



WNZO 021: Post Daniela, czy dieta może uzdrowiać? – nagranie uzdrawiających właściwościach diety Dr Ewy Dąbrowskiej.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/021

Słuchasz podcastu Więcej niż zdrowe odżywianie odcinek 21. Dzisiaj będzie o *poście Daniela*, często nazywanym dietą Ewy Dąbrowskiej. Nazywam się Michał Jaworski i w tych nagraniach mówię o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla ciebie.

Witam cię serdecznie w powakacyjnym, 21. odcinku podcastu. Tematyka dzisiejszego nagrania bardzo ściśle łączy się ze zdrowym trybem życia. Czytając różne książki i publikacje związane ze zdrowym odżywianiem, często natrafiałem na odwołania do *postu Daniela* czy też diety Ewy Dąbrowskiej. Pojawiały się informacje o cudownych wręcz, uzdrawiających właściwościach diety, o tym, że w sposób niewyjaśnialny przez medycynę akademicką można cofnąć bardzo zaawansowane zmiany chorobowe. Postanowiłem zgłębić temat. Na początku obejrzałem wykład prowadzony przez dr Ewę Dąbrowską. Linki do tego wykładu - uwaga, to są dwa odcinki po półtorej godziny - znajdują się w notatkach do tego podcastu, dostępnych pod bezpośrednim linkiem www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/021 pisane bez polskich liter i bez spacji. Ciągle jestem pod wrażeniem tego, co mówiła pani Ewa, a dzisiaj zapraszam cię do wysłuchania rozmowy z Elżbietą. Ela ma naprawdę ogromne doświadczenie w przechodzeniu *postu Daniela*, sama kilkakrotnie taki post przechodziła i aktywnie udziela się na grupie wsparcia dotyczącej diety Ewy Dąbrowskiej. Z góry przepraszam cię za jakość nagrania, rozmowę z Elą prowadziliśmy przez Skype'a, który ma różne humory i akurat tego dnia miał „gorszy dzień”. Z nagrania dowiesz się; czym jest *post Daniela* i na czym polega, na czym polega samouzdrawianie, jakie korzyści zdrowotne można osiągnąć, jak przygotować się do *postu Daniela* i z jakich przykładowych dolegliwości możesz się wyleczyć przechodząc post. Zapraszam.

M: Witam cię Elu w moim podcaście.

E: Ja również ciebie witam serdecznie.

M: Przedstaw się proszę kim jesteś, czym się zajmujesz.

E: Nazywam się Elżbieta Buszkiewicz. Postanowiłam kiedyś, dosyć dawno, takie sobie zrobiłam założenie, że chcę umrzeć zdrowa. To nie dla wszystkich dobrze brzmi, natomiast doszłam do wniosku, że tylko ja mogę to sprawić i w związku z powyższym zaczęłam się interesować różnymi sposobami dojścia do tego celu, ażeby jak najdłużej wytrwać w zdrowiu, a zdrowie to jest również dla mnie przepustka do szczęśliwego życia, także chcę długo żyć szczęśliwie, ale umrzeć zdrowo.

M: Bardzo ładnie powiedziane i przyznam się, że podpisuje się obiema rękami pod tym co powiedziałaś. Fanka zdrowego odżywiania, a kiedy to się zaczęło?

E: Zaczęło się to dosyć dawno, tj. piętnaście lat temu, dlatego że miałam sporo kłopotów zdrowotnych i właściwie jak teraz się zaczęłam zastanawiać jak to się stało, że ja zaczęłam, to dochodzę do wniosku jak innym opowiadam, że chyba to był jakiś głos z nieba, że anioły mnie natknęły. W dwutysięcznym roku przeczytałam, bo ja jestem z wielkopolski, przeczytałam w *Gazecie Poznańskiej* ogłoszenie, że jakaś firma organizuje terapię odkwaszania. I zapisałam się na tę terapię odkwaszania, zupełnie nie wiedząc co to jest, nie wiedząc czy to mi się przyda, na taki wyjazdowy pobyt dwutygodniowy tej terapii odkwaszającej i od tego zaczęło się to moje dalsze już takie pójście świadome, bo tam dowiedziałam się wiele rzeczy, których dotychczas nie wiedziałam. Znalazłam też - oprócz tego, że byłam potężnie zakwaszona, dlatego że ja się bardzo źle odżywiałam, fatalnie się odżywiałam, a oprócz tego żyłam w nieustannym stresie - ale to co najważniejsze w tym momencie, dowiedziałam się, że mam nietolerancje i alergię pokarmowe. I od tego się zaczęło dochodzenie stopniowo do zdrowia. I jeżeli chodzi o odkwaszanie, to jeździłam regularnie raz albo dwa razy w roku na te terapie odkwaszania i coraz to było lepiej, ale rzeczywiście byłam potężnie zakwaszona i widziałam jakie były efekty po tych moich kolejnych terapiach.

M: 15 lat to szmat czasu, tak się zastanowiłem jak powiedziałaś o tym odkwaszaniu, bo to było piętnaście lat temu, a temat ciągle jest aktualny, ciągle widzimy w telewizji reklamy, które mają nam ułatwić odkwaszanie, więc no jakby ciągle jest to w centrum uwagi ludzi.

E: Tak, tylko że nie ma tej świadomości, dlatego że ja tak jak mówię, uznałam to i wiedziałam od tego czasu jak mam zmienić swoją dietę. Ja jadłam bardzo dużo mięsa, jak się zastanawiam czy w ogóle jadłam warzywa, to chyba nie wiele, pewnie jakąś kapustę może buraczki. I diametralnie zmieniłam swoje odżywianie i od tamtego czasu nawet przez prawie 10 lat, może 8 w ogóle nie jadłam mięsa. Ale potem się okazało, że jednak to mięso jest potrzebne no i w tej chwili

okazjonalnie jem mięso, ale nie za wiele go jem. Natomiast też wiedząc, że mam alergię na laktozę i na gluten, który całkowicie wyeliminowałam, najpierw ograniczyłam, w tej chwili zupełnie w moim domu nie ma cukru. Także to są moim zdaniem te trzy podstawowe rzeczy, które zakwaszają, czyli mięso, pieczywo, cukier i jeszcze nabiał. A generalnie odżywiam się warzywami i co nieco owoców do tego jem.

M: Ja tylko doprecyzuje, mówiąc pieczywo masz na myśli taki biały chleb ze sklepu, czy również np. razowe pieczywo robione na zakwasie?

E: Na pewno lepiej jest jeść to razowe na zakwasie, ale jeżeli o mnie chodzi, ponieważ mam tę nietolerancję i alergię glutenu, to razowe i żytnie również nie jem.

M: Rozumiem, dziękuję. Dobrze. To już wiemy kim jesteś. Wiemy, że od piętnastu lat interesujesz się aktywnie zdrowym odżywianiem, natomiast temat dzisiejszego spotkania dotyczy *postu Daniela*, tudzież diety Ewy Dąbrowskiej, bo te dwa terminy spotyka się i o tym chciałbym dzisiaj z tobą porozmawiać. Może zacznijmy od tego, co to jest *post Daniela*?

E: Więc jeżeli chodzi o ten post, to tak jak pani doktor Dąbrowska mówi i zaleca, to ten taki typowy post to jest 40 dni, żeby on odniósł takie spektakularne korzyści. Natomiast ja byłam na trzech turnusach w Gołubiu, w tych ośrodkach, które prowadzi dr Dąbrowska i tam turnus właściwie jest dwutygodniowy, wiele osób jeździ tylko na dwa tygodnie. Ja natomiast, w związku z tym, że widziałam taką potrzebę, to przeszłam ten 40 dniowy post i ona polega na tym, że przez te u mnie 40 dni, a ludzie korzystają tylko z dwóch tygodni, je się tylko warzywa i owoce, ale wcale nie tak fajnie, że to są warzywa i owoce, dlatego że tych warzyw nie ma wszystkich. Do warzyw zaliczamy przecież ziemniaki, a tam ziemniaki są wykluczone. Nie ma również roślin strączkowych, które też są bardzo fajne. Czyli całkiem warzywa bez tych, a jeżeli chodzi o owoce, to są w zasadzie dopuszczone tylko dwa - jabłko i grejpfrut i oprócz tego nic. A chodzi o to, że w ten sposób odżywiając się nie dostarczamy budulca w organizmie, czyli nie dostaje organizm ani białka, ani cukru, ani tłuszczu. I wtedy, w związku z tym, że tego budulca nie dostaje, to rozpoczyna się wewnętrzne odżywianie. To się nazywa odżywianie endogenne, czyli że organizm szuka pożywienia z tego co jest w nas, a w nas jest bardzo dużo rzeczy, im mamy więcej lat, jesteśmy starsi, tym mamy więcej zgromadzonych różnych złogów, toksyn, które właśnie organizm zjada. I po trzech, czterech dniach, chyba do pięciu nawet w zależności od tego jak kto to przechodzi, wtedy już po takim sposobie odżywiania, organizm przechodzi na samouzdrawianie. Bo tak nas natura i Pan Bóg stworzył, że my jesteśmy samowystarczalni, nie potrzeba nam lekarzy, tylko chodzi o to, a byśmy nie psuli swojego zdrowia, a niestety tak nie jest. W związku z tym przystępuje organizm do

samouzdrawiania i wtedy następują kryzysy ozdrowieńcze, które nie są przyjemne. To jest taki następny etap i bardzo często ludzie skarżą się na bóle głowy. Tutaj właśnie chciałabym wrócić do tego mojego początku w związku z tym, że ja byłam odkwaszona. Ja właściwie przy tej swojej diecie, którą prowadziłam na tych terapiach odkwaszających to też odżywiałam się warzywami i owocami, z tym, że miałam trochę więcej, bo miałam oliwę. Jak te warzywa są z oliwą, to naprawdę są wspaniałe i nie potrzeba nic więcej do szczęścia. Do tego były jeszcze orzechy, nasiona i też owoce suszone. Także ja nie miałam właściwie tych kryzysów ozdrowieńczych, nie przechodziłam tego, dlatego, że przystąpiłam do tego postu już w jakiś sposób przygotowana. A wtedy, gdy kiedy na przykład tak z marszu ktoś, odżywia się normalnie tam je wszystko co popadnie i zaczyna ten post no to wtedy występują takie trochę trudniejsze chwile, że te kryzysy ozdrowieńcze są trudne i czasami też powodują to, że ludzie są niezadowoleni z tego, że coś ich boli, że się źle czują. Ale one naprawdę towarzyszą temu i są potrzebne. I jeżeli ich nie ma to jest gorzej, niż wtedy, kiedy są, one po prostu powinny być.

M: Dobrze, jak tak po krótkce podsumuję to co powiedziałaś. Byłaś na trzech turnusach dwutygodniowych, tylko Ty jak rozumiem jeszcze po powrocie do domu kontynuowałaś po każdym turnusie dietę dr Ewy Dąbrowskiej, tak?

E: To znaczy tak, pierwszy raz jak pojechałam to dwa tygodnie wcześniej czytałam książki, dwa tygodnie wcześniej zaczęłam w domu. Potem pojechałam na turnus do Ewy Dąbrowskiej i później w domu jeszcze kontynuowałam. I dla mnie to nie było problemu, ja tylko chciałam zobaczyć jak oni tam podają. A poza tym w tych ośrodkach jest dodatkowo dużo zajęć duchowych, są ślicznie położone. I dlatego też, dla mnie nie było problemu zacząć wcześniej, potem też kontynuować, dlatego, że to niewiele odbiegało od tego co ja dotychczas jadłam. I przeprowadziłam go w ten sposób, potem następny raz byłam znowu dwa tygodnie i resztę w domu, trzeci raz też. A w tej chwili jestem już na tym poście w domu sama, dlatego, że doszłam do wniosku, że ja zdecydowanie smaczniej gotuje (śmiech) i gotuję to na co mam ochotę i wtedy kiedy chcę a nie tam to co dają. Dlatego uważam, że jeżeli ktoś lubi gotować, potrafi i chce to robić w domu to nic nie stoi na przeszkodzie, aby tak zrobić.

M: Dobrze Ela, czyli trzy pełne 40to dniowe posty odbyłaś, teraz jesteś na czwartym, już samodzielnie u siebie w domu. Teraz tak, bo z tego co mówiłaś to przyznam się, że to brzmi troszkę strasznie. Przez 40 dni trzeba jeść same warzywa, nawet nie wszystkie i tylko dwa owoce. Pojawiają się jakieś kryzysy ozdrowieńcze, zaraz może poproszę Cię o jakieś przykłady. No to nie brzmi przyjemnie, po co się to robi?

E: No robi się to po to, ażeby powrócić do zdrowia. Więc, jest pytanie takie, najczęściej. Może nie najczęściej, może przesadzam, z tego co zaobserwowałem bo jednak byłam na trzech turnusach, siedziałam przy takich stołach, różni ludzie przyjeżdżają. Więc, no powiem tak - u mnie to było o tyle proste, że ja już tak w tym cyklu byłam, że ja wiedziałam co to jest to odkwaszanie, to trwało już 10 lat u mnie. Ta świadomość była inna. Natomiast Ci, którzy zaczynają to są bardzo niecierpliwi, jeżeli ktoś na przykład zaczyna to już od pierwszego lub drugiego dnia tęskni, albo za golonką, albo za kawą, kawy też nie można, herbaty nie można i o alkoholu nie wspominając. I bardzo często, ponieważ my staliśmy się tacy zamerykanizowani, tylko kawę pijemy, ja akurat kawę przestałam już dawno pić. No to te osoby często za czymś tęsknią, każdy ma za czym tęsknić. Dla tych ludzi jest to trudne, natomiast mi się wydaje, uważam tak, że warto jest zacząć może próbować w domu. Sobie zrobić jakiś weekend, czy 2-3 dni i zobaczyć czy jestem w stanie czy nie. Dlatego, że tutaj jednak ta bariera psychologiczna jest dosyć duża. Szczególnie, że przecież my wszyscy lubimy sobie jakoś tam dogadzać, że te kubki mamy takie a nie inne, te zapachy, które gdzieś tam się unoszą. Ja to wszystko wiem, dlatego, że ja jestem łakomczuchem. Mi też to wcale nie przychodziło łatwo, przez te całe lata. Dzisiaj ponieważ wiem jakie z tego są fantastyczne korzyści to wiedząc to motywacja jest zdecydowanie większa. Dopóki się nie osiągnie pierwszej korzyści jakiejś, to jest to nie ukrywam jakieś cierpienie. Dlatego, że jest to kosztem dużych wyrzeczeń, szczególnie u tych ludzi, którzy jedzą właśnie dużo pieczywa, serów, wędlin, mięs a warzywa to tylko tak, aby były - liść sałaty zjeść. Dlatego też to jest ważne, ważna jest motywacja. Bardzo wiele osób korzysta z tego postu po to żeby schudnąć, dlatego, że to co powiedziałam to się dzieje i następuje ozdrowienie, następuje polepszenie zdrowia natomiast skutkiem ubocznym jest utrata wagi. I te utraty wagi są przeróżne, dr Dąbrowska mówiła, że po tych dwóch tygodniach to taką normą jest prawie 5%, natomiast to jest różnie u różnych ludzi. I kto ma więcej tych płynów takich ustrojowych to szybciej chudnie, inni chudną wolniej. To też jest taka oczywiście dodatkowa motywacja pod warunkiem, że ktoś chce pozbyć się tych kilogramów. Bo przyjeżdżają też osoby takie jak ja byłam, to były takie dwie osoby bardzo wychudzone i w którymś tam momencie musiały przestać stosować ten post dlatego, że nie było wskazane, aby jeszcze chudły. Natomiast jeżeli chodzi o te spektakularne efekty to powiem tak. Na pierwszym turnusie na którym byłam, to był taki pan, bardzo gruby, nie wiem ile on ważył mi się wydaje, że ze 150 kg. Ledwo chodził, laskami się podpierał. No i okazało się, że po tygodniu on mógł już odstawić insulinę, bo był cukrzykiem. Miał pewnie wiele innych dolegliwości, ale jeżeli po tygodniu już mógł odstawić insulinę to jest coś cudownego. A pod dwóch tygodniach to się właśnie pochwalił, że był w sklepie kupić buty trzy rozmiary mniejsze. Trzy rozmiary mniejsze, bo tak mu obrzęki z nóg zeszyły. No i potem oczywiście myśmy się rozstali, nie wiem co tam dalej było. Jedną była też dziewczyna dwadzieścia kilka lat, która przyjechała dlatego, że miała

reumatoidalne zapalenie stawów i oczywiście widziała, że to wszystko powstało z tego, że się źle odżywiała, natomiast lekarze w jakiś sposób leczyli, w końcu padła diagnoza taka: „*No dziewczyno już teraz to tylko wózek, chodzisz już nie będziesz*”. I związku z powyższym ona zaczęła szukać ratunku, najpierw przeszła na wegetarianizm, to jej trochę się poprawiło, ale doszła do wniosku, że przyjedzie tutaj. Na początku to było tak, że ona chodziła o kijkach i po schodach przy pomocy właśnie kijeków i taką metodą kroku dostawnego, chodziła i schodziła. Na ćwiczeniach prawie się nie poruszała no i okazało się, że po tygodniu już te kijki odłożyła a po dwóch tygodniach ja ją spotkałam na spacerze, takim, że przeszła powiedzmy 2 km. No i później mówi, że ona to już będzie wszystkim dookoła mówić, że nic innego tylko właśnie zastosować ten *post Daniela*. Z resztą w swoich wykładach dr Dąbrowska o innych takich spektakularnych efektach mówi, które są takie duże. A z kolei każdy z nas też ma coś, bo można chcieć się przybyć jakiś dolegliwości, czy choroby cywilizacyjnej, które są dzisiaj takie modne. A można też coś niewielkiego, albo po prostu profilaktycznie. Ja już ma jakiś tam poziom świadomości i w związku z powyższym, bo była też taka pani, z którą rozmawiałam i ona mówi, że ona niczym się nie ogranicza, dobrze się czuje, ale tak dla zwykłej higieny ona tutaj przyjeżdża dwa razy w roku na dwa tygodnie. Przez dwa tygodnie oczyści się no i znowu może jeść co chce, bo ona lubi się odżywiać w taki tam sposób. Także cele są różne i każdemu coś innego przyświeca.

M: Faktycznie te korzyści są fantastyczne. Wspominałaś o pierwszej tak najbardziej często pożądanej, czyli schudnięcie. Ale schudnięcie to jest jakby efekt uboczny jak rozumiem. Później mówiłaś o takim wspaniałym uzdrowieniu pana z cukrzycy, który już po tygodniu mógł odstawić insulinę, powiedziałaś też o wyleczeniu *reumatoidalnego zapalenia stawów*. A Jak było w twoim przypadku, czemu ty się zdecydowałaś na pierwszy a co ciekawe, czemu się decydujesz na kolejne posty Daniela?

E: Teraz zadałeś mi takie pytanie, które dotyczy nie tylko mnie, dlatego, że ja wyjechałam głównie z córką, dlatego, że ona ma kłopoty z tarczycą, ma *Hashimoto* poza tym ma też kłopoty z wątrobą. Ja już przyzwyczałam się do tego wszystkiego i potrafię się zmobilizować. Ona natomiast nie za bardzo i wiedziałam, że potrzebna jestem jako wsparcie, sama nie wyjechałaby pewnie. Pojechałyśmy we dwie i byłam dla niej wsparciem, natomiast to co ja osiągnęłam to w ogóle przeszło moje oczekiwania, bo nie sądziłam, że może się coś takiego wydarzyć. Dlatego, że tam też sporo schudłam, ale schudłam inaczej niż dotychczas. Tak jakżeśmy na przykład chodziły na spacer mówiła: „*Mamo, jakie Ty masz nogi, przecież to nie są Twoje nogi, jak Ty wyglądasz?*” Ja nie wiem co tu się stało, ale ja właśnie z tych partii ciała, gdzie nie sądziłam, że coś w ogóle może nastąpić, nagle się okazało, że coś takiego się wydarzyło. Ja miałam kłopoty przez te moje właśnie złe

odżywianie i nietolerancje, ze stawami to bardzo, bardzo dawno temu i rzeczywiście sprawiało mi kłopot chodzenie. A tutaj okazało się, że te moje nogi, które były takie jak kłody zrobiły się zupełnie inne nie tylko w wyglądzie ale i w tym swoim sposobie poruszania się. Ja stałam się jakaś taka, że tak powiem dużo lżejsza. Nie tylko w kilogramach ale i w tym, że mogłam się inaczej poruszać. Natomiast jeżeli o nią chodzi to ona, jeżeli chodzi o taki wskaźnik, który się bada przy chorobie *Hashimoto*, czyli *ANTY TPO*, przeciwciała, to jej się zmniejszyły dziesięciokrotnie. I też sporo schudła, też sporo schudła i ona jeszcze prowadziła potem przez dwa tygodnie a ja przez następne cztery tygodnie i do tego co już nastąpiło w tym *Gołubiu* doszła mi jeszcze jedna rzecz. Okazało się, że ja przestałam nosić okulary i to też moja córka odkryła, mówiła: „Przecież Ty jeździsz i samochodem, czy Ty w ogóle coś widzisz? Ja się z Tobą boję jechać.” Ja mówię: „Córca no widzę, te okulary mi są niepotrzebne, ja je zakładam i ja gorzej widzę”. Ona na to, że: „Ja nie wierzę..”. No dobra, Ty nie wierzysz to ja poszłam do okulisty, mówię: „Pani doktor, wie pani co, podobno ja powinnam nosić okulary, tu kiedyś mi pani zapisała, natomiast różne rzeczy się na drodze zdążają, proszę mi zbadać wzrok jaki ja w tej chwili mam”. No i usiadłam, ona mi karze czytać, to ja czytam te literki, czytam, czytam... Ona mówi: „To niemożliwe! No proszę pani, pani zgaduje!”. Ja mówię: „Po co? Ja nie potrzebuję zaświadczenia do pracy, ja tylko przyszedłam tutaj, żeby się upewnić, czy ja siedząc za kierownicą muszę mieć okulary czy nie. Bo ja uważam, że to co widzę, to widzę wystarczająco, może muszę widzieć coś więcej, nie wiem. Chcę żeby mi Pani powiedziała”. No i potem jeszcze na takich różnych innych przyrządach mnie przebadła, zobaczyła te ciśnienia między galkowe czy jak tam się nazywają. *Dno oka* itd., wszystko przebadła. No i oczywiście napisała mi zaświadczenie, że te *dioptrie* są w porządku, ale mówi: „Proszę pani, to niemożliwe”. No i żeśmy się rozstały, pani doktor stwierdziła co jest, ale powiedziała, że to niemożliwe.

M: Poczekaj, ja chcę dopytać. Jak długo nosiłaś wcześniej okulary i jaka to była wada wzroku?

Jak duża?

E: Na jednym miałam -2 i +1. Nosiłam takie okulary z dwiema ogniskowymi, na drugim miałam -2,5.

M: I ta poprawa wzroku nastąpiła po jednym cyklu 40to dniowym czy po kilku?

E: Wiesz teraz jak mam opowiadać co ja z tego zyskałam to trochę się gubię co w którym momencie, bo nie prowadziłam notatek. Ja wiem co w ogóle zyskałam, bo pytałeś się co zyskałam i dlaczego jeszcze.

M: Dobrze.

E: Z kolei coś tam zostawiam za sobą, nie wiem, kiedy, bo też jak na tej grupie *FaceBook'owej* też mnie się czasami ktoś pyta. Ja mówię: „*Nie wiem, nie wiem, nie pamiętam to dla mnie nie jest ważne*”. A co jest w tym wszystkim ważne? Ważne jest to, że ja wiem, że miałam sporo dolegliwości, w tej chwili prawie niewiele natomiast nie mam konkretnych oczekiwań. Bo też pewnie źle jest jak ktoś zaczyna ten post i mówi: „*Bo ja chcę to zrobić!*” A co ja zauważyłam? Nie ma, to nie jest jakaś tam czarodziejska kula i jakaś tam wróżka, która, czy czarodziejka, która, o złota rybka, która spełnia prośby. Tylko jest post i nasz organizm on wie z czym ma się uporać. U mnie te wszystkie rzeczy działy się w jakiś tam kolejnościach i wcale nie tak jak ja się spodziewałam. Tylko czasami się coś pojawiało, co ja zapomniałam, że kiedyś jakąś taką dolegliwość miałam i potem wow! Kurcze! Nagle coś tam jest! O pierwszym takim wspaniałym efektem to było to, że ja przestałam chrapać. Ja potężnie chrapałam, tak strasznie chrapałam, że no właśnie moja córka, bo ja jestem sama, moja córka jak musiała ze mną spać to po prostu uciekała gdzieś tam i przykrywała się. Jak był jeden pokój w hotelu na przykład to kiedyś budziłam się w środku nocy a ona w łazience spała bo nie mogła wytrzymać. No a teraz od dłuższego czasu pytam: *Karolinko, czy ja chrapię? Nie pamiętam. Karolinko, czy ja chrapię? Nie wiem.* No więc nie można nie pamiętać, nie można nie wiedzieć w sytuacji, kiedy kiedyś było tak strasznie.

M: Tak, tak.

E: Czyli jednak nie chrapię! To była taka pierwsza dolegliwość, której się pozbyłam. A drugą taką w konfrontacji z tą taką oficjalną medycyną była taka, że ja miałam torbiel na tarczycy i potem gdzieś tam w środku tej torbieli było jakieś zwapnienie. I jeździłam do Poznania do jakiejś tam pani doktor, cyklicznie dwa razy w roku no i ona tam mnie badała, badała, badała. No i tak pojechałam dwa lata temu chyba to było, może półtora no i ona mnie bada i tak wypytuje. Zadaje mi takie trudne pytania, myślę o co chodzi? Czy mam się bać, czy coś źle ze mną jest? No i odpowiadam, odpowiadam. Już w końcu mówi: *Proszę pani, ja czegoś nie rozumiem. Ja jestem ta sama, aparat jest ten sam a ja nic nie widzę.* A ja mówię: *A dlaczego to panią martwi? No bo takie rzeczy się nie zdarzają. Aha... No i co Pani z tym robi? No właśnie nie wiem, ja nie mogę napisać, że pani jest zdrowa, ja mogę co najwyżej napisać, że to jest stan po i wymienić co to było. Wie pani, niech pani pisze co chce, ja się cieszę, że nic nie ma i dlaczego mam się tym martwić.* No taki lekarz, świetny specjalista, który nie wiedział, że można się uzdrowić. Bo ja już dawno powtarzam, że lekarze nie są po to aby wyleczyć, tylko, żeby zaleczyć symptomy. Żeby coś nie bolało, żeby zacząć brać jakieś tabletki w coraz większych dawkach i mówić, że to jest choroba nieuleczalna. Jedna jak i druga, bo jak to można wzrok poprawić, przecież wzrok może być tylko coraz gorszy. I tutaj też ta Pani mi tam tak wypisała, potem pojechałam na drugi rok i kładę się. Ona pamiętała chyba to, albo w papierach

miała napisane w tym swoim komputerze. No i okazało się, tak bada, bada i taka wstrzemięźliwa, nic tam specjalnie nie mówiła i mówi: *No od ubiegłego roku nic się nie zmieniło...*

M: (śmiech)

E: Wybrnęła z sytuacji, potem popatrzyła na wszystkie moje wyniki i uczepliła się, zrobiła mi taką długą lekcję na temat cholesterolu. Ja mam podwyższony cholesterol, on mi zupełnie nie przeszkadza, dlatego, że ja wiem, że cholesterol wcale nie jest żadną chorobą, tylko to jest wynik czegoś i to coś co powoduje ten podwyższony cholesterol trzeba zlikwidować a nie brać *STATYNY*. Ona mnie tak do tych *STATYN* namawiała: *Wie pani, no chociaż maleńką porcję, bo wie pani, w tej chwili to jest taka norma.* Ja mówię: *No wiem, że jest coraz niższa norma, po to żeby sprzedawać bo STATYNY są świetnym biznesem, także ja dziękuję. Ale ja jednak bym pani doradzała. Dobrze pani doktor ja to przemyśle.* No i pożegnałam się i więcej do niej nie pojedę, no bo o czym ja będę z nią rozmawiać? Mam jeszcze kilka innych ale nie chciałabym o wszystkim mówić, natomiast to ostatnie, które mnie najbardziej jeszcze zdumiało to to, że ja się cała nie pociłam. Natomiast bardzo mi się pociły nogi, to było dla mnie bardzo krępujące. Dlatego, że po krótkim nawet czasie noszenia butów one miały nie taki zapach i jak trzeba było zdjąć buty to było dla mnie krępujące. Po ubiegłorocznym poście przestały mi się pocić nogi. Też i się nie pocią i nie pachną. To była taka, niby niewielka sprawa a dla mnie bardzo ważna. A też powiedziałam, że cała się nie pociłam i to jest moja nowa zdobycz, która może się wydawać niektórym dziwna. Bo ja się rzeczywiście nie pociłam i uważałam, że to jest niedobrze. Dlatego, że człowiek powinien się pocić, powinien wypacać te wszystkie toksyny a ja się po prostu w ogóle nie pociłam. I w tym roku zaczęłam się pocić, najpierw się ucieszyłam, że się zaczęłam pocić. Ale jak było tak gorąco to mówię: *Kurde, jaka ja jestem cała lepka.* Ja o tym zupełnie zapomniałam, że coś takiego kiedyś miałam, bardzo dawno. A potem w jakiś tam sposób, nie wiem co się замуrowało, być może poprzez całe te wszystkie paskudztwa i znowu zaczęłam się pocić. To wszystko jest kwestia tego jak się na to patrzy. Jeden powie, że fajnie masz nie potrzebujesz żadnych antyperspirantów itd. No ale jednak zaczęłam się pocić i się cieszę, bo ja do tego stopnia się nie pociłam, że nawet w saunie nie potrafiłam się spocić. Także, jest jeszcze ileś tam tych moich dolegliwości, no ale wydaje mi się to byłoby za dużo abym o wszystkim mówiła. Jest tego naprawdę sporo i w tej chwili mam jedną rzecz, dlaczego to ja jeszcze ten post przeprowadzam. Bołą mnie oczy, te oczy dobrze widzą, no ale one mnie bołą, one mnie pieką i nikt mi nie może powiedzieć z jakiej to jest przyczyny. A ja uważam, że to też ma związek z czymś co jest w środku. I one raz mnie bołą, raz mnie nie bołą i widzę, że ma to związek jakiś też z jedzeniem. Tylko, że jeszcze sama nie doszłam do tego jaki. A tak apropo właśnie tego dochodzenia samej to jeszcze powiem może tak, że to, że ja jadłam za dużo mięsa to sama do tego doszłam

dlatego, że miałam takie bardzo brzydkie schorzenia na ręce, okropne. Poszłam do dermatologa, powiedział, że może proszek, może woda, może to, może tamto. I sama do tego doszłam, że jak nie jem mięsa to mi to schodzi. Ale to już było wiele lat temu i nie ma związku żadnego z tym postem. I jak już uporałam się z tym wszystkim to teraz już mi nic nie wychodzi. A wtedy, gdy dwa trzy dni z rzędu jadłam mięso to mi wychodziły takie paskudztwa na dłoni. Także, ja na przykład w tym swoim dążeniu do zdrowego stylu życia i tego żeby być zdrowym, bo o widzisz i taką mam jeszcze jedną fajną maksymę, mi się bardzo podoba ten mój wynalazek. Chyba to co mogę zrobić najlepsze to to, ażebym mogła powodować, to, żeby na starość moje dziecko nie musiało się mną zajmować. To jest taka największa miłość dla dziecka to pozwolić mu żyć a nie zajmować się starym rodzicem. Bo przecież na dzień dzisiejszy widać jak źle jest z ludźmi starszymi, którzy mają różne przypadłości i potrzebują opieki, prawda? To jest takie dla mnie bardzo ważne. A drugą rzeczą jeszcze taką, takim moim motto, które próbuję młodym zakorzenić jest to, że tylko zdrowa matka może urodzić zdrowe dziecko. I żeby młodzi się za to brali, to jest dla mnie takie ważne, właśnie, żeby młodzi przechodzi te posty, patrzyli co im tam dolega. Ta dziewczyna, każda, która chce być matką żeby najpierw zlikwidowała to co jej dolega. Żeby dzieci nie miały nietolerancji pokarmowych, alergii to muszą mieć zdrowych rodziców, jeżeli rodzic nie będzie miał alergii, nietolerancji to urodzą się zdrowe dzieci. To nie tylko dotyczy matki, to również dotyczy ojca, no bo dziecko dziedziczy po jednym i po drugim. Wtedy też będzie zdrowsze społeczeństwo i ludzie będą szczęśliwsi. Na ile to jest możliwe nie wiem, ale jak widzę, jest coraz większa świadomość wśród młodych ludzi i to zaczyna się dziać. Idzie to powoli, ale rzeczywiście zaczyna się to dziać. To jest bardzo, bardzo ważne, bo ja wiem, że moja mama była chora, dlatego jak ona zmarła to ja teraz wiem, że przyczyną jej dolegliwości były właśnie te nietolerancje. No bo taką moją dużą przypadłością było to, że miałam nadciśnienie i miałam skaczące nadciśnienie. Miałam bardzo dużą amplitudę tych wahań jeśli chodzi o ciśnienia i skaczące bardzo tętno. Jeżeli chodzi o tętno to lekarze mi przepisywali tylko *betablokery*. Ja brałam bardzo długo i potem się dziwili: *Pani, tyle lat pani bierze te betalokery*. A ja mówię: *Czy ja sama biorę? No przecież pan mi przepisuje. No tak, ale co z tym zrobić. No ja nie wiem co z tym zrobić*. I sama do tego doszłam, że to właśnie mi pszenica powodowała. Jak wyeliminowałam pszenicę okazało się, że ja mam tętno książkowe albo i lepsze. A zawsze miałem przeważnie 90 i jak zjadłam jakiegoś pieroga z kapustą i grzybami bo uwielbiałam, czy jakiś makaron to dochodziło tętno do 120.

M: Czyli ta nietolerancja glutenu.

E: Tak, ale nie wiem, czy jest jakiś lekarz i ilu ich jest, którzy w to wierzą. Bo mój lekarz to mówił: *Proszę pani, a co to za związek ma z tym jedzenie? W związku z tym sama do tego doszłam i*

wyeliminowałam. Ale też moja córka, wracając do tych dziedzicznych rzeczy, też to miała, ona jest czuła, jak coś zjadała to takie *Bum, Bum, Bum*, i pyta: *Co mam z tym zrobić?* No właśnie i też wyeliminowała i też zdecydowanie lepiej się czuje i wie, że tego nie może. Ale to też jak mówię, moja mama to miała, ja mam, córka moja ma. A gdybym to wcześniej wiedziała, teraz chcę, ażeby ona doprowadziła do tego, aby urodziła zdrowe dziecko. To jest właśnie bardzo ważne, aby była ta świadomość, chociaż pokusy są. Tak też mówi dr Dąbrowska, jeżeli chodzi o cukier, o produkty mleczne, jeżeli chodzi również o mąkę i te wszystkie związane z pieczywem to bardziej uzależnia niż narkotyki. To po prostu jest to i tak to ciągnie i dlatego na tym poście jest tak trudno wytrwać bo to tak bardzo uzależnia. Ja jeżeli chodzi o cukier to tak dawno przestałam jeść, że już nie pamiętam kiedy, mleko i ten cały nabiał to już z piętnaście lat a z mąką to było najtrudniej. Były jednak te powroty, no spróbowałam: *A taka chrupiąca skórka takiego dobrego chleba razowego, no nie no, pycha... Jeszcze z maselkiem tylko i z solą.* No ale to jest teraz pytanie, czy ja chcę to zjeść i mieć pięć minut przyjemności a potem pół dnia coś tam mi dolega? No bo u mnie bóle stawów to sama też do tego doszłam związane były właśnie z tymi nietolerancjami. Ja całe życie brałam jakieś tabletki przeciwbólowe. Dzisiaj w domu nie mam żadnych przeciwbólowych, nie mówiąc już o moich migrenach, miałam wieczne bóle głowy. Mój szef kiedyś mówił: *Co Ty masz za głowę, ciągle Cię głowa boli?* A dzisiaj nie wiem co to jest ból głowy, nie mam pojęcia co to jest ból głowy. Miałam potworne bóle tej głowy. Także no jest tego bardzo, bardzo dużo i to stopniowo, stopniowo się eliminowało, ale nie za przyczyną jakiegokolwiek medykamentów, jakiegokolwiek innych rzeczy a brałam tego sporo. Aż trudno pomyśleć ile tego brałam. Dzisiaj nie potrzebuję niczego i bardzo się cieszę, że mogę to sobie sprezentować, że to jest możliwe. Natomiast potrzebna jest konsekwencja, potrzebne jest samozaparcie. Nie jest to łatwe, ale jest to proces. Ja uważam, że jest to proces i tak jak z każdym odwykiem, bo to jest odwyk to są wzloty i upadki. Czyli jest lepiej, potem jest pokusa, to ja sobie tam troszeczkę pozwolę, to potem zapominam. No ale pojawi się coś tam znowu, widzę, że to wróciło. Bo te dolegliwości jednak wracają. Ja teraz tego doświadczyłam, że na przykład ubiegły rok miałam taki nieciekawny, trochę takich właśnie chlebków próbowałam sobie piec. No i w tym roku już też jakieś tam zawroty głowy mi się tam pojawiły i te nogi zauważyłam że też chyba jakiś zapaszek zaczyna się pojawiać. I jeszcze coś tam innego, w związku z tym doszłam do wniosku: Nie stop! Następne czterdzieści dni i teraz już będę grzeczna. I teraz już tak zupełnie, nieodwracalnie, bo to jednak trzeba po prostu doświadczyć i nie przejmować się jakiś tam małymi niepowodzeniami. A jest pytanie tak jak ta tej grupie na *facebooku*'u, jakaś tam dziewczyna: *Możebnym wytrzymała?* Ja pytam: *Co to znaczy wytrzymać, co Tobie przyświeca?* Bo jeżeli nie ma większych dolegliwości to pewnie chce schudnąć 5 czy 10 kg bo są takie, które wychodzą za mąż i chcą w ładną sukienkę się wbić i też to jest jakiś tam powód. Ale każdy na pewno zostawi jakiś ślad,

tak? Do tego będzie zawsze można wrócić. Także ja osobiście proponuję, żeby próbować krótkie dni, zobaczyć jak ja się z tym poczuje. Ale przede wszystkim no to patrzeć, czy ja rzeczywiście te warzywa potrafię dobrze przyrządzić. Bo tak jak powiedziałam, ja lepiej to gotuję. Dlaczego ja teraz jestem w domu? Dlatego, że mam swój wygodny fotel, swoje wygodne łóżko nie takie jak tam miałam. Mam swój piękny ogród w którym się fantastycznie czuję. Wtedy jem, kiedy chcę a nie wtedy kiedy jest godzina. I to moje każde warzywo ma taką twardość jaką powinno mieć. Mięso się wspaniale gotuje, wsadza się i nawet może 5 godzin się gotować i nic mu się nie stanie, prawda? Natomiast warzywo, każde potrzebuje innego czasu. I to jest ważne, dlatego ludzie się często uprzedzają do warzyw, bo nie potrafią ich właściwie ugotować. Ja tam dostawałam rozgotowanego brokuła, czy kalafiora czy nawet cukinię, ja tego nie mogłam jeść, dla mnie to było ohydne.

M: Tak.

E: Surówka owszem, wszystko na surowo można. Ale już do gotowania to trzeba się niestety przyłożyć i wtedy to będzie smakować. A jak ktoś nie ma daru do gotowania to ja proponuję zupki krem. Można je zrobić ze wszystkiego, wymieszać byle co, zmiksować i jest fantastyczna zupka i można jeść zupki tylko, albo jak się uda to warzywo. No to przegotowałam, dobra, biorę wtedy taki czy inny blender i wychodzi pyszna zupka krem. Więcej w niej wody, to też jest jakies tam rozwiązanie.

M: To już teraz zdradziłaś trochę warsztatu jak sobie radzić w kuchni podczas *postu Daniela*. Natomiast ja chciałem zapytać, jakby ktoś chciał rozpocząć właśnie leczenie dietą, przejść przez *post Daniela* to od czego powinien zacząć? Czy on może samodzielnie to zrobić w domu tak jak Ty to teraz robisz, czy może pierwszy taki post powinien odbyć pod okiem jakiegoś specjalisty? I gdzie szukać wiedzy o tym?

E: Ja myślę, że specjalistów to nie ma. Chociaż gdzieś tam kiedyś znalazłam w Internecie jakąś panią doktor już nie pamiętam czy w Warszawie czy gdzie. Ja uważam, że wczasy zdrowotne w Gołubiu to jest fantastyczna sprawa. To kosztuje tylko 1760 pln chyba na dwa tygodnie z pełnym wyżywieniem. Mnóstwo zajęć, tam jest tyle zajęć, że trudno jest wszystko przerobić: jedna gimnastyka, druga, trzecia. Te spacerzy z kijami, aqua-aerobik, basen, gimnastyka na piłkach, rowery, no jest ogrom tego wszystkiego. Najlepiej jeżeli jest się parą czy rodziną to jechać razem, ponieważ największym chyba utrapieniem jest to, bo generalnie to panie się tym zajmują, rzadko panowie, że jeżeli w domu trzeba gotować na dwie, trzy osoby każdemu coś innego. Też się bardzo często panie skarżą, nie mogą gotować bo tam im to pachnie i nęci a tu próbują coś tam innego zrobić. Czyli to bym polecała głównie żeby jednak parami, na pewno jedna i druga osoba skorzysta zdrowotnie. I jednak

wcześniej, mimo wszystko ja jednak uważam, że najlepiej jest wyeliminować te trzy rzeczy o których Dąbrowska mówi, do których już po poście ona mówi nie wolno wracać, nie należy wracać. Czyli: cukier, nabiał i mąka biała, tak? To te rzeczy ona już po poście każe wyeliminować, bo jeżeli się nie wyeliminuje to właściwie ten cały trud idzie na marne, jest to chwila, że jest lepiej. Czyli najpierw zobaczyć jak ja sobie będę radzić z tym właśnie po poście, nauczyć się jeść bez tych trzech rzeczy, które są trucizną. Cukier powoduje wszystkie stany zapalne, ostatnio właśnie się mówi, że rak się żywi cukrem. Nabiał jest do niczego nie potrzebny, ja od piętnastu lat nie jem nabiału. Ja będąc tam w Gołubiu, tam się robi różne takie badania specjalistyczne to okazało się, że w gronie ludzi, których tam było mnóstwo, około setki, wszyscy badania robili. Ale potem jak była analiza wyników to ja z moją córką żeśmy miały najlepsze wyniki jeżeli chodzi o wapń. Zawartość wapnia w organizmie, różne inne rzeczy były też badane. My, które nie jemy w ogóle nabiału. Pamiętam też niedawno robiłam sobie badania osteoporozy i inne panie pytały: *A ile Pani jogurtów je?* Ja mówię: *Zero. A ile sera? Zero. To co pani je? No przede wszystkim to nie jem nabiału. No to jak to? No właśnie, to jest ważne, żeby zrozumieć, że nie nabiał powoduje, że ma się mocne kości. Jeżeli się uporamy z tym to potem już jest łatwiej przejść. No i ograniczyć oczywiście mięso. No ja wszystkim bym odradzała w ogóle kurczaki, przecież to są tylko sterydy i antybiotyki.*

M: Jeśli chodzi o mięso to ja chciałem dopytać. Ty wspomniałaś, że przez 8 lat nie jadłaś mięsa po czym jednak wróciłaś i sporadycznie jadasz. Co spowodowało, że zaczęłaś sporadycznie jadać mięso?

E: To, że ja dosyć często diagnozowałam się na *aparaturze Mora*, tam się bada właściwie wszystkie elementy jeżeli chodzi o naszą zdrowotność, okazało się, że kłopot miałam z witaminą *B12*, która jest tylko w mięsie, nie ma jej nigdzie indziej, tej witaminy miałam ciągle brak. I też *aminokwasy* i lekarka mówiła: *Wiesz od czasu do czasu weź sobie trochę i zjedź*. Na dzień dzisiejszy nie jem w ogóle drobiu oczywiście i wieprzowiny, bardzo lubię króliczka sobie zjeść, indyka trochę no i uwielbiam jagnięcinę. Czasami zjem, ale nie mogę powiedzieć, przy tych ilościach, które ja kiedyś zjadałam, ja właściwie tylko mięso jadłam. Ja miałam taki okres czasu, że tylko jadłam mięso. No i właśnie ta dziewczyna, która miała reumatoidalne zapalenie stawów mówiła: *Jadłam tylko mięso i czekoladki, nic więcej nie jadałam*. Czyli mięso i czekoladki posadziły ją na wózek inwalidzki, to jest tak. Ludzie nie zdają sobie sprawy, co jest najgorsze we wszystkim co ja uważam? Że ktoś tam kiedyś zaczyna się trochę źle czuć. Tak jak mnie cały czas ta głowa bolała, ja nie wiedziałam dlaczego. Ja nie wiedziałam dlaczego mnie boli, dzisiaj wiem, dlaczego mnie boli, ale żaden lekarz mi tego nie powiedział. I przecież ile jest takich osób, które rano wstaje i mówi: *Ja muszę wypić kawę*. Ty nie musisz wypić kawy, Ty zrób coś, aby być zdrowsza, czy być zdrowszy! Bo to właśnie

to osłabienie takie i inne jakieś dolegliwości biorą się z tego, że te stany zapalne, stan zapalny to nie jest to, że o właśnie: Teraz stan zapalny, ja przez długi okres czasu miałam coraz wyższy stan zapalny. Najpierw było 15, 20, potem się pojawiło 50 i pani doktor ja mówię, co teraz? *No wie pani, teraz tak z wiekiem to już przychodzi, to, to, chyba nic, no zęby ma pani zdrowe, tutaj nic nie widać to chyba, wszystko w porządku, krew jest w porządku.* A mnie to niepokoiło i dzisiaj te moje OB. Znowu jest jednocyfrowe, tak? Znowu jest jednocyfrowe a już było 50 mimo to, że ja w jakiś tam sposób nie byłam chora, tylko to są takie utajone stany zapalne z których nikt sobie nie zdaje sprawy. I lekarz ogólny: *No wie pani czasem może ząb, może coś tam..* Próbuja coś tam mówić a one się nawarstwiają, nawarstwiają a potem są nowotwory. Bo to nie ma tam, że jest nowotwór na przykład piersi. To nie znaczy, że pierś jest chora, tylko to się tam gdzieś kumuluje i akurat w tym miejscu czy w innym, czy na wątrobie wychodzi. Te stany zapalne właśnie pochodzą od tych rzeczy, które pani dr Dąbrowska karze eliminować, jeżeli chodzi o mięso to Dąbrowska mówi: *Dwa razy w miesiącu to wystarczy, raz w tygodniu to już jest góra.* Przecież ile ludzi je trzy razy dziennie?

M: Tak.

E: Także takie ja widzę wprowadzenie, co nie znaczy, że nie można tego zrobić z marszu, tylko wtedy jest więcej tego cierpienia. Bo jeżeli w każdej dobie, przez te 24 godziny się cały czas myśli: *Kiedy to się skończy, o jej kiedy ja wreszcie, o jak mi to pachnie. A jak skończę to ja już tak będę to jeść.* To tak to wygląda. Czyli najlepiej najpierw się przyzwyczaić i zobaczyć czy ja mogę. Jeżeli się wyeliminuje te trzy rzeczy o których Dąbrowska mówi to już jakiś czas jest takie przygotowanie i ten organizm się oczyszcza w jakiś tam sposób. To już wiadomo, ja uważam, że lepiej się dłużej przygotowywać niż iść z marszu, zaliczyć dwa tygodnie i potem mówić: *Nie to nie dla mnie, ja nie dam rady.* To jest chyba moim zdaniem lepsze to, żeby tak przyzwyczajając się, przyzwyczajając i wchodzić w ten nawyk, abym ja nie potrzebowała jeść cukru. Bo ja na przykład kiedyś robiłam bardzo dużo przetworów, potem przestałam na jakiś czas, dlatego, że cukier, a cukru nie jem. A teraz okazuje się, że można zrobić różne na przykład koktajle. Jeżeli ja dam banan słodki albo inne owoce ja nie potrzebuję żadnego cukru.

M: Tak, albo na przykład suszone daktyle.

E: O właśnie, jak gotuję kompocik i mam trochę za kwaśny to dodaję daktyla, rodzynka czy gruszkę, nie potrzebuję, żadnego dodatkowego cukru. Tylko troszeczkę inwencji, popróbować, że to można, a jak to smakuje. No jeszcze Ci powiem taką fajną rzecz, że na ciasta to ja patrzę w tych ladach jak na jakieś atrapy, co to w ogóle tam leży, co to jest? Ale czasami miałam ochotę na to, aby zjeść loda. Okazuje się, że teraz jak jem loda to ja czuję tam jakieś paskudztwa, proszek jakiś, jakieś barwniki.

Już tak mam wysublimowane te kubki smakowe, że ja nie mogę tego zjeść, no czekoladkę też, w żadnym wypadku. Jeszcze do niedawna czasami kupiłam chałwę, bo uważałam, że ona jest najzdrowsza. A teraz patrzę: syrop fruktozowo-glukozowy, największa trucizna jaka może być, o nie! Już tego ja nie zjem.

M: Moja żona uwielbia chałwę i robi ją w domu. Wystarczy podprażyć sezam, zmielić, zmieszać go z miodem i jest pyszna chałwa.

E: Tak, ja też już teraz tak robię. Tylko ona się nie chce krocze skleić.

M: A to jest właśnie kwestia ilości tego miodu, żona eksperymentuje od jakiegoś czasu i już super recepturę znalazła.

E: Acha, to ja wiesz co do tego jeszcze daje. Właśnie namoczone daktyle to tak bardziej wtedy zlepię. I ostatnio właśnie nie wiedziałam co zrobić i wzięłam sobie ulepiłam, u kulałam kulki.

M: To ja już tak troszeczkę podsumuję. Jeżeli ktoś chciałby zacząć stosowanie diety, albo przejść dietę Ewy Dąbrowskiej to powinien zacząć do takiego przygotowania. Aby zobaczyć, czy jest w stanie żyć bez cukru, nabiału i białej mąki.

E: Ja słowo powinien bym zlikwidowała. Dobrze, żeby to zrobić, nie jest to warunek.

M: Dobrze, jak już to robi to też, dobrze jakby zaczął od takich gotowych wczasów dwutygodniowych, gdzie zobaczy jak takie dania się przygotowują i zobaczy jak często takie dania się podaje. I jeżeli już takie wczasy to koniecznie z całą rodziną, czy to jest partner, czy mąż czy jeszcze dzieci w to wchodzi.

E: Dobrze, dobrze, bo wtedy też łatwiej jest znaleźć to porozumienie w domu. Bo co jest też ważne jak się tam pojedzie, raz w tygodniu dr Dąbrowska ma wykład, prawie cały dzień tam, kilka godzin tam jest. To słyszenie tam, na bieżąco, ta wymiana doświadczeń to jest też wspólna rzecz.

M: Dobrze i jak już po tych dwu tygodniach bo to są tylko dwa tygodnie a pełen post to jest sześć tygodni to rozumiem, że wraca się do domu i już się na własną rękę kontynuuje ten post.

E: No albo się kontynuuje, albo nie. Pytanie czy się chce cały, bo ja myślę, że też już można zrobić tak. Dwa tygodnie, zobaczę ja mi z tym jest. Moim zdaniem najważniejsze jest to, żeby cały czas, przed postem jeszcze obserwować swoje ciało, swoje różne dolegliwości i je wypisać. Bo na przykład, niektórzy są tak przyzwyczajeni, że się rano muszą czuć słabiej, że jak jest ciśnienie: *Aha, dzisiaj jest spadek, dzisiaj jest biometr..I tak pewnie musi być..* Jeżeli się źle czuje to jak często się

źle czuje i co to jest. I takie rzeczy sobie wypisywać, że potem jak już zaliczy nawet tylko te dwa tygodnie, to żeby zauważyć, czy tamte rzeczy które były czy one sobie już poszły czy nadal są. Bo żeby wiedzieć. No nie trzeba być akurat nieuleczalnie ciężko chorym, żeby z tego wyjść. Tylko czasami są takie rzeczy do których się przyzwyczajamy. Niektórzy mówią, bo to dotyczy już osób starszych: *Wiadomo, że jak po 50ce się obudzisz i nic Cię nie boli to znaczy, że nie żyjesz....* Tak? To wypada, że to powinno tak być, itd., itd.

M: To wcale nie prawda.

E: No nie, o nie.

M: Czyli wypisywać sobie te rzeczy, aby po tych dwóch tygodniach zobaczyć, żeby poczuć na własnej skórze te wspaniałe efekty diety i jak rozumiem, żeby znaleźć motywację do kontynuowania.

E: Tak, bo bardzo często widzę jak dziewczyny tutaj opowiadają, że widzą, że pryszczki się skończyły, że skóra jest gładka. Dużo lżej się czują, dużo większa energia jest i każda z takich rzeczy. A to ja nie wiem, czy to jest od tego? Bardzo często jest tak: *A skąd ja mogę wiedzieć, że to jest od tego?* To jest takie wiesz, takie podejście niedowierzania. Właśnie chodzi o to, żeby uwierzyć, że od tego, no bo od czego innego? No bo może to się tak zdarzyło, coś tam innego. Z taką wdzięcznością po skończeniu podchodzić do tego, że ja chcę, żeby było jeszcze lepiej. *Bo ja jestem zdrowy* - się słyszy, bardzo często się słyszy, że ja nie mam żadnych dolegliwości. A ja pytam: *Po co jesz tabletki? No bo mam cukier podwyższony. No a tutaj masz jakieś jeszcze. No tak, no, no wiesz, nie mogę spać...* O właśnie! Właśnie, w tym teraz poście uregulował mi się sen. Już nie mam kłopotów z tym, że się budzę w nocy. Fantastycznie mi się śpi.

M: Ale fajnie tak opowiadasz, bo te pozytywne efekty, te cudowne ozdrowienia, one tak się pojawiają trochę jak króliki z kapelusza. Po prostu, bierzesz kolejną dietę i dopiero po jakimś czasie zdajesz sobie sprawę, że coś co Ci kiedyś doskwierało nagle już nie istnieje.

E: No tak jakby się zapomniało, że nie było, a potem aha, ale jednak, ale jednak i fajnie, że tego nie ma. I jeszcze jest jedna taka rzecz, którą ja tłumaczę, że mięso w stanie naturalnym jest bezsmakowe i bezzapachowe. Je trzeba przyprawić, w związku z powyższym te warzywa też można przyprawić. Jest mnóstwo w tej chwili różnych przypraw. Kiedyś nie było takiego bogactwa wszystkiego, także jak ja na przykład wczoraj ugotowałam sobie kapustę, poszatowaną tak grubo na kwadraty, trochę dałam cebulki i na to jak już prawie była miękka pokroiłam jeszcze kabaczek i pomidory. No to tak coś fantastycznego, świeżutkie, pachnące. Ja kiedyś kupiłam taką fajną mieszkankę ziołową, no

rewelacja, rewelacja. Bo wiesz ja w tym swoim całym sposobie na to zdrowe odżywianie to muszę się przyznać do czegoś takiego: Ja z domu nie wychodzę bez jakiegoś pojemniczka, bo nigdy nie wiem, kiedy wrócę. Czy gdzieś jak wyjeżdżam w podróż to ja zabieram jeszcze termosiki i inne rzeczy, żeby nie było tak, że ja jestem przypilona i muszę coś tam wysoko przetworzonego zjeść. Dlatego też gdy się przechodzi na takie zdrowe odżywianie, to skoro ja nie chcę jeść tej mąki to biorę sobie to co mam, coś innego. Jeżeli nie to łatwo się zatrzymać, w tej chwili tych pokus jest tak dużo, to zapiekanek to inne coś i to. Jeszcze jedna jest rzecz, że jeżeli chcemy do czegoś dojść to nie ma ograniczenie, nie ma słowo ograniczam cukier, nie ma słowo ograniczam nabiał – wykluczam.

M: Tak.

E: Jeżeli mamy mieć efekty to wykluczam. Chyba, że jest stan przejściowy, żeby się przyzwyczajać. Ja myślę, że to nie ma sensu, zazwyczaj stany przejściowe trwają nieskończoność. No jeszcze trochę, no jeszcze trochę, itd. Także ja właśnie w ten sposób przy swoich terapiach odkwaszających podchodziłam do tego, że za często było tak, mówiłam: *A tak, to jeszcze tylko dzisiaj, jeszcze tylko dzisiaj...* Wtedy dopiero zauważałam: *Nie a ja jednak tą mąkę jem!* Niedużo, ale jem, i dopiero wtedy, kiedy wykluczyłam to zaczęły się te spektakularne efekty, także nie ograniczenie – absolutnie. Albo wykluczyć, albo nie zawracać sobie głowy.

M: Dobrze Ela, będziemy się powoli zbliżać do końca. Jeżeli ktoś miał by do Ciebie jakieś pytanie to jak się może z Tobą skontaktować? Czy może właśnie przez tą grupę facebook'ową o której wspominałaś?

E: No można przez grupę *facebook'ową*, ja powiem tak, że też mogę podać swojego maila: buszela@wp.pl, chętnie odpowiem. Zapraszam również na swojego *fanpage*: *Zdrowo i Rozwojowo*, bo ja mam firmę, która zajmuje się zdrowiem holistycznie, czyli tym zdrowiem psychicznym i również tym fizycznym. I tam też dużo ciekawostek różnych zamieszczam, to mogą być takie pomocne różne rzeczy, taka trochę jestem na tym punkcie, że tak powiem, bardzo monotematyczna. A pytania dotyczące tego konkretnego postu to najlepiej na tej grupie, tam są tysiące ludzi, tych aktywnych nie ma zbyt wiele. Ja dosyć często jestem aktywna, bo mam sporo czasu. Można też napisać maila na ten prywatny adres, a jeżeli będzie chciał się bardziej skontaktować to wtedy podam numer telefonu.

M: Dobrze, to już jak będzie taka potrzeba.

E: Bardzo chętnie, lubię się dzielić i lubię mieć wkład w to, aby ludziom pomagać, bo świadomość niestety jest bardzo kiepska w tym temacie, bardzo kiepska.

M: Tak i cokolwiek jesteśmy w stanie zrobić, aby ją poprawić powinniśmy to robić. Ja bym chciał zakończyć jednym z mott, które Ty mniej więcej w połowie tego nagrania już powiedziałaś. Ja je sparafrazuję, jeżeli bym coś tam pokręcił to mnie popraw. Powinniśmy dążyć do tego, aby całe swoje życie przeżyć w zdrowiu i nie być ciężarem, a bardziej pomocą dla swoich dzieci.

E: Powiedziałaś, że największą miłością jaką można okazać dziecku to jest to, żeby nie musiało się mną zajmować na starość.

M: Dokładnie, tak jest dużo ładniej. Dziękuję, że to powtórzyłaś.

E: Dlatego, że te miłości czasem są zupełnie nefajne. Wydaje nam się, że to jest miłość bo dziecku coś tam okazujemy a potem ja mam takie przykłady wśród znajomych i wśród rodziny, że te przypadłości tak potem krępują życie tym dorosłym i tym dzieci, że coś niesamowitego.

M: Dobrze.

E: Największą miłością jaką możemy dać swoim dzieciom to to, żebyśmy nie musieli ich angażować na starość, żeby nie musiały się nami zajmować.

M: Fantastycznie, bardzo ładnie powiedziane. Bardzo, bardzo Ci Elu dziękuję za ten wywiad. Jesteś skarbnicą informacji jeśli chodzi właśnie o *post Daniela* a i nie tylko. Również skarbnicą informacji dotyczących zdrowego stylu życia, także bardzo, bardzo Ci dziękuję i do usłyszenia.

E: Dziękuję bardzo, cieszę się, że mogłabym się podzielić, dlatego, że to wszystko co przekazałam to są moje doświadczenia. To nie jest tak, że przekazuję tylko suchą widzę, lubię coś ludziom przekazywać, coś do czego jestem przekonana. Nie wycytane, tylko wiem, że to zadziałało. A każdemu działa inaczej bo to nie można powiedzieć, że jeżeli ja się z czegoś wyleczyłam to ty się też z tego wyleczysz. To niekoniecznie, ty możesz zupełnie czegoś innego się pozbyć. Tak jak powiedziałam, organizm jest taki mądry, że on porządkuje to po kolei. Na ile jesteśmy przygotowani, na ile jesteśmy wytrzymali, żeby wszystko sobie uporządkować, to już jest kwestia wyboru.

Dziękuję za wysłuchanie dzisiejszego odcinka podcastu, wszystkie kluczowe informacje o których dzisiaj z Elą rozmawialiśmy znajdziesz w notatkach pod bezpośrednim linkiem www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/021 Na mnie rozmowa z Elą zrobiła ogromne wrażenie, oprócz informacji związanych z samych postem Daniela, Ela z uwagi na bagaż osobistych doświadczeń

chętnie dzieliła się mądrościami życiowymi z którymi ja się zdecydowanie zgadzam i na pewno zrobię wszystko co w mojej mocy, aby przynajmniej w jakiejś części wdrożyć je we własnym życiu. Dziękuję na dzisiaj i do usłyszenia w następnym odcinku.