



### [WNZO 066: Głodówki lecznicze - wybawienie czy szalenstwo?](#) – za i przeciw stosowaniu głodówek, oraz postów leczniczych.

Opis odcinka: [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p066](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p066)

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 66. W tym nagraniu poznasz argumenty za i przeciw stosowaniu głodówek, oraz postów leczniczych.

Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych audycjach opowiadam 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.

Cześć, witam Cię jak zwykle bardzo serdecznie w kolejnym, tym razem 66 odcinku podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. Stali słuchacze podcastu zapewne wiedzą, że obydwój z Tatianą jesteśmy zwolennikami stosowania postów leczniczych. Poprzez post leczniczy ja rozumiem sytuację w której spełnione są dwa warunki: Pierwszy, ilość dziennie dostarczanych organizmowi kalorii jest mniejsza niż jego zapotrzebowania, inaczej mówiąc jedziemy na deficycie i organizm, aby przetrwać musi szukać tych kalorii wewnątrz siebie. Takie warunki są spełnione np. na poście warzywno-owocowym zwanym też często postem Daniela, na głodówce sokowej albo na głodówce wodnej. Drugi warunek jest taki, że jest to świadome zamierzenie, nie spowodowane jakąś sytuacją zagrożenia, obawą przed brakiem pokarmu jak również chęcią schudnięcia tylko i wyłącznie. Ten drugi punkt jest bardzo ważny, bo leczenie większości jak nie wszystkich dolegliwości zaczyna się w głowie. Nasz mózg, nasz układ nerwowy ma bezpośrednie połączenie z układem odpornościowym, wysyła mu sygnały. Tylko wtedy, gdy naprawdę wierzymy, gdy naprawdę chcemy pozbyć się jakiejś dolegliwości, wtedy nasz układ odpornościowy może działać na 100% swojej możliwości i w tym na pomóc. O tym jeszcze będę mówił w tym nagraniu. Oczywiście podczas takich postów leczniczych czy głodówek chudniemy, to naturalne, jednak schudnięcie jako takie nie jest głównym powodem, dla którego takie posty są przeprowadzane.

I teraz tak, im więcej się interesuję, im więcej piszemy z Tatianą o postach leczniczych tym częściej natrafiamy również na zagorzałych przeciwników postów, czy też głodówek leczniczych. Padają takie terminy jak „głupota”, „skrajna nieodpowiedzialność” a nawet „ludowe zabobony”. No właśnie jak to jest z tymi głodówkami, czy to są cudowne terapie, określane często terminem „operacja bez skalpela” czy też wymysłem domorosłych specjalistów, czy też ludowych znachorów?

W tym nagraniu nie będzie żadnego gościa, przygotowałem je samodzielnie, zbierając dużo informacji w Internecie, czytając książki dotyczące głodówek i postów leczniczych. Zajęło mi to masę czasu, napracowałem się krótko mówiąc i w związku z tym mam do Ciebie prośbę. Nagranie to jest dla Ciebie bezpłatne, jednak byłoby mi szalenie miło, gdybyś w formie rewanżu za moją pracę podzieliła się, podzielił się tym nagraniem przynajmniej z jedną osobą. Prześlij jej linka do tego nagrania, tylko, żeby to była osoba, która może być zainteresowana takimi treściami. Ostatnią rzeczą na której mi zależy jest spamowanie moim nagraniem kogoś, kto nie jest zupełnie zainteresowana takimi treściami. Tak więc, wielka, wielka prośba o przesłanie tego dalej, przesłanie do kogoś, kto może z tego wyciągnąć coś pozytywnego dla siebie,

No to do rzeczy. To nagranie jest próbą odpowiedzi na to pytanie, czy głodówki lub posty lecznicze to są cudowne terapie, określane często terminem „operacja bez skalpela” czy też są wymysłem domorosłych specjalistów, lub ludowych znachorów. Od razu zastrzegam, że to co dalej usłyszysz będzie moim punktem widzenia, moim zrozumieniem postów i głodówek leczniczych. Będę podawał argumenty przeciw postom i główkom, podam źródła skąd je pozyskałem jak również będę podawał argumenty za takimi praktykami, również ze wskazaniem źródeł, aby osoby chcące pogłębić swoją wiedzę mogły do nich sięgnąć. Postaram się zrobić to maksymalnie obiektywnie, chociaż tak jak powiedziałem na początku ja jestem ich zwolennikiem, więc weź proszę na to poprawkę.

Zanim jeszcze przejdę do omawiania argumentów przeciw może słów kilka na temat głodówek i kontekstów w ramach których ten termin się pojawia. O głodówkach często mówi się w kontekście terapii oczyszczających organizm. Diety oczyszczające zazwyczaj, chociaż nie zawsze są niskokaloryczne, w skrajnych przypadkach, gdy mówimy o głodówce na wodzie tych kalorii nie ma tam wcale. W takich przypadkach organizm przełącza się na odżywianie wewnętrzne, tzw. endogenne w którym wątroba ze zgromadzonego w organizmie tłuszczu wytwarza wszystko to co jest niezbędne do podtrzymania czynności życiowych. Organizm spala wtedy tłuszcz, ale nie tylko, zużywa również swoje rezerwy białkowe. Według zwolenników oczyszczania zaczynając od tego co mu jest najmniej potrzebne. Czyli jakieś złogi, zwapnienie, tkanki martwiczo zmienione. Wobec tego

można mówić o czymś na kształt sprzątanina, usuwania tego co zbędne, dlatego mówi się wtedy o oczyszczaniu organizmu.

Jednak to nie wszystko, z terminem głodówka można również się spotkać w kontekście leczenia chorób cywilizacyjnych: cukrzyca, nadciśnienie, choroby układu krwionośnego, nowotwory, alergię. Pojawia się termin „operacja bez skalpela”, który określa sytuację w której organizm sam wie najlepiej co mu dolega i odciążając układ trawienny wzmacniamy go i pozwalamy układowi odpornościowemu zrobić całą niezbędną robotę i go uzdrowić. Oczywiście to jest wielkie uproszczenie, według zwolenników tej metody te procesy są dużo bardziej złożone, trochę o tym powiem później.

Termin głodówka lub post pojawia się również jeszcze w aspekcie duchowym lub emocjonalnym. Mówi się o poście, głodówce jako okresie w którym pozostawiamy troski dnia codziennego poza sobą, gdzieś z boku i skupiamy się na szukaniu czegoś więcej... dla wierzących może to być wzmacnianie swojej wiary, dla artystów szukanie natchnienia, dla aspirujących do bycia wojownikiem szukanie „wewnętrznego ja”. Terminy są różne, jednak nieodzownie okres postu, głodówki utożsamiany jest ze stanem skupienia, wyciszenia i takiej większej świadomości samego siebie.

Mówię o tym dlatego, abys wiedział, że głodówka czy post leczniczy to nie jest po prostu głodowanie, ale dla osób je praktykujących jest czymś dużo, dużo szerszym i głębszym.

No dobrze, to teraz przejdę do konkretów. Zacznę od argumentów przeciwko głodówce.

Ze źródeł informacji w mojej ocenie propagujących medycynę akademicką - najbardziej cenię kanał youtube'owy *Pod Mikroskopem*, prowadzony przez Patryka. Patryk jest lekarzem, absolwentem Akademii Medycznej i posiada bogate doświadczenie kliniczne. Na tym kanale w dość prosty sposób wyjaśnia różne zawiłości funkcjonowania organizmu człowieka. Ma na nim min. film obalający zasadność głodówek leczniczych i terapii oczyszczających organizm. Film: *Głodówki. Pomagają czy szkodzą*, oczywiście linka do wszystkich przytaczanych materiałów podam w notatkach do podcastu. W tym filmie Patryk rozprawia się z mitem zasadności stosowania długoterminowych głodówek. Mówi wprost, iż medycyna konwencjonalna bardzo rzadko zaleca głodówki, jako formy, terapie lecznicze. Sporadycznie zaleca się je np. przy zapaleniu trzustki. Dalej wyjaśnia, że nie ma obecnie żadnych dostępnych publikacji, ani dowodów na ich skuteczność. Domyślam się, że chodzi o publikacje uznawane przez medycynę akademicką. Jeśli chodzi o wyniki badań, faktycznie mi również nie udało się znaleźć żadnych dotyczących skuteczności głodówek leczniczych, żadnych

uznawanych za medycynę akademicką. Takie badania kontrolowane muszą być przeprowadzone na odpowiednio dużej grupie kontrolnej, z wykorzystaniem środka np. placebo, aby uniknąć przypadkowości wyników i mieć rzeczywiste porównanie skuteczności terapii. Do tego muszą być zachowane procedury, aby uniemożliwić wszelkie nadużycia mogące mieć wpływ na ostateczny wynik badania. Krótko mówiąc jest długotrwały i kosztowny proces na który zazwyczaj decydują się firmy farmaceutyczne gdy chcą na rynek wprowadzić jakiś produkt, lek na którym będą potem zarabiać. To oczywiście, nikt nie robi takich badań tak po prostu, aby były. Z realnych i namacalnych badań, które podczas głodówki można przeprowadzić każdy z nas jest zbadanie swojej masy ciała, przed i po. To jest jedyny twardy wynik badań, który można uzyskać.

Dalej Patryk przedstawia całą listę medycznych, bardzo konkretnych, powtarzam bardzo konkretnych argumentów przeciwko głodówkom, nie będę ich wszystkich wymieniał, zainteresowanych odsyłam do źródła, czyli filmu Patryka. Wspomnę tylko o zmniejszaniu się liczby mitochondriów przez co już po głodówce będziemy szybciej tyć, co może zniweczyć stratę masy ciała i spowodować spadek energii np. do uprawiania sportu, lub wykonywania pracy fizycznej. Jeśli chodzi o detoksykację, czyli oczyszczanie się organizmu podczas głodówki, to Patryk ponownie mówi, że nie było badań, które by pokazywały ilość toksyn w organizmie przed i po głodówce, aby obiektywnie to ocenić. Jednak z teoretycznego punktu widzenia toksyny rozpuszczalne w tłuszczach, które zostaną uwolnione podczas głodówki nie mogą być wydalone z organizmu, bo do tego są potrzebne tłuszcze, których podczas głodówki nie spożywamy. We filmie jest naprawdę wiele argumentów, które nie ukrywam dość skutecznie mogą zniechęcić do podjęcia się głodówki. Jednak w mojej ocenie oparte są one w dużej mierze o wiedzę teoretyczną a nie konkretne przypadki osób, które poprzez głodówkę nabawiły się takich czy innych dolegliwości. Jeżeli jest inaczej, jeżeli są osoby, które poprzez głodówkę, rzeczywiście nabawiły się jakiś problemów to bardzo chętnie o tym się dowiem. Piszcie komentarze, piszcie do mnie maile, zapraszam. Już na koniec filmu Patryk przychylnie wypowiada się na temat jednodniowych głodówek, np. raz na tydzień, mówi, że to dobry sposób na spadek masy ciała jak i zmniejszenie ryzyka chorób układu sercowo naczyniowego. Podsumowując według Patryka, lekarza medycyny akademickiej z kanału *Pod Mikroskopem* głodówki wielodniowe zdecydowanie NIE a jednodniowe, maksymalnie raz w tygodniu TAK.

Drugim źródłem w którym autor dość krytycznie wypowiada się na temat detoksu przez dietę jest artykuł Damiana Parola, zatytułowany *Czy detox przez dietę jest możliwy?* Damian był gościem mojego podcastu, był to odcinek 45 zatytułowany *W poszukiwaniu idealnej diety*. Jeżeli jeszcze go nie słuchałeś to zachęcam dowiesz się z niego jak układać najlepszą dla Ciebie dietę i jakie pułapki czekają na Ciebie przy próbie zmiany diety.

Damian swój artykuł zaczyna od stwierdzenia: „Jeśli nie czytasz tego z łóżka na Oddziale Toksykologii, to bardzo mało prawdopodobne, że jesteś zatruty” x 2. Takie stwierdzenie sprowadza proces detoksykacji, oczyszczania organizmu do sytuacji w której mamy w sobie dużą, czasem śmiertelną dawkę trucizny, toksyn. Dawkę, która wymaga hospitalizacji. Na tak postawione pytanie większość z nas odpowie NIE, nie mam w sobie takiej ilości toksyn więc prawdopodobnie nie muszę się z niczego oczyszczać. Dalej Damian przedstawia różne popularne terapie oczyszczające np. koktajle warzywno-owocowe, przyprawy i zioła, głodówki niskokaloryczne w zestawieniu z ich skutecznością sprawdzoną na zwierzętach. Wynika z nich, że faktycznie niektóre z nich mają pozytywny wpływ na pozbywanie się z organizmu wybranych metali ciężkich i toksyn. Jednak tu bardzo ważna uwaga takich testów nie przeprowadzono na ludziach, więc ciągle nie wiemy, czy u ludzi to działa. Pod koniec Damian wspomina o pewnych aspektach zdrowotnych diet niskokalorycznych np. diety dr Ewy Dąbrowskiej, jednak uważa, że zdecydowanie nie działają one detoksykująco. Chcących poznać cały artykuł odsyłam do źródła, artykuł Damiana Parola *Czy detox przez dietę jest możliwy*, link do niego będzie w notatkach do tego podcastu.

Długo zastanawiałem się na ile źródeł będących przeciwko głodówkom i oczyszczaniu organizmu się powoływać. Można ich przytaczać więcej, jednak w mojej ocenie nie wnoszą one nic nowego. Główne argumenty, które tam znajduję to brak wiarygodnych badań na ludziach, badań potwierdzających ich skuteczność. Co ciekawe to moja obserwacja, że w 100% przytaczane przez osoby, które takich głodówek czy postów leczniczych nie przeprowadzały. Nie spotkałem się z żadną publikacją, przykładem osoby, która po przejściu takiej terapii wypowiadała się o niej negatywnie. Tylko uwaga, wyraźnie mówię po przejściu. Znajdziemy wiele wypowiedzi osób, które próbowały, ale z różnych powodów... odpadły w przedbiegach. O tym jakie mogą być powody takich nieudanych zrywów też będę mówił. Jeżeli ktoś zna przykłady poprawnie przeprowadzonych postów leczniczych, które komuś zaszkodziły to również bardzo chętnie się z nimi zapoznam. Tak jak mówiłem, piszcie komentarze, bezpośredni link do wpisu z tym podcastem, gdzie znajdziesz notatki do tego podcastu i gdzie możesz zostawić komentarz jest: [www.wiecejnizzdroweodzywianie/p066](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie/p066), pisane bez polskich liter i bez spacji. A teraz po krótkiej przerwie przejdziemy do argumentów za głodówkami leczniczymi.

---

---

Natura jest genialna, nie mam co do tego najmniejszych wątpliwości. Gdyby tak nie było po prostu byśmy nie istnieli. Poprzez wbudowanie w nasz genotyp dwóch fundamentalnych i bardzo silnie zakorzenionych zachowań zagwarantowała nasze istnienie. Jakie to zachowania? Pierwsze to

przyjemność z poczynania potomstwa, gwarantująca pojawianie się nowych pokoleń. Drugie to przyjemność ze spożywania pokarmu, gwarantująca przeżycie osobników, które już na tym świecie się pojawiły. W nagraniu skupiam się wyłącznie na tym drugim zachowaniu, przyjemności z jedzenia. O tym jak głęboko mamy to zakorzenione wiedzą najlepiej osoby borykające się z nadwagą, im bardziej ograniczamy jedzenie tym bardziej kuszą nas różne przysmaki, dostępne obecnie na wyciągnięcie ręki.

I właśnie to, dostępność pokarmu na wyciągnięcie ręki jest obecnie naszym największym problemem. Dawniej człowiek pierwotny musiał się napracować, aby zdobyć pokarm, wykopać z ziemi bulwę, zerwać owoc z czubka drzewa czy też upolować mamuta. Nie zawsze najadał się do syta, co więcej pojawiały się okresy głodu, szczególnie wczesną wiosną na przednówku. Poszczenie, okresowe powstrzymywanie lub ograniczanie pokarmu również mamy wbudowane w swój genotyp. W okresie obfitości gromadzimy tłuszcz pod skórą, aby w trudniejszych czasach go spożytkować. Ale wiesz co? Obecnie trudniejsze czasy w kontekście braku pożywienia nie nadchodzą, przynajmniej dla większości ludzi. Globalizacja i przemysłowa produkcja żywności spowodowała wszechobecność pożywienia, taniego pożywienia. No może nie każdego stać na wyszukane egzotyczne specjały ale stosując proste pokarmy, kasze, tłuszcze roślinne za kilka złotych możemy najeść się do syta. A gdzie czas odpoczynku dla układu trawiennego? A gdzie czas na spalenie zgromadzonego tłuszczu? Nie ma!

Przyglądając się tradycji różnych kultur prawie w każdej można się dopatrzeć czegoś na kształt postu. Mi najbardziej jest znany 6-cio tygodniowy Wielki Post, mający miejsce przed świętami Wielkiej Nocy – ale to nie wszystko. Podobnych tradycji można się dopatrzeć w kulturach dalekiego wschodu, gdzie powstrzymywanie się od pokarmu było również praktykowane w szczególności w połączeniu z np. medytacją. Również u ludów pierwotnych np. Indianie, inicjacja wojownika była poprzedzona okresem postu, oczyszczenia. Przykłady można mnożyć, tak żyliśmy jako ludzie przez dziesiątki tysięcy lat.

Sytuacja zaczęła diametralnie się zmieniać mniej więcej 100 lat temu, w czasie rewolucji przemysłowej. Od tego czasu coraz mniej pracujemy, mam tu na myśli czysty wysiłek fizyczny, mamy mniej okazji do spalenia spożywanych kalorii. Od tego czasu żywność jest coraz bardziej dostępna. Również od tego czasu nastąpiło coś na kształt rozluźnienia norm społecznych... Nie wiem jak to powiedzieć, chodzi mi dajmy na to Wielki Post, ten przedświąteczny. Kto go dzisiaj respektuje? Kto rzeczywiście znacząco ogranicza spożywanie wtedy pokarmów? Nie jądanie mięsa w piątek? Toż to śmiech! Możesz w tym czasie najeść się ryby, sera i innych pokarmów wysoce



kalorycznych i mieć złudne wrażenie, że masz post.

Do czego to wszystko prowadzi? Do tego, że większość z nas codziennie spożywa więcej kalorii niż jest w stanie spalić. Mówiąc wprost przejadamy się! Popycha nas do tego nasz genotyp, głęboko wbudowana przyjemność z jedzenia, która zapewnia nam przetrwanie. Ułatwia nam to łatwo dostępne, wszechobecne, dostępne na wyciągnięcie ręki jedzenie. W większości przypadków nie istnieją już hamulce społeczne typu ściśle okresowe posty. Do tego dochodzi jakość spożywanego jedzenia w większości przypadku wysoce przetworzonego, zawierającego konserwanty, barwniki i inne dodatki chemiczne. Wiem, słabo to wygląda... To jest pułapka w którą bardzo łatwo wpaść, sam w niej kiedyś byłem. I wiesz co jest najciekawsze? Że jak się w niej siedzi, w tej pułapce to wydaje się, że wszystko jest w porządku, bo przecież wszyscy tak robią. Niby jest w porządku, już nawet będąc w młodym wieku często zapadam na infekcje, rano nie mam siły wstać, a po posiłku zamiast przyływu energii czuję zmęczenie i ospałość. Jak jestem starszy, mam 40, 50 lat to pojawiają się jakieś choroby, nadciśnienie, cukrzyca, albo nawet gorzej.... Ale to znowu normalne, bo wszyscy tak mają. Czy naprawdę myślisz, że to jest normalne? Jeżeli tak myślisz to możesz śmiało przestać słuchać tego nagrania, szkoda Twojego czasu, lepiej w tym czasie iść do lekarza i poprosić o kolejną pigułkę, która przyćmi trochę te normalne bóle.

Ja uważam, że to nie jest normalne, uważam, że każdy z nas zasługuje na godne życie, bez chorób, cierpienia i dolegliwości tak często utożsamianych z wiekiem średnim i starszym. To jest możliwe, to jest w zasięgu każdego z nas, tylko trzeba znaleźć swoją ku temu drogę. Skoro posty lecznicze pomagały ludziom przez tysiące lat, dlaczego nie mogą tego robić teraz?

No dobrze, natura, tradycja, religie, zwyczaje, ale czy mamy na to jakieś dowody? Dowody na to, że okresowe ograniczanie spożywania pokarmów ma faktycznie pozytywne przełożenie na kondycję, na zdrowie? Otóż zachowanie się organizmów w okresach niedoboru pokarmu, głodówki mówiąc wprost już od wielu lat fascynuje naukowców. Pierwsze bardzo ciekawe wyniki w tym zakresie uzyskał już w roku 1934 *Clive McCay*. Przeprowadził on serię badań na szczurach. Dlaczego wybrał szczury? Bo są one podobnie jak ludzie wszystkożerne, do tego żyją maksymalnie 3 lata. Czyli w uproszczeniu 3 letni szczur ma stopień zużycia organizmu porównywalny z 70cio kilkuletnim człowiekiem. Dzięki temu jakby w przyśpieszonym tempie można obserwować jak np. zmiany w diecie wpływają na kondycje organizmu, w tym przypadku szczura. Podczas swoich badań odkrył, że głodówka 2 dni w tygodniu przedłuża życie szczurów średnio o 50-60%. Co więcej choroby zwyrodnieniowe u głodujących szczurów występowały dużo rzadziej niż w grupie kontrolnej odżywianej normalnie. W dalszym etapie eksperymentu grupie poddanej głodówce co 3 miesiące

dawano większe ilości pokarmów, umożliwiające regenerację i odbudowę. Jednocześnie badano jak zmieniają się parametry i wielkość kluczowych organów ich organizmów. Na tej podstawie zaobserwowano, że w okresie głodówek organizm spala, zużywa mniej ważne dla życia fragmenty komórek, oszczędzając ważniejsze białka i kompleksy strukturalne. Natomiast w okresie odbudowy, gdy jedzenia jest więcej odbudowane są w pierwszej kolejności ważniejsze dla życia fragmenty organizmu. Na te podstawie wprowadzono termin tzw. hierarchii ważności, która definiuje, iż w przypadku głodu organizm zużywa to co mu jest najmniej potrzebne, by w okresie prosperity, odbudowy odtwarzanie zaczynać od najbardziej potrzebnych, kluczowych komórek, organów organizmu. To było badanie z 1934 roku przeprowadzone przez *Clive McCay* – link do badania jest w notatkach.

Drugim ciekawym osiągnięciem ze świata nauki, osiągnięciem związanym w dość bezpośredni sposób z okresami niedoboru pokarmu, głodu są badania japońskiego naukowca *Yoshinori Ohsumi*, naprawdę nie wiem jak to poprawnie wymówić... Już od wczesnych lat 60-tych XX wieku naukowcy obserwowali, że komórki są w stanie niszczyć swoje własne części składowe (np. białka), nazwali to autofagia, Autofagia jest procesem, poprzez który komórki organizmu trawią obumarłe lub uszkodzone elementy swojej struktury w celu zaspokojenia swojego zapotrzebowania na energię. Co bardzo ważne nie chodzi tu o zwykłe usuwanie produktów przemiany materii. Po uruchomieniu mechanizmu autofagii komórka rozkłada uszkodzone fragmenty samej siebie, trawi sama siebie, a uzyskany materiał budulcowy używa do odbudowy. Tak recykling. Co więcej, podczas infekcji komórka może w ten sam sposób potraktować wirusy i bakterie, które po rozłożeniu na czynniki pierwsze stają się materiałem budulcowym do jej odnowy. Wspominany naukowiec wyszedł od badań komórek drożdży, niedługo później udowodnił, że podobne zjawisko zachodzi we wszystkich komórkach posiadających jądro, łącznie z komórkami człowieka. Za swoje odkrycia otrzymał 3 października 2016 roku nagrodę Nobla w kategorii Medycyna. Link do informacji o nagrodzie Nobla i zakresie jego badań jest oczywiście w notatkach. I teraz uwaga: komórki uruchamiają autofagię w sytuacji niedoboru składników odżywczych x 2. Dokładnie taki sam mechanizm działania zachodzi w naszych komórkach podczas głodówki lub postu leczniczego. Gdy przestaniemy dostarczać pożywienie z zewnątrz wtedy komórki organizmu włączają mechanizm autofagii i zaczynają zużywać to co w nich jest najmniej potrzebne. Rozkładane są skumulowane produkty przemiany materii, zdegenerowane fragmenty komórek, wirusy, bakterie i inne patogeny chorobowe.

To tyle jeśli chodzi o badania, do których dotarłem, a teraz może coś z naszego praktycznego podwórka. Czy i jak to działa na człowieka?



W Polsce najbardziej znaną zwolenniczką i popularyzatorką postów leczniczych jest dr Ewa Dąbrowska. Pani Ewa stosuje dietę warzywno-owocową zwaną też postem Daniela. Nazwa Post Daniela wzięła się ze starego testamentu w którym taki post jest opisany. Już w 2-giej połowie XXw na zarządzanych przez nią oddziałach szpitalnych wprowadziła leczenia warzywami, z dużą przewagą marchewki, która wtedy była najbardziej dostępna. Pani Ewa stosowała tę terapię wobec osób na które nie działały znane ówczesznie terapie medycyny akademickiej. Terapia ta polega na spożywaniu wyłącznie niskokalorycznych i niskobiałkowych warzyw, dozwolone jest kilka kwaśnych owoców. Najadać się można do syta, jednak z uwagi na dostępny wybór pokarmów dziennie jesteśmy w stanie spożyć maksymalnie 800 cal. Pani Ewa osiągała i nadal osiąga znakomite rezultaty, szczególnie wobec chorób tak zwanych cywilizacyjnych, czyli cukrzyca, nadciśnienie, problemy układu sercowo-naczyniowego. Taki post warzywno-owocowy można stosować maksymalnie 6 tygodni. O osiągniętych efektach wyczerpująco opowiada na dwóch filmach, linka do nich znajdziesz w notatkach do tego podcastu.

Drugim przykładem osoby, która dzięki zastosowaniu niekonwencjonalnych metod leczenia, w tym głódówek jest Stanisław Karolewski, autor książki „*Pokonałem raka. 9 sposobów, dzięki którym wyzdrowiałem*”. Stanisław był gościem 27 odcinka podcastu pod tytułem: *Jak pokonać raka*. Z rozbijającą szczerością opowiada o swojej historii, o tym jak pokonał tę bardzo ciężką chorobę. Jeżeli jeszcze nie słuchałeś tego odcinka to gorąco zachęcam, podcast 27 *Jak pokonać raka?* Link będzie w notatkach. Stanisław miał zdiagnozowany nowotwór, na początku poddał się tradycyjnej terapii przeciwnowotworowej, chemioterapii. Wszystko miało być dobrze, jednak po niedługim czasie nowotwór wrócił i zaatakował ze zdwojoną siłą. Wtedy mój gość powiedział nie i po przeczytaniu sterty książek zdecydował się na skorzystanie z innych, bardziej naturalnych, mniej inwazyjnych metod leczenia. Skorzystał min. z głódówki leczniczej wspieranej ziołami. Zachęcam do przesłuchania podcastu i poznania całej historii, dodam tylko, że terapia naturalna zakończyła się sukcesem, to znaczy remisją choroby.

Kolejnym przykładem polskiego lekarza, a właściwie lekarki jest dr Edyta Biernat Kałuża, która w terapii swoich pacjentów wprowadziła leczenie dietetyczne z bardzo dobrymi efektami. Polega ono na stosowaniu niskokalorycznej, poniżej 800 kal. na dobę diety warzywno-owocowej opracowanej przez dr Ewę Dąbrowską. Pani Edyta jest lekarzem reumatologii i jej praktyka potwierdza, że taka dieta bardzo dobrze wspiera samoleczenie organizmu. Dzieje się to min. poprzez wydalenie kwasu moczowego, zużycie zbędnego tłuszczu, blaszek miażdżycowych i wytłumienie układu immunologicznego. Swoje doświadczenia potwierdziła z lekarzami ze Stanów Zjednoczonych i Skandynawii. Pani Edyta sama choruje na reaktywne zapalenie stawów i na stwardnienie rozsiane.

W najgorszym stadium choroby stosowała na sobie jednocześnie chemioterapię i sterydy, z trudem poruszała się o kulach, częściej była na wózku inwalidzkim. Po tym, jak nie pomogło żadne leczenie farmakologiczne zdecydowała się na przejście postu warzywno-owocowego. Dzięki tej diecie rzuciła zbędne kilogramy, odstawiła leki i wyłumiła układ immunologiczny. Od tamtej pory jest bez leków, porusza się swobodnie i stosuje tę dietę leczniczą z bardzo dobrymi efektami u swoich pacjentów. Link do filmu z całym wstąpieniem Pani Ewy Biernat Kałuża znajdziesz w notatkach do podcastu. Dodam tylko, że podjąłem próbę zaproszenia Pani Ewy do mojego podcastu, chciałem nagrać odcinek o jej doświadczeniach związanych z postem leczniczym. Udało mi się z nią nawiązać komunikację mailową, jednak póki co jeszcze się nie zgodziła na wywiad. Jeżeli ktoś ma kontakt z Panią Ewą i może szepnąć jej w moim imieniu ciepłe słowo o moim podcaście, aby zgodziła się u mnie wystąpić to byłbym bardzo wdzięczny ☺

Bardzo ciekawy przykład dotyczący wpływu głodówek przytacza dr med. Hermann Geesing w książce „*Leczenie głodem*”. Opisuje on obserwacje jakie dokonali amerykańscy lekarze wojskowi podczas wojny koreańskiej. Wojna rządzą się swoimi prawami, giną też ludzie, niestety. Zazwyczaj są młodzi, w pełni sił. Okazało się, że wielu młodych żołnierzy, którzy tam zginęli miało już zaawansowaną arteriosklerozę, inaczej zwaną miażdżycę. Było to zaskoczeniem, bo do tamtej pory chorobę tę utożsamiano z osobami w zdecydowanie starszym wieku. 20-letni żołnierze mieli czasem bardzo zaawansowane zmiany miażdżycowe. Przyczyny tych zmian należy upatrywać w głównej mierze w diecie, która składała się z produktów wysoce przetworzonych, takich, które podczas wojny można długo przechowywać. Ale nie o przyczynach chcę teraz mówić. To co tych samych lekarzy zdumiało jeszcze bardziej było to, że w ciałach żołnierzy, którzy zabłądzili w dżungli i tam zginęli z głodu nie można było stwierdzić najmniejszego śladu miażdżycy. Oczywiście znowu nie ma dowodów, bo nie wiemy, czy ten konkretny żołnierz, który zmarł w dżungli wcześniej miał zaawansowaną miażdżycę, ale ze statystycznego punktu widzenia bez wątpienia daje to do myślenia.

Wspominałem wcześniej, że w sieci można spotkać wiele krytycznych głosów na temat diet oczyszczających, głodówek. Są one często przytaczanych przez osoby, które takie wyzwania podjęły, ale z różnych powodów nie przebrnęły przez 3, 4 najtrudniejsze pierwsze dni. Czemu tak się dzieje? Czemu ten początek jest taki trudny? Oczywiście każdy przypadek może być inny, jednak najczęstszym powodem jest brak przygotowania do postu oczyszczającego. Widzimy na przykład jakieś wyzwania na portalach społecznościach, akcje do których można bezpłatnie się dołączyć. Rzucamy się na głęboką wodę, bez przygotowania, bez wsparcia osoby z doświadczeniem. Pojawiają się pierwszej kryzysy ozdrowieńcze, tym silniejsze im większą potrzebę oczyszczania

mamy. Nie mamy kogoś, kto by nam wyjaśnił co się z nami dzieje i jak sobie pomóc. Pojawia się zwątpienie, zniechęcenie i... nieuchronny powrót do starych nawyków żywieniowych. To nie tak powinno wyglądać. Chęć przejścia oczyszczania musi, powtarzam musi być poprzedzona przygotowaniem. Przygotowaniami zarówno na poziomie fizycznym, mam tu na myśli stopniowe odstawianie pewnych grup pokarmów jak również na poziomie psychicznym. Musisz chcieć, musisz wiedzieć, musisz rozumieć na co się decydujesz i jakie korzyści dzięki temu możesz osiągnąć. Tylko dzięki pełnemu przekonaniu, że to co robisz, jest dla Ciebie dobre możesz przejść ten proces. Nie zawsze będzie łatwo, im bardziej restrykcyjna dieta, głodówka tym trudniej może być, na to też trzeba się psychicznie przygotować.

Druga sprawa to towarzystwo. Z doświadczenia wiem, że w grupie takie głodówki lub posty lecznicze przechodzi się dużo łatwiej. Rzadko się zdarza, że wszyscy mamy kryzys w tym samym momencie, jest więc szansa, że gdy my mamy słabszy dzień to nasze towarzystwo będzie nas motywować to przetrwania go. Tak przetrwania, bo po początkowych trudnych dniach prawie zawsze pojawia się wspaniały okres doskonałego samopoczucia i tej niesamowitej energii, że można wtedy przenosić góry ☺

Kolejna sprawa bardzo ważne przy takich terapiach to opieka specjalisty, kogoś kto takie kuracje już przechodził i może Cię przez nie przeprowadzić. Jest to szczególnie ważne przy długotrwałych, kilkunasto, kilku dziesięcio dniowych głodówkach na sokach lub wodzie. Takie głodówki wymagają stałej hospitalizacji z cyklicznymi badaniami podstawowych parametrów pracy organizmu, np. krwi.

Ale nie wszystkie, bo tak jak mówi w swoim wystąpieniu dr Edyta Biernat Kałuża posty warzywno-owocowe trwające do 6-ciu tygodni są w miarę bezpieczne i można je samodzielnie przeprowadzać nawet w warunkach domowych. Jednak nawet przy postach leczniczych typu warzywno-owocowy, jaglany dobrze jest mieć kontakt z osobą, która już takie terapie przechodziła i w chwilach zwątpienia może służyć swoim doświadczeniem.

Dobrze przeprowadzony post leczniczy może mieć naprawdę niesamowite efekty zdrowotne. Możesz o tym posłuchać w 21szym odcinku mojego podcastu w którym rozmawiam z Elżbietą Bluszkiewicz. Ela już kilkakrotnie przechodziła post warzywno-owocowy, zwany postem Daniela i osiągnęła naprawdę piorunujące efekty: wspomnę tylko, że przestała brać lekarstwa na nadciśnienie i poprawił jej się wzrok tak, że nie musi teraz nosić okularów. Zapraszam do wysłuchania, to jest odcinek 21 pod tytułem *Post Daniela, czy dieta może uzdrawiać?*

Jak w praktyce wygląda takie oczyszczanie warzywno-owocowe i jakie efekty można dzięki niemu

osiągnąć? Posłuchaj co mówią uczestniczki pierwszej edycji kursu internetowego, które razem z nami przechodziły takie oczyszczanie:

##### NAGRANIE AUDIO #####

Tak jak mówiłem takie oczyszczanie, taki post leczniczy dużo łatwiej jest przejść w grupie. Również dużo łatwiej jest, gdy nie musisz się zastanawiać co danego dnia przygotować do jedzenia, tylko korzystasz z gotowych przepisów. A w sytuacji, gdy podczas oczyszczania w każdej chwili możesz zapytać kogoś, kto już to przechodził i może podzielić się swoim doświadczeniem, to oczyszczanie robi się niemalże samo – żartuję oczywiście ☺

To co wcześniej usłyszałaś, usłyszałeś to była relacja uczestniczek pierwszej edycji naszego kursu Internetowego. I teraz UWAGA, UWAGA, będzie reklama!

Na koniec maja 2017 roku startuje na naszym blogu druga edycja takiego kursu – jak on wygląda, jak przebiega i jakie efekty można osiągnąć, właśnie usłyszałaś. Dzięki udziałowi w takim kursie internetowym możesz oczyszczanie przeprowadzić samodzielnie, nigdzie nie wyjeżdżając. Wystarczy mieć tylko dostęp do Internetu. W ramach materiałów kursowych otrzymasz informacje jak się do takiego oczyszczania przygotować, jak je przejść i jak z niego wyjść, aby uzyskane efekty zachować jak najdłużej. Uczestnicy kursu otrzymują również pełny jadłospis z przepisami na cały okres oczyszczania. Do tego jest dostęp do zamkniętej grupy wsparcia, gdzie można zadawać pytania, wymieniać się informacjami. Na grupie zawsze panuje niesamowita atmosfera, wsparcia, radości coś co w znakomity sposób umila i ułatwia przejście oczyszczania. Na tej grupie, każdego dnia oczyszczania razem z Tatianą odpisujemy na pytania uczestników kursu. Jak stać się szczęśliwym uczestnikiem takiego kursu? Sprzedaż 2-giej edycji kursu trwa do 28 maja 2017, potem zamykamy sprzedaż i skupiamy się na wspieraniu naszych kursantów. Jednak jeżeli słuchasz tego podcastu po tym terminie to się nie przejmuj! Będą kolejne edycje, wystarczy, że wejdiesz na stronę sprzedażową kursu i zostawisz swój adres email, my wyślemy Ci maila, gdy będzie znana data kolejnej edycji kursu. Ceny kursu celowo teraz nie podaję, bo jego druga edycja jest sprzedawana w promocyjnej, niższej cenie. Kolejna edycja będzie miała wyższą cenę i jeżeli słuchasz tego podcastu później, nie chcę, aby było Ci przykro, że wcześniej można było go kupić znacznie taniej. Niezdecydowanych zachęcam, taniej nie będzie!

Więcej informacji o kursie, jego cenę, możliwość zakupu lub zapisania się na listę oczekujących znajdziesz pod adresem: [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/oczyszczanie](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/oczyszczanie). Dodam tylko, że decydując się na zakup kursu nic nie ryzykujesz. Jak to możliwe? Otóż, jeżeli kurs Ci się nie

spodoba, albo już po zakupie stwierdzisz, że nie możesz go przejść, to w ciągu 7miu dni od daty rozpoczęcia kursu wyślesz do nas maila a my bez zadawania pytań zwracamy Ci 100% wpłaconej przez Ciebie kwoty. Dlaczego to robimy? Bo jesteśmy pewni, że to działa i chcemy, abyś bez ryzyka też się o tym przekonała.

Koniec reklamy! ☺

To się nagadałem. Dawno już nie nagrywałem samodzielnie całego odcinaka podcastu i już zapomniałem jak to jest, ile to trzeba z siebie słów wyrzucić. Mam nadzieję, że wyszedł ciekawy materiał, który pokazał Ci tematykę głodówek lub postów leczniczych z dwóch różnych punktów widzenia, choć nie ukrywam, że może być pewna przewaga argumentów za, ale lojalnie o tym ostrzegałem na początku nagrania ☺ Ciekaw jestem jakie jest Twoje zdanie na ten temat, czy leczenie głodem jest zbawieniem, operacją bez skalpela czy jednak głupotą? Napisz mi o tym w komentarzu.

Ja osobiście wierzę w oczyszczanie, w szczególności jestem zwolennikiem postów zdrowotnych. Uważam, że dzięki nim pozbywamy się zbędnego tłuszczu i złogów jednocześnie odżywiając organizm mnóstwem mikroelementów, enzymów i fito-składników.

W kolejnym odcinku podcastu usłyszysz 2 część rozmowy z dr. Grażyną Ptak na temat produktów spożywczych, które nam szkodzą.

Tak jak mówiłem wcześniej, napracowałem się przy tym nagraniu i byłbym Ci niezmiernie wdzięczny jakbyś w formie rewanżu linka do tego podcastu przesłała, przesłał przynajmniej jednej osobie, która może być zainteresowana taką tematyką, jestem pewien, że ta osoba kiedyś Ci za to podziękuje.

A na dzisiaj to już wszystko, było mi niezmiernie miło gościć u Ciebie, mam nadzieję, że był to dla Ciebie dobrze spędzony czas i do usłyszenia w kolejnym odcinku podcastu. Cześć!