliografia	297

Historie pacjentów

Historia #1	27
Historia #2	31
Historia #3	34
Historia #4	51
Historia #5	63
Historia #6	78
Historia #7	81
Historia #8	112
Historia #9	121
Historia #10	123
Historia #11	161
Historia #12	209

Wprowadzenie

Lekarz ma tylko jedno zadanie: wyleczyć chorego,
a jaką drogą tego dopnie, jest rzeczą obojętną.

Hipokrates

Był 1985 rok, kiedy pod moją opiekę w klinice trafił pacjent z bólami wieńcowymi i dusznością przy najmniejszym wysiłku. W każdej chwili mógł u niego wystąpić zawał serca, a więc potencjalnie groziła mu śmierć. Cały arsenał leków, które zastosowałam, zawiódł, a w tamtych czasach nie było jeszcze w naszej klinice możliwości operacyjnego poszerzania naczyń wieńcowych.

Kiedy wracałam do domu ze zwieszoną głową, zastanawiając się, jak pomóc pacjentowi, spotkałam kolegę, który kiedy tylko dowiedział się o moim problemie, zapytał, czy próbowałam leczenia postem. Nigdy dotąd nie stosowałam takiej metody. Post kojarzył mi się raczej z wycieńczeniem, budził lęk. Na studiach nie mieliśmy wykładów z żywienia człowieka i nigdy nie słyszałam o leczeniu ludzi głodówką. Ten sam kolega pożyczył mi książkę zawierającą rozdział zatytułowany *Rola dietytyki i higieny jako czynnika zdrowotnego*, w którym doc. Kinga Wiśniewska-Roszkowska opisywała korzyści zdrowotne postu¹. Autorka była

w 1977 roku na praktyce w klinice prof. Jurija Siergiejewicza Nikołajewa w Moskwie, gdzie miała okazję przekonać się o korzyściach płynących ze stosowania postów wodnych i obserwować pacjentów po zawale serca i cierpiących na wiele innych chorób, którzy szybko powracali do zdrowia.

W książce były opisane również inne ośrodki stosujące głodówki, m.in. prywatne sanatorium w Niemczech, gdzie dr Buchinger stosował posty na bazie soków i wywarów warzywnych, i placówka w Zurychu w Szwajcarii, gdzie dr Bircher-Benner stosował dietę surówkową i uzyskiwał świetne wyniki w leczeniu różnych chorób.

Na co więc czekaliśmy?

Następnego ranka pokazałam wspomnianą książkę mojemu pacjentowi i zapytałam, czy chciałby spróbować leczenia postem. W odpowiedzi usłyszałam: „Wszystkiego spróbuję, chcę żyć!”. Tak zaczęła się moja wielka przygoda z leczeniem postem, która trwa do dzisiaj.

Na początku kuracji pacjent pił tylko wodę i o dziwo, już na trzeci dzień poczuł się dużo lepiej. Rano wyszedł przed bramę szpitala, aby gdy tylko przyjdę, oznajmić, że dzisiaj wreszcie dobrze spał, ustąpiła zadyszka i bóle serca, czuje przypływ sił. Bez problemu wchodził na pierwsze piętro, co dotąd było niemożliwe, a ponadto nie odczuwał głodu. Byłam prawdziwie zaskoczona. Po dziesięciu dniach postu wodnego zaproponowałam mu przejście na dietę surówkową, która wówczas polegała na spożywaniu wyłącznie tartej marchwi i picia wody.

Inspiracją do podjęcia leczenia postem warzywnym była dieta surówkowa dr. Bircher-Bennera. Nie znałam

oryginalnych przepisów tej diety, nie wiedziałam też, że opierała się nie tylko na warzywach, ale ogólnie na surowych pokarmach, takich jak musli, orzechy, mleko migdałowe, owoce, fermentowane mleko oraz warzywa. Zastosowana przeze mnie kuracja była więc jedynie inspirowana dietą dr Bircher-Bennera.

Mój pacjent po kilku tygodniach postu o surowej marchwi i wodzie znacząco zeszczupłał, nieprawidłowe wyniki jego badań uległy normalizacji i pacjentowi nie trzeba było podawać leków. Pacjent odzyskał zdrowie i mógł wrócić do domu. Jednym z zaleceń była zmiana dotychczasowej diety na prozdrowotną.

Nietrudno było zauważyć, że post warzywny uruchomił samoleczące mechanizmy organizmu. Ich działanie objęło cały organizm, nie tylko jeden chory narząd (w tym wypadku serce). Wraz z kolegami z kliniki obserwowałam, jak u pacjenta ustępowały jednocześnie różne dolegliwości: obrzęki, nadciśnienie, cukrzyca, cofały się guzki okołostawowe, znikaly plamy na skórze, rozchwiany ząb przestał się ruszać itd. Czułam, że stoję wobec zupełnie nowego i nieznanego dotąd fenomenu, który trzeba będzie próbować wyjaśnić w praktyce i naukowo.

Postanowiłam, że odtąd będę leczyć właśnie w ten sposób. Każdemu nowemu pacjentowi, który do mnie trafiał, dawałam wybór: leczenie tradycyjne albo dieta surówkowa, jak ją wtedy nazywałam. Wybrałam wariant diety surówkowej, a nie postu wodnego, gdyż intuicyjnie czułam, że model, w którym można coś jeść, a nie tylko pić wodę,

będzie bardziej przyjazny dla chorych. Większość moich pacjentów zgadzała się wypróbować tę nowatorską metodę leczenia.

Wraz z upływem czasu dietę marchewkową stopniowo poszerzałam o inne warzywa i owoce, prowadząc jednocześnie stale obserwacje stanu zdrowia pacjentów. Pierwszym dodanym do marchwi warzywem był gotowany burak, który „zdał egzamin”. Później dochodziły inne, nowe warzywa i owoce, które także okazały się korzystne, gdyż dalej następowała redukcja masy ciała, nie pojawiał się głód, widać było efekty klinicznej poprawy i następowała redukcja masy ciała w przypadku osób z nadwagą i otyłością. Tak właśnie zrodziła się dieta warzywno-owocowa. Ponieważ dostarcza ona poniżej 800 kcal na dobę, można ją zaklasyfikować do grupy postów częściowych. W związku z tym określenia dieta warzywno-owocowa oraz post mogą być stosowane zamiennie.

Kiedy zdobyłam już dość doświadczeń z dietą warzywno-owocową, zapragnęłam ją popularyzować. Była pierwsza połowa lat 90. Wygłosiłam wówczas cykl 13 audycji w Radiu Maryja w Toruniu, na których podstawie powstała książeczka *Ciało i ducha ratować żywieniem*². Niewiele później powstała druga książeczka, *Przywracać zdrowie żywieniem*³, poświęcona żywieniu prozdrowotnemu. Zawsze nosiłam te książeczki w fartuchu i na dyżurach w izbie przyjęć, zwłaszcza gdy nie mieliśmy wolnych miejsc, rozdawałam je nowym chorym, aby w domu, oczekując na wolne miejsce w szpitalu, przeszli ten oczyszczający post.

Efekty terapii były często spektakularne. Aby dotrzeć do jak największej liczby pacjentów, zachęcałam właścicieli kaszubskich ośrodków wczasowych do uruchomienia wczasów zdrowotnych z postem leczniczym. Inauguracyjny turnus odbył się w 1994 roku w Gołubiu. Wzięło w nim udział zaledwie 12 osób. Obecnie na turnusy do samego Gołubia przyjeżdża po kilkuset pacjentów miesięcznie. Wraz z upływem lat liczba autoryzowanych ośrodków i cateringów oferujących dietę warzywno-owocową zwiększyła się do dwudziestu pięciu⁴. W Internecie powstają grupy wsparcia dla osób będących na diecie i tych, które przechodzą do zdrowego żywienia, gdzie można wymieniać się przepisami kulinarnymi⁵.

Rosnąca popularność naraziła dietę również na błędne interpretacje jej zasad, nie zawsze korzystne dla zdrowia postników. Dlatego też w 2018 roku powołałam wraz z synem Instytut Promocji Zdrowia dr Ewy Dąbrowskiej⁶, którego zadaniem jest m.in. ujednoczenie wytycznych diety w autoryzowanych ośrodkach, certyfikacja nowych ośrodków, rozwój i propagowanie diety warzywno-owocowej w jej niezmięnionej postaci, a także działalność szkoleniowa i wydawnicza.

Nigdy nie sądziłam, że ta skromna w swej istocie dieta aż tak się rozwinie. Prawda jest jednak taka, że w dobie wszechobecnych chorób przewlekłych, które nie ustępują nawet mimo długotrwałego leczenia, istnieje ogromne zapotrzebowanie na naturalne metody profilaktyki i kuracji. Jedną z takich metod jest dieta warzywno-owocowa. Wciąż też zwracają się do mnie i do Instytutu osoby, które

szukają ratunku nie tylko dla siebie, ale także dla swoich bliskich i znajomych. Zасыpują nas pytaniami dotyczącymi diety, są ciekawi moich doświadczeń związanych z leczeniem dietą. Ta książka powstała w odpowiedzi na ich prośby. Staralam się zebrać w niej w całość własne doświadczenia z pracy z pacjentami klinicznymi i ambulatoryjnymi oraz tysiącami kuracjuszy, ukazać efektywność diety w różnych chorobach oraz objaśnić mechanizmy jej działania. Obserwacje, które umożliwiły mi napisanie tej książki, prowadziłam przez ponad trzydzieści lat.

W tym miejscu pragnę również podziękować wszystkim moim pacjentom za życzliwość i współpracę. Przytaczam w książce liczne świadectwa ich uzdrowień, w myśl przysłowia: słowa uczą, przykłady pociągają.

1. Pierwsze odkrycia

Medycyna przynosi często pociechę,
czasami łagodzi, rzadko uzdrawia.
Przyroda jest lekarzem dla wszelkich chorób.

Hipokrates

Kiedy po raz pierwszy podjęłam się leczenia postem, nie było w naszej gdańskiej bibliotece medycznej, ani też w warszawskiej, żadnych artykułów na temat tej metody. Nie znałam również nikogo, kto by się zajmował terapią postami. Nie mając możliwości skonsultowania się z nikim w Polsce, rozpoczęłam własne badania i poszukiwania. Postanowiłam bliżej przyjrzeć się mechanizmom, które post uruchamia, i znaleźć odpowiedź na pytanie, gdzie kryje się fenomen samouzdrawiającego się organizmu.

Post jest jedną z form dietoterapii, którą zalicza się do form medycyny naturopatycznej. Opiera się ona na założeniu, że organizm ma wrodzoną zdolność spontanicznego samouzdrowienia, a lekarz jedynie wzmacnia ten potencjał. Źródła takiego podejścia należy szukać w poglądach Hipokratesa, który zakładał, że w leczeniu muszą być spełnione następujące warunki: przede wszystkim nie szkodzić

(łac. *primum non nocere*), traktować organizm jako całość (podejście holistyczne), w pierwszej kolejności dążyć do usunięcia przyczyny chorób i zawsze zapobiegać chorobom. *Medicus curat, natura sanat* – lekarz leczy, natura uzdrowia; to natura ma moc uzdrawiania (*Vis Medicatrix Naturae*), a rolą lekarza jest być nauczycielem. Nawet łacińskie słowo *doctor* oznacza „nauczyciel”, czyli ten, który uczy, daje wskazówki. Szybko też odkryłam, że lekarzy, którzy kierują się zasadami naturopatii, jest całkiem sporo.

Za ojca naturopatii uznaje się niemieckiego księdza Sebastiana Kneippa (1821–1897), który w czasie studiów zachorował na gruźlicę, uważaną wówczas za chorobą nieuleczalną. Zainspirowany książką J.S. Hahna o leczeniu wodą zaczął stosować regularne kąpiele w lodowatych wodach Dunaju i odzyskał zdrowie. Od tego czasu służył bezinteresownie ludziom, prowadząc terapię w przyklasztornej pralni, którą później zamieniono w zakład wodolecznicy. Filarami jego metody były: hydroterapia (leczenie wodą), zdrowa dieta (bogata w warzywa i owoce, a uboga w mięso), ziołolecznictwo, aktywność fizyczna oraz harmonia duchowa. Ksiądz Kneipp twierdził, że natura obficie obdarowała nas wszystkim tym, czego potrzebujemy, by zachować zdrowie.

W Polsce pionierem naturoterapii był w okresie międzywojennym dr Apolinary Tarnawski (1851–1943). Inspiracją był dla niego pobyt w klinice Kneippa, gdzie udał się, cierpiąc na nieuleczalną wówczas chorobę. Tam – z sukcesem – poddał się leczeniu naturalnymi metodami wzmacniającymi mechanizmy adaptacji, a następnie, w 1891 roku,

założył w Kosowie na Kresach uzdrowisko, w którym leczył chorych, stosując głodówki, dietę jarzynowo-owocowo-mleczną, gimnastykę, hartowanie, bieganie boso po rosie, wodolecznictwo i pracę w ogrodzie. Do jego zakładu przyrodoleczniczego przyjeżdżali najwybitniejsi wówczas artyści, między innymi Mira Zimińska, Gabriela Zapolska i Melchior Wańkowicz.

Lekarzem, który jako jeden z pierwszych zaczął leczyć, opierając się na dietoterapii, był Szwajcar Maximilian Bircher-Benner (1867–1939), który osobiście doświadczył dobroczynnego działania postu, kiedy wyleczył się z żółtaczki, jedząc wyłącznie surowe jabłka. Był on prawdziwym geniuszem, głosił prorocze tezy o wyższości zdrowotnej pokarmów surowych nad gotowanymi w czasach, gdy nie znano jeszcze witamin ani innych bioaktywnych substancji zawartych w roślinach. Przeprowadził setki eksperymentów, na których podstawie doszedł do wniosku, że największą wartość dla zdrowia człowieka mają zwłaszcza surowe warzywa zielone i owoce, ponieważ potrafią najskuteczniej wychwycić i zgromadzić energię słoneczną w postaci wysokoenergetycznych związków chemicznych, jakimi są: białka, tłuszcze i węglowodany. Tym samym Bircher-Benner przewidział odkrycie fotosyntezy. Twierdził też, że żywność surowa ma przewagę nad gotowaną i może służyć zdrowiu, a nie tylko zaspokajaniu głodu. Postawił tezę, że podstawową przyczyną chorób jest spożywanie pokarmów zdegenerowanych przez gotowanie.

W 1897 roku Bircher-Benner otworzył w Zurychu prywatną klinikę Vital Force, w której leczył tysiące chorych

z całego świata dietą opartą na surowych warzywach, owocach, musli i orzechach, uzyskując wyleczenie wielu przewlekłych dolegliwości, także tych uznawanych za nieuleczalne. Zalecał też odtłuszczone mleko i chudy twaróg, rośliny strączkowe, produkty zbożowe, w tym pełnoziarniste pieczywo. Ograniczał pokarmy zawierające skrobię, a więc ziemniaki i kasze, i zdecydowanie odradzał spożywanie mięsa i białych „trucizn”, czyli mąki,

cukru i soli. Obserwując prosty styl życia długowiecznych szwajcarskich pasterzy w Alpach, zauważył, że duże znaczenie dla zdrowia człowieka ma życie w harmonii z przyrodą i dla lepszego kontaktu z naturą zalecał ćwiczenia fizyczne i pracę w ogrodzie. Zachęcał także do podejmowania okresowych kuracji surówkowych.

Innym pionierem leczenia żywnością był niemiecki lekarz Otto Buchinger (1878–1966), który z powodzeniem stosował w swojej praktyce posty na bazie soków i wywarów z warzyw. Dodatkowo zalecał w pierwszym dniu postu wypić roztwór soli gorzkiej, aby przeczyszczyć jelita, a później co drugi dzień stosować lewatywy z wody. Do tego wypoczynek, ciepłe okłady na wątrobę i picie herbat ziołowych. Do dzisiaj istnieją w Bad Pyrmont w Dolnej Saksonii i w Überlingen nad Jeziorem



Przykładowe menu
diety surówkowej
dr Bircher-Bennera

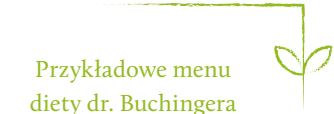
- Śniadanie: musli (płatki zbożowe zalane wodą na noc) z jabłkiem
- Obiad: owoce, sałata, orzechy, mleko migdałowe
- Kolacja: musli, sok jarzynowy doprawiony oliwą i ziołami

Po tygodniu
diety surówkowej
powraca się
do żywienia
pełnowartościowego.

Bodeńskim założone przez niego kliniki, które prowadzi już czwarte pokolenie potomków Buchingera. Podobnie jak pozostali lekarze, Buchinger stworzył ośrodki leczenia postem, zainspirowany własnym doświadczeniem. Kiedy w 1919 roku zachorował na zapalenie stawów i zastosowane leczenie okazało się nieskuteczne, podjął zalecony mu przez dr. Gustava Riedlina z Fryburga 19-dniowy post, dzięki któremu wyzdrowiał.

Wieloletni ordynator kliniki Buchingera w Überlingen, dr Hellmut Lützner (ur. 1928), którego miałam okazję poznać osobiście, wyleczył postem tysiące ludzi. Sam również wielokrotnie pościł i obecnie, mimo podeszłego wieku (ponad 90 lat), jest nadal w świetnej formie. Jak pokazuje jego przykład, post wpływa korzystnie nie tylko na zdrowie, ale jest też źródłem długowieczności.

Wspomniane wcześniej terapie postami wodnymi, propagowane przez rosyjskiego profesora Jurija Siergiejewicza Nikołajewa (1905–1998), są skuteczne w przypadku niemal wszystkich chorób, w tym chorób sercowo-naczyniowych, żołądkowo-jelitowych, chorób stawów, narządów



Przykładowe menu
diety dr. Buchingera
wg Lütznera⁷

- Śniadanie: 2 filiżanki herbaty ziołowej (rumianek, melisa), słaba herbata z cytryną z ½ łyżeczki miodu
- Obiad: 250 ml wywaru z warzyw albo świeżo wyciskany sok warzywny rozcieńczony wodą (lub rozcieńczony sok warzywny z butelki)
- Kolacja: 250 ml soku owocowego rozcieńczonego, sok warzywny albo wywar z warzyw

W międzyczasie poleca się picie wody zwykłej lub mineralnej, ssanie plasterka cytryny, picie herbat owocowych lub ziołowych.

oddechowych, skórnych, alergii, otyłości, a nawet ciężkich przypadków schizofrenii. Leczenie pod kierunkiem prof. Nikołajewa mogło trwać nawet do 30 dni. Profesor zwracał uwagę, że post wodny jest metodą „rozgruzowującą”, czyli oczyszczającą organizm z toksyn terapią dietetyczną (RDT – rozgruzowująca terapia dietetyczna). Usuwanie toksyn z organizmu wspomagane było przez oczyszczające lewatywy, kąpiele pod prysznicem, masaże, długie spacery na świeżym powietrzu, gimnastykę czy ćwiczenia oddechowe. Nikołajew pomógł w ten sposób tysiącom pacjentów, którzy przez wiele lat byli bezskutecznie leczeni metodami farmakologicznymi. Swoją metodę przedstawił w 1973 roku w książce *Gołodanie radi zdrowia* (Głodówka dla zdrowia), ukazując post jako naturalną, biologiczną metodę leczenia sprzyjającą wzmocnieniu mechanizmów obronnych organizmu. Zwrócił również uwagę, że „wychodzenie” z postu wodnego powinno trwać tyle dni, ile trwał post.

W latach 1986–1988 Instytut Żywienia Akademii Nauk Medycznych ZSRR przeprowadził z inicjatywy prof. Nikołajewa wielośrodkowe badania poświęcone mechanizmowi wpływu postu na organizm. W ich wyniku na terenie Moskwy i wielu byłych republik Rosji wprowadzono RDT jako oficjalną metodę leczenia, obok tradycyjnej medycyny.

Miałam okazję zapoznać się osobiście z procesem leczenia postem wodnym w klinice w Tarnopolu na Ukrainie, gdzie jej kierownik prof. Petro Kuziv przedstawił mi kilka pacjentek z kamicą żółciową, u których po kuracji postem doszło do rozpuszczenia kamieni cholesterolowych w pęcherzyku żółciowym. Jeden z pacjentów, cierpiący

na zapalenie stawów, dzięki postowi mógł zrezygnować z wózka inwalidzkiego, a u innego, który doznał choroby popromiennej w wyniku awarii elektrowni atomowej w Czarnobylu, już po 30-dniowym poście wodnym nastąpiła regeneracja wszystkich komórek i do dzisiaj jest zupełnie zdrowy.

Posty terapeutyczne stały się popularne także w XX wieku w Stanach Zjednoczonych Ameryki. Klasyfikowano je jako ruch higieny naturalnej (ortopatię), a jednym z ich propagatorów za oceanem był naturoterapeuta Herbert Shelton (1895–1985). Shelton otworzył swoją „szkołę zdrowia” w 1928 roku w San Antonio, a 20 lat później założył Amerykańskie Towarzystwo Higieny Naturalnej.

Innym znanym w USA higienistą był Arnold De Vries (1921–1996), którego książka *Therapeutic Fasting* (Post terapeutyczny) wydana w połowie XX wieku nadal jest wznawiana. Doktor James McEachen, autor wydanej w 1957 roku książki *Fasting for Better Health* (Post dla lepszego zdrowia), prowadził w Kalifornii sanatorium, gdzie stosując kurację postem, pomógł 88,7% pacjentów. Wyniki przeprowadzanych przez niego kuracji zostały przedstawione w aneksie (zob. s. 281).

Ostatnio rośnie popularność tzw. postów okresowych (ang. *intermittent fasting*). W Wielkiej Brytanii można zaobserwować duże zainteresowanie metodą 5:2 rozpropagowaną przez dr. Mosleya (2 dni w tygodniu to odżywianie na poziomie 500–600 kcal, pozostałe 5 – zdrowa dieta) lub modyfikacje postów polegające na przyjmowaniu przez pewien czas tylko niektórych pokarmów lub soków. Dzisiaj

można już wskazać na świecie wielu lekarzy i wiele ośrodków zajmujących się leczeniem postami. Powstają także nowe uczelnie szkolące w zakresie żywienia naturopatycznego w myśl słów Hipokratesa: niech twoim lekarstwem będzie twoje pożywienie.

Wróćmy jednak do diety warzywno-owocowej i jej losów. Odkąd podjęłam decyzję o leczeniu postem, stale obserwowałam wpływ diety na zdrowie pacjentów, ich wyniki. Wielokrotnie byłam świadkiem uzdrowień z wielu chorób, także tych, które uchodzą za nieuleczalne (np. paraliż, miażdżyca czy choroba reumatoidalna stawów). Coraz bardziej stawało się dla mnie jasne, że ta restrykcyjna kalorycznie dieta, zarówno w swej pierwotnej formie, polegającej na spożywaniu wyłącznie tartej marchwi i picciu wody, jak i później, w wersji rozszerzonej, jako dieta warzywno-owocowa, uruchamiała mechanizmy adaptacyjne organizmu i potrafiła przestroić cały metabolizm. Swoje obserwacje i doświadczenia zebrałam w referacie, który przedstawiłam na Konferencji Towarzystwa Internistów Polskich w Opolu w 1992 roku. Jeden z profesorów zadał mi wówczas pytanie: „Czy to ta marchewka jest takim cudownym lekarstwem?”. Przyznaję, że wtedy jeszcze nie bardzo wiedziałam, jak odpowiedzieć. Nie wiedziałam, jakie mechanizmy dieta uruchamiała, dlaczego pod jej wpływem tzw. zły cholesterol (LDL) się obniżał, dobry zaś (HDL) zwiększał, osiągając normę. Zapewne nie udało mi się wówczas przekonać do diety zbyt wielu lekarzy. Musiało upłynąć ponad ćwierć wieku, nim odkryto, gdzie kryje się ten fenomen.

Historia #1

pan Józef



Któregoś grudniowego dnia 1993 roku usłyszeliśmy nagle sygnał pędzącej do naszej kliniki karetki. Zaraz potem otrzymaliśmy wiadomość: „Wieziemy do was pacjenta w stanie śmierci klinicznej, cały czas prowadzimy reanimację, bądźcie gotowi do działania”. Ta wiadomość postawiła nas, lekarzy, w stan gotowości, ale gdy tylko przywieziono pacjenta do izby przyjęć, usłyszeliśmy radosny okrzyk: „Zaskoczył!”. Powróciła akcja serca. Doszło do złamania mostka, ale ważne jest, że pacjent żyje.

Ktoś by pomyślał – przypadek, jakich wiele.

Ale powód śmierci klinicznej pacjenta pozostawał niewyjaśniony. Siedemdziesięciolatek był pod stałą opieką lekarską, przyjmował regularnie leki. Dlaczego w takim razie doszło do zatrzymania akcji serca? Czy było to nieuniknione? Dlaczego tak się stało?

Kiedy pan Józef trafił do mnie na oddział szpitalny, był już na tyle przytomny, że mogliśmy porozmawiać. Okazało się, że przez całe życie był chorowity. Jako dziecko miał często zapalenie oskrzeli, a od 50. roku życia cierpiał na ciężką astmę i z powodu silnych ataków często wzywał pogotowie ratunkowe, nawet do 15 razy w roku. Cierpiał także z powodu bólów brzucha w przebiegu choroby wrzodowej żołądka, zwłaszcza wiosną i jesienią.

Wraz z wiekiem przybierał na wadze i jednocześnie wciąż przybywało mu nowych chorób; w 58. roku życia miał już cukrzycę, chorobę wieńcową i arytmie, a w 60. wystąpił zawał serca – wtedy rzucił palenie papierosów. Cierpiał również na chorobę zwyrodnieniową stawów, miał dyskopatię i ostrogi piętowe. Mając 66 lat, doznał ataku bólu w przebiegu kamicy nerkowej, a w 70. roku życia jego stan zdrowia znacznie się pogorszył. Nasiliła się niewydolność krążenia i duszność, którą odczuwał po najmniejszym wysiłku. Z trudem się poruszał; aby wejść na pierwsze piętro, musiał kilka razy przystawać. Miał także uogólnione obrzęki, a z czasem duszność przerodziła się w duszność spoczynkową, zwłaszcza nocną, podczas snu. Prawdziwym cudem przeżył niebezpieczny dla życia epizod zatorowości płucnej i mimo że przyjmował codziennie łącznie 15 tabletek różnych leków, których dawki wciąż zwiększano, nie było żadnej poprawy. Aż doszło do śmierci klinicznej w trakcie kolejnego transportu do kliniki.

Pacjent przebywał 16 razy w szpitalu i nieskończoną ilość razy był na izbie przyjęć z powodu napadów astmy. Byłam zdumiona faktem, że nikt wcześniej nie zapytał go o jego sposób odżywiania się. Ojciec pacjenta zmarł na zawał w 66. roku życia, a matka, która miała w zwyczaju jeść duże ilości warzyw i niemal nie jadała mięsa ani słodczy, a do tego pościła w środy i piątki, była sprawna do późnej starości – zmarła w 96. roku życia. Kiedy zapytałam pana Józefa o jego codzienną dietę, usłyszałam, że lubił jeść tłusto i słodko. Uwielbiał zwłaszcza boczek,

smalec, masło, tłustą szynkę, bekon, które jadał codziennie i nawet kilkakrotnie w ciągu dnia. Codziennie wypijał również litr pełnotłustego mleka i jadł ciasto, cukierki, czekoladki, biały chleb, bułki. Warzyw nie lubił i nie jadał.

Byłam przekonana, że w tak dramatycznej sytuacji tylko dieta warzywno-owocowa uratuje mu życie. Istniała obawa, że jeśli ponownie doświadczy śmierci klinicznej, nie przeżyje. Lekarstwa, które przyjmował przez tyle lat, okazały się przecież nieskuteczne, a leżąc w szpitalu, nadal je przyjmował.

Nie obyło się oczywiście bez problemów. Kiedy zaproponowałam post, pacjent odmówił, ponieważ nie lubił warzyw. Również ordynator oddziału nie był do tej metody wystarczająco przekonany; jego zdaniem pacjent był w zbyt ciężkim stanie, aby stosować u niego tego rodzaju dietę. Argumentem był fakt, że pacjent przeżył śmierć kliniczną.

Czy miałam się poddać i zrezygnować z leczenia dietą, skoro napotykałam same przeciwności? Miałam już wcześniej podobne przypadki, post zawsze przynosił poprawę. Pozostało więc przekonać pacjenta do tego, by zechciał przejść na dietę. I na to znalazłam sposób – uprosiłam jego żonę, aby przynosiła mu do szpitala domowe surówki, przyprawione ziołami dla lepszego smaku. W końcu pan Józef uległ namowom i poddał się 6-tygodniowej kuracji.

Efekty przeszły najśmielsze oczekiwania. Pan Józef schudł 28 kg (z 97 do 69 kg przy 170 cm wzrostu). Ustała astma, arytmia, bóle serca, obrzęki i bóle stawów.

Cofnęły się wszystkie guzki okołostawowe i powróciła pełna ruchomość w stawach, pacjent mógł codziennie chodzić około 4 km, a czasami nawet 10 km, nie męcząc się przy tym i nie odczuwając bólu nóg. Bez problemu wchodził po schodach. Poziom cholesterolu spadł z 386 do 147 mg/dl, ustąpiła cukrzyca i zaparcia, znormalizowało się niskie ciśnienie krwi. Nie pojawiały się nawroty choroby wrzodowej. Nawet wzrok poprawił mu się o 1,0 D i musiał zmienić okulary na słabsze. Skończyły się też chroniczne przeziębienia, zapalenia oskrzeli i napady astmy.

Po odbyciu postu pan Józef zmienił radykalnie codzienną dietę – jego posiłki składały się odtąd w 80% z surówek uzupełnionych przez kasze, fasole, razowe pieczywo. Całkowicie odrzucił białko zwierzęce. Odmłodził, czuł się świetnie, miał świetną kondycję i... mógł odstawić leki.

Pierwszy raz swoją historię pan Józef opowiedział na antenie Radia Maryja⁸. Później przez wiele lat jeździł ze mną do ośrodków z dietą w Gołubiu na Kaszubach, aby osobiście dawać świadectwo swojego uzdrowienia i wspierać kuracjuszy, aby wytrwali w postanowieniach. Stawał przed nimi opalony, szczupły, wysportowany i pokazywał często swoje zdjęcie z dowodu, na którym był otyły i wyglądał na znacznie starszego. Nie raz pomógł mi w klinice przekonać do diety „opornych” pacjentów. Świadectwo człowieka, który przeżył śmierć kliniczną, wyzdrowiał i odmienił swoje życie, było wiarygodne i przekonujące.

Historia #2



Niestety nie wszyscy chcieli uwierzyć w moc postu. Ktoregoś razu trafił do nas młody człowiek, który cierpiał na ciężką niewydolność serca w przebiegu kardiomyopatii. Był zakwalifikowany do transplantacji serca. Szansa, że doczeka dnia zabiegu, była bardzo mała, a ponieważ miałam już doświadczenie w przeprowadzaniu kuracji w tego rodzaju chorobach, zaproponowałam mu tę opcję. Pacjent nie chciał jednak słyszeć o żadnej diecie, mówił: „Jak nie zjem kiełbasy, to ten dzień może dla mnie nie istnieć. Muszę jeść mięso codziennie, żeby mieć siłę”. Prosiłam, żeby wysłuchał pana Józefa, który cierpiał na podobną chorobę i wyzdrowiał, ale niestety pacjent podważył wiarygodność relacji pana Józefa, twierdząc, że ma sfałszowane karty wypisowe i że jest przekupiony, aby to opowiadać. Niestety, nie doczekał transplantacji serca i zmarł w czasie snu. To smutne zdarzenie wynikało z niewiary pacjenta w moc postu. W sytuacji jednak, kiedy pacjent nie chciał mi zaufać i był głuchy na przedstawiane mu dowody, nie mogłam się narzucać. Każdy człowiek ma wolność wyboru.

Historii takich jak pana Józefa jest bardzo wiele. Kiedyś pan Józef wyznał mi szczerze, że jego największym szczęściem w życiu jest to, że może służyć pomocą innym ludziom w potrzebie i świadczyć własnym przykładem. Rzeczywiście, to wspaniałe uczucie, gdy można bliźniemu

pomóc. Mnie również od samego początku zależało na tym, żeby dieta docierała do jak największej liczby osób. Po dziewięciu latach stosowania jej w klinice byłam gotowa rozpropagować ją szerzej. Tak zrodził się pomysł stworzenia ośrodka czasów zdrowotnych z dietą warzywno-owocową. Pierwszy taki turnus odbył się w 1994 roku w Gołubiu. Z czasem do tej małowniczej wsi na Kaszubach, położonej wśród jezior i lasów, zaczęło ścigać coraz więcej kuracjuszy, pragnących oczyścić organizm z toksyn i uzyskać uzdrowienie. Udało się uruchomić turnusy z dietą warzywno-owocową również w Mielnie nad Bałtykiem oraz w Karpaczu. Rośnie także liczba ośrodków certyfikowanych.

Wczasy zdrowotne z dietą warzywno-owocową są przykładem naturopatii, naturalnego i całościowego leczenia. Niestety nie wszędzie mogą być osobiście, dlatego kuracje w ośrodkach są prowadzone pod kontrolą przeszkolonych lekarzy i pielęgniarek. Moim zadaniem są konsultacje lekarskie, szerzenie edukacji w postaci wykładów na temat mechanizmów działania diety, które ilustruję historiami uzdrowień, oraz przedstawianie aktualnych poglądów na temat znaczenia restrykcji kalorycznych dla zdrowia, a także właściwego żywienia i leczenia żywieniem.

W celu usprawnienia usunięcia z organizmu toksyn w ośrodkach kładzie się duży nacisk na aktywność ruchową, a zwłaszcza na: gimnastykę, spacer, nordic walking, pływanie. Kuracjom zaleca się obfite nawadnianie organizmu przez picie wody, herbat i ziół, ewentualnie płukanie jelit (hydrokolonoterapię). Dostępne są również masaże, sauna i zabiegi fizykoterapeutyczne.

Dla osiągnięcia pełnej harmonii w organizmie należy dbać nie tylko o aspekt fizyczny, związany z dietą i aktywnością fizyczną, ale i duchowy, dlatego jeśli na turnusie jest ksiądz, istnieje możliwość uczestniczenia w mszy świętej i modlitwy. Każdy znajdzie też czas na wyciszenie, odpoczynek i refleksję.

Stosowanie postu w grupie przebiega dużo sprawniej, niż kiedy podejmujemy dietę samodzielnie. Nie chodzi tylko o względy praktyczne i fakt, że nie musimy zajmować się przygotowaniem posiłków. Pomaga przede wszystkim to, że podczas turnusu istnieje możliwość wymiany doświadczeń i wzajemnego wspierania się w trudach postu. Dużym zainteresowaniem cieszą się również facebookowe grupy wsparcia.

Na przestrzeni minionych lat obserwowałam, jak wiele tysięcy osób doświadczało dobrodziejstw diety warzywno-owocowej. Widziałam wiele uzdrowień, nawet z ciężkich i nieuleczalnych chorób, takich jak paraliż, cukrzyca czy ślepotą. Niekiedy aż trudno w to uwierzyć. Patrząc na efekty postu, zrozumiałam, że to nie jest zasługa nas, lekarzy, ale że to organizm pod wpływem odpowiednich bodźców spontanicznie uruchamia samoleczące mechanizmy.

Nie raz miałam łzy w oczach, słysząc słowa wdzięczności uzdrowionych pacjentów: dziękuję pani za tę dietę, dzięki niej powrócił mi wzrok, lepiej słyszę, mogę chodzić, nie potrzebuję kul, wyleczyłam się z bezpłodności i mamy wreszcie upragnione dzieciątko... Ta dieta czyni prawdziwe „cuda”.

Historia #3



Byłam w Gołubiu na dwutygodniowym turnusie wczasowym z dietą ponad 15 lat temu i od tego czasu co roku w okresie letnim robiłam sobie dietę warzywno-owo-cową przez 2 tygodnie. Tak wiele dobrego doświadczyłam w czasie tego pobytu, że kiedy wróciłam do pracy, wszystkich chciałam uzdrowić tą dietą. Niestety niewiele osób udało mi się przekonać do tego sposobu leczenia... Sama wyleczyłam przewlekłe zapalenie zatok, przestałam chorować na grypę, która często mi dokuczwała, wyleczyłam też zawroty głowy, przewlekłe zapalenie pęcherza moczowego, nietrzymanie moczu, uczulenie, po 3,5-tygodniowej diecie ustąpiły bóle stawów w przebiegu boreliozy i inne dolegliwości. Po powrocie z Gołubia zastosowałam dietę także u mojej 84-letniej mamy, u której nie mogłam zagoić troficznych owrzodzeń kończyn dolnych. Leżała kilkakrotnie na oddziale chirurgii, miała 2 razy przeszczepy skóry, ale po przyjeździe do domu powstawały następne owrzodzenia. Po 2 tygodniach diety owrzodzenia zagoiły się. Z innych świadectw – uratowałam od obciążenia stopę cukrzycową u mojego kuzyna, uzyskałam kilka ciąż u moich pacjentek, które leczyły się na niepłodność.

list emerytowanej ginekolog z 2014 roku