





Oczyszczenie

Głodówka oczyszcza i odmładza organizm, a zarazem leczy choroby, spowodowane przekarmieniem, niewłaściwym żywieniem. Na sympozjum w Radawie doc. Kinga Wiśniewska-Roszkowska i dr Ewa Dąbrowska radziły, jak przeprowadzać głodówkę.

W trakcie głodówki organizm wdraża żywienie endogenne, czyli wewnętrzne, zużywając własne materiały i to ściśle według ich hierarchii ważności - przede wszystkim różne zapasy, złoży, zastarzałe ogniska chorobowe, komórki zwyrodniałe i chore elementy, które nie są potrzebne. Gdy już zabraknie tych schorzałych czy zapasowych elementów, wewnętrzne żywienie czerpie również z własnych tkanek - ale z tych najmniej ważnych i potrzebnych dla życia, np. z mięśni. Im ważniejszy narząd, tym bardziej jest oszczędzony, np. mózg i serce - człowiek może wyglądać jak szkielet, ale jego mózg i serce są prawie normalne. Przy głodówce leczniczej utrata wagi ciała na ogół nie powinna przekraczać 20 procent.

Rozróżniamy głodówki kilkudniowe, powtarzane co pewien czas i dłuższe - dwu-trzytygodniowe. Są też głodówki zupełne - z pić tylko wody czy bezkalorycznych płynów (wywarów z jarzyn) albo niezupełne - sokowe, które dostarczają kalorii i węglowodanów w minimalnych ilościach. Można je łączyć z różnymi, skąpyimi dodatkami warzywno-owocowymi. Pod względem kalorycznym dieta warzywno-owocowa odpowiada postowi - surowe rośliny zawierają sok bogaty w witaminy, enzymy i mikroelementy oraz błonnik, który zapewnia sprawne oczyszczanie przewodu pokarmowego.

Fastoterapeuci poszukiwani

- Nie każdego można leczyć głodówką - przestrzega doc. Kinga Wiśniewska-Roszkowska. Najpierw trzeba dokładnie zbadać organizm - wykonać elektrokardiogram, badanie moczu, morfologię krwi (poziom białka, cukru, mocznika, elektrolitów). Bo jeśli ktoś ma poziom białka niższy niż 6 gram procent (norma 7-8), to nie powinien prowadzić głodówki. W stanach wyniszczenia organizmu nie można głodować. Chory musi się zapoznać z tą metodą i nauczyć samoobserwacji, której wyniki powinien codziennie zapisywać. Głodówki dłuższe niż tygodniowe należy prowadzić pod stałą kontrolą lekarza (fastoterapeuty), który powinien obserwować, czy nie zachodzi przeciwskazanie. Kłopot polega na tym, że takich lekarzy nie ma - ale można zrobić sobie badania i samemu ocenić, czy nie ma przeciwskażeń.

Zaczyna się głodówkę od gruntownego przeczyszczenia, zwykle używając do tego soli gorzkiej. Potem się tylko pije (jeśli decydujemy się na zupełną głodówkę), co najmniej litr wody na dobę. Wskazana jest przy tym pewna aktywność fizyczna i umysłowa, zależna od tego, jak dany człowiek się czuje, jak reaguje - nie można jednak zmuszać się do aktywności, gimnastyki, marszów. Są tacy, którzy nie przerywając pracy zawodowej głodują trzy tygodnie. Zdaniem pani docent, ze względu na obowiązki i stresi należy przerwać pracę zawodową na okres kuracji. Samopoczucie

Głodówka, to z jednej strony ulga dla układu trawienia i układu krążenia (dla serca i przewodu pokarmowego) i ta ulga może spowodować, że człowiek czuje się dość lekko, swobodnie. Ale z drugiej strony żywienie endogenne zaczyna wypłukiwać pewne toksyny do krwi, co może spowodować gorsze samopoczucie, bóle głowy, nudności. I to tym bardziej, im chory miał więcej złogów. Po 2-3 dniach ustrój przechodzi na spalanie tłuszczów, dochodzi do kwasicy, znika uczucie głodu. Od trzeciego dnia na ogół na jedzenie patrzy się obojętnie. Narastająca kwasica może powodować niezbyt dobre samopoczucie. Trzeba wytrzymać, może trwać do 7-8 dnia, potem te objawy ustępują, a chory zaczyna się czuć dużo lepiej.

Po 2 tygodniach spadek wagi wynosi średnio 6 kg, po 4 tygodniach - 9,7 kg. po 6 - 12,3 kg. Dr Dąbrowska miała pacjenta, który odchudził się o 80 kg (ważył 172 kg). Po diecie wyglądał jak młodszy brat. Miał nową zregenerowaną skórę, serce, przewód pokarmowy, błonę śluzową jelit, stawy. Ten człowiek po trzech zawałach serca i z arytmia jest dzisiaj zupełnie zdrowy. Moc postu

Z prowadzonego od siedmiu lat w ośrodku w Golubiu leczenia dietą warzywno-owocową skorzystało wiele tysięcy ludzi. - Widziałam, co się dzieje z ludźmi, którzy poszczą - opowiadała dr Dąbrowska. - Na początku jest bunt, objawy kryzysowe, boli głowa, czasem biegunka, złe samopoczucie, ale później, kiedy budzą się rano i nie mają choroby, nie odczuwają dolegliwości, coś cudownego zaczyna się dziać z ich duchowością. Ta metoda powoduje oczyszczenie ciała i ducha, przywrócenie harmonii. Poprawiają się zmysły, wzrok (nawet okulary odrzucają), smak, węch, przychodzi spokój, radość, chęć tworzenia, chce się żyć, coś robić. I rano człowiek nie jest zmęczony, nie boli go głowa - bo nie ma toksyn. Pojawia się harmonia z otoczeniem, ludzie są zdolni wybaczać. Gdyby pod tym kątem patrzeć, to ludziom bardzo potrzeba takiego oczyszczenia.

Autor: Artykuł z: "Nowiny"- JAN NIEBUDEK

