





## Post, szansą chorych!

Rozmowa z dr med. Ewą Dąbrowską z Gdańska, upowszechniającą w Polsce metodę leczenia postem, autorką książki "Ciało i ducha ratować żywieniem"

Co przekonało Panią do stosowania metody głodówkowej?

- To była moja bezradność jako lekarza. Pacjent miał chorobę wieńcową, brał duże ilości leków, cierpiał, a ja nie mogłam mu pomóc. Wtedy przypadkowo przeczytałam książkę docent Kingi Wiśniewskiej-Roszkowskiej, która opisała skuteczność głodówek i diet warzywno-owocowych w leczeniu. Nie wierzyłam w to, ale postanowiłam spróbować. Pacjent zgodził się na głodówkę, a później na dietę jarzynową. Efekt był znakomity. Dzisiaj jest zdrowy. Cofnęła się nie tylko choroba wieńcowa, ale również paradontoza, nadciśnienie, cukrzyca. Uznałam to za cud. Organizm sam potrafił się ze wszystkiego wyleczyć. Jest to możliwe, jeżeli zrobi się mu pewną przerwę w dostawie kalorii.

Nie każdy wie, na czym polega ta kuracja?

- Wieloletnie przekarmienie i ogólnie bardzo wadliwe żywienie powoduje szereg tzw. chorób cywilizacyjnych. By je zwalczyć, należy udrożnić system samoobrony naszego organizmu. Ma temu służyć post: głodówka lub dieta warzywno-owocowa. Polega ona na spożywaniu bardzo prostych warzyw: marchwi, selera, pietruszki, chrzanu, buraka, sałaty, cebuli, porów, czosnku, papryki, pomidorów, różnych rodzajów kapusty, kalafiora, dyni, kabaczka, ogórków. Z owoców najlepiej spożywać jabłka, cytryny i grejpfruty. Warzywa najlepiej spożywać na surowo, jako surówki, sałatki. Można je gotować i jeść jako zupy, leczo, bigos, gołąbki. Dopuszczony jest również sok pomidorowy. Nie ma natomiast żadnych odżywczych pokarmów: ziarna, oleju, chleba. Jest to kuracja postna, która zmusza organizm do zjadania złogów chorób. I wtedy następuje regeneracja. Usztwnionym stawom powraca sprawność, występuje nawet głęboki efekt odmładzający. Brzmi to niewiarygodnie, ale jest prawdą.

Słyszymy często, że kuracji poddają się osoby z nadwagą, a Pani opowiada o różnych przewlekłych chorobach wyleczonych postem.

- Tak może się wydawać, ponieważ na kurację trafiają najczęściej osoby z nadwagą. Ale jest ona ściśle związana z szeregiem chorób: nadciśnieniem, chorobą wieńcową, cukrzycą i tym podobnie. Generalnie powinni pościć i oczyszczać swój organizm również ludzie, którzy mają zaburzenia cholesterolu, miażdżycę tętnic, choroby zapalne i zwyrodnienia stawów, zaburzenia czynności jelit, chorobę wrzodową żołądka, paradontozę, choroby skóry, stany obniżonej odporności, częste infekcje, zapalenia. Leczymy różne przypadki, które opisuje w książce *Łzy szczęścia*. Najbardziej spektakularne są uzdrowienia paralityków. Musiałam kupić kamerę, bo ludzie nie chcieli wierzyć. Miałam przypadek, gdy sparaliżowany od dziesięciu miesięcy cukrzyk, na dziewiąty dzień diety mógł samodzielnie poruszyć ręką. Po pięciu tygodniach zaczął chodzić. Tych przypadków jest tak wiele. Sama jestem tym zszokowana. Ale jako lekarzowi interniście, z trzydziestoletnim doświadczeniem tradycyjnego leczenia, który widzi takie wyniki, sumienie nie pozwala wracać do leczenia tabletkowego. Przede wszystkim jest to nieszkodliwe. Na początku może nas trochę głowa boleć, w procesie oczyszczania to normalne, to toksyny wychodzą. Może wystąpić biegunka, ale u wrzodowców powoduje ona złuszczenie się błony śluzowej, która odradza się w półtora dnia.

Czy w codziennym życiu również można stosować takie metody?

- Jeśli chcemy zastosować profilaktykę, żeby nie chorować, nie przeziębiać się, wystarczy jeden dzień w tygodniu, na przykład piątek. Ale należy to powtarzać. Za każdym razem da to coraz głębsze oczyszczanie. Efekty są znakomite. Jeżeli jest choroba, to trzeba zastosować dłuższą kurację, trwającą tydzień, dwa, a najlepiej sześć tygodni.

Skąd się biorą różne toksyny w organizmie?

- Z jelita, które często jest nieszczelne, przenikają pewne cząsteczki i blokują nasz system immunologiczny jako złoży białkowe. Są one powodem obniżenia odporności. Jeśli układ immunologiczny jest zablokowany, to nie widzi on chorób. Stąd biorą się zwyrodnienia, miażdżycy czy nowotwory. Terapie oczyszczające powodują, że jelito się uszczelnia. W ciągu tygodnia nie będzie już napływu toksyn. Tworzy się odpowiednia flora jelitowa, bakterie, kwasy. Gdy organizm ma sprawny układ immunologiczny, będzie zawsze zdrowy, nie będzie się później przeziębiał, nie będzie miał degeneracji. To jest wspaniałe, bo człowiek ma zakodowane w genach sto lat i mógłby żyć sto lat, ale warunkiem jest pościć. Posty są potrzebne dla ciała i ducha. Wszystkie religie świata uznają post. Trzeba tylko przypomnieć na czym on polega. Wielu ludzi myśli, że jak nie je mięsa, to pości. A tu chodzi o posty bardziej restrykcyjne, głębsze. Posty o wodzie albo o jarzynach. Ale chciałabym jeszcze wspomnieć, że osoby, które biorą leki muszą to robić pod kontrolą lekarza. Bo przy poście bardzo łatwo ujawniają się działania uboczne. I to może być niebezpieczne.

Leczy się ciało, ale wspomniała Pani również o duchowości.

- Zauważyłam zmianę nastawienia psychiki. Ludzie są bardziej życzliwi, radośni. Chce im się żyć, działać. Przy tradycyjnym żywieniu ludzie są ospali, zmęczeni życiem.

Czy istnieją przeciwwskazania?

- Głównym przeciwwskazaniem jest nadczynność tarczycy, bo tam jest już duże spalenie, niedoczynność nadnerczy, to jest rzadka choroba, również nie stosujemy diety u kobiet w ciąży, dzieci rosnących, są również wskazania w chorobach nowotworowych. Ja nie mam osobistych doświadczeń, chociaż miałam parę przypadków chorób nowotworowych, które po tej diecie się cofnęły, ale instytut w Teksasie leczy nowotwory. Podczas diety stosują lewatywy z czarnej kawy, które powodują, że toksyny rakowe bardzo szybko opuszczają organizm. Bez tego w czasie postu toksyny mogą człowieka śmiertelnie zatruć.

Metoda daje wspaniałe wyniki, mimo tego nie jest uznawana w Polsce?

- Trudno powiedzieć, dlaczego tak się dzieje. Przy diecie wszystkie choroby się cofają, pacjent nie potrzebuje leków, więc nie wydaje pieniędzy. Przed chwilą jakaś pani dziękowała mi, bo po diecie oszczędza czterysta złotych. Więc kto będzie tym zainteresowany, jeśli nie będzie potrzeby kupowania leków? Tu chodzi o biznes. Nie ma nigdzie reklamy poście, natomiast są reklamy "jedźcie". Dziękuję za rozmowę.

Ewa KŁAK-ZARZECKA

Jarosławskie Stowarzyszenie Charytatywne im. Ojca Pio, które prowadzi Ośrodek Wypoczynkowo-Rehabilitacyjny w Radawie k. Jarosławia, zorganizowało symposium nt. "Życ zdrowiej odżywiając się lepiej i mądrzej". Podczas spotkania, które odbyło się 17 i 18 kwietnia, ponad 70 uczestników z całej Polski wysłuchało wykładów m.in. dr Ewy Dąbrowskiej i doc. Kingi Wiśniewskiej-Roszkowskiej nt. zasad zdrowego żywienia oraz metody leczenia głodówką i postem. Dr E. Dąbrowska zajmuje się postem od kilkunastu lat. Jest ona inicjatorką powstania pięciu ośrodków, w których prowadzone są kuracje postne, m.in. w Gołubiu Kaszubskim i Mielnie, gdzie prowadzi nadzór medyczny. Leczenie tą metodą prowadzone jest również w ośrodku w Radawie.

Autor: Artykuł z: "Życie Podkarpackie": Ewa KŁAK-ZARZECKA

