

EWA DĄBROWSKA

# Dieta dr Ewy Dąbrowskiej®

Fenomen  
samouzdrawiającego się organizmu.  
Jak działa post  
warzywno-owocowy

**LUNCHBOX MENU**

BEATA ANNA DĄBROWSKA

# 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. Zwyrrodnienia 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	
<b>4. Zasady diety warzywno-owocowej</b>				<b>129</b>	
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	
<b>5. Kiedy post (nie) działa?</b>				<b>147</b>	
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
<b>6. Przejście do diety pełnowartościowej . . . . .</b>	<b>181</b>
Najczęstsze błędy . . . . .	184
<b>7. Zdrowa dieta pełnowartościowa . . . . .</b>	<b>189</b>
Dlaczego żywność pochodzenia zwierzęcego	
może szkodzić. . . . .	191
Żywienie pełnowartościowe . . . . .	195
Przykładowe menu diety pełnowartościowej . . . . .	199
<b>8. Znaczenie aktywności fizycznej . . . . .</b>	<b>203</b>
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 $\alpha$  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