

Post Daniela

z uzdrawiającą dietą
warzywno-owocową
dr Ewy Dąbrowskiej

Post Daniela

z uzdrawiającą dietą
warzywno-owocową
dr Ewy Dąbrowskiej

Krystyna Dajka
ks. Łukasz Piórkowski

Wstęp: dr Ewa Dąbrowska

JAK SKUTECZNIE OCZYŚCIĆ CIAŁO I DUCHA

Praktyczne porady, duchowe rozważania
i program diety na 14 dni

Wydawnictwo WAM

Autorzy oraz Wydawca nie odpowiadają za skutki kuracji przeprowadzanych z wykorzystaniem informacji zawartych w książce. Zachęcamy do podejmowania postu Daniela z pomocą doświadczonych terapeutów i pod opieką lekarza.

© Wydawnictwo WAM, 2017

Opieka redakcyjna: Dorota Trzcinka

Korekta: Klaudia Adamus

Projekt okładki i skład: DoLasu | pracownia graficzna
www.dolasu-pracownia.pl

Ryciny: Flickr.com

Zdjęcia potraw: fot. © Anna Rzeszowska

Zdjęcie ks. Łukasza Piórkowskiego:
fot. © Jakub Szymczuk/Foto Gość

ISBN 978-83-277-1332-2

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl
www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIEGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260
e.wydawnictwowam.pl

druk: COLONEL • Kraków

Moim kochanym córkom – na przyszłość
K.D.

Spis treści

Wstęp	
Ku harmonii ciała i ducha – dr Ewa Dąbrowska	9
Wprowadzenie	13
Post Daniela. Co trzeba o nim wiedzieć	17
Kto może podjąć post Daniela	19
Co jeść, czego nie jeść	22
Soki	28
Wersje eliminacyjne diety warzywno-owocowej	32
Jak długo pościć	33
Przebieg postu Daniela – czego się spodziewać	34
Zanim zaczniesz	39
14 dni dla ciała	43
Przepisy podstawowe	47
Menu 14-dniowe	51
Jak urozmaicić dietę. Kilka dodatkowych przepisów	94
Koktajle i soki	94
Surówki i sałatki	96
Dipy	98
Sosy	101
Gotowane warzywa	102
Zupy	106
Co dalej?	109
14 dni dla ducha – ks. Łukasz Piórkowski	115
Uzdrowieni postem Daniela. Historie i świadectwa	167
Zakończenie	169
Podziękowania	171
Indeks potraw	172
Bibliografia	174

KU HARMONII CIAŁA I DUCHA

Szukając odpowiedzi na pytanie, jaki pokarm byłby najbardziej odpowiedni dla człowieka, znajdujemy odpowiedź w Piśmie Świętym Starego Testamentu: „I rzekł Bóg: »Oto wam daję wszelką roślinę przynoszącą ziarno po całej ziemi i wszelkie drzewo, którego owoc ma w sobie nasienie: dla was będą one pokarmem«” (Rdz 1,29). Zatem w zamyśle Stwórcy podstawowym pokarmem człowieka powinny być rośliny, które są w stanie wydać ziarna, czyli warzywa, i które posiadają nasiona, czyli owoce.

Również w Piśmie Świętym, w Księdze Daniela (Dn 1,12–15), znajdujemy chyba pierwszą na świecie próbę doświadczalną wpływu dziesięciodniowego postu na warzywach na zdrowie: „Poddaj sługi twoje dziesięciodniowej próbie: niech nam dadą jarzyny do jedzenia i wodę do picia (...). A po upływie dziesięciu dni wygląd ich był lepszy i zdrowszy niż innych młodzieńców, którzy spożywali potrawy królewskie”.

Szczególnie w dzisiejszych czasach istnieje nagła potrzeba podejmowania i propagowania wszelkich praktyk dotyczących wstrzemięźliwości i postów oraz wprowadzenia zwyczaju spożywania naturalnej żywności – diety, w której warzywa i owoce powinny przeważać.

My również przekonaliśmy się o niezwyklej skuteczności kuracji dietetycznej opartej na okresowym spożywaniu warzyw i owoców, co odpowiada postowi Daniela (<http://www.ewadabrowska.pl>). Zdumiewające są świadectwa uzdrowień nawet przewlekłych i nieuleczalnych chorób, takich jak miażdżyca, stwardnienie rozsiane, paraliż czy inne choroby z autoagresji. Posiadamy już wieloletnie doświadczenia w stosowaniu diety warzywno-owocowej jako metody profilaktyki i leczenia i jesteśmy przekonani, że po zakończeniu diety należy zmienić styl życia i żywienia na bardziej zgodny z naturą, co sprawia, że choroby nie powracają.

Element wyrzeczenia, jaki charakteryzuje każdy rodzaj postu, stanowi dodatkowy, jakże bezcenny skarb uzdrawiania, również duchowego. W każdym przypadku odejście od praw natury w postaci przejadania się, zwłaszcza przetworzoną i nie-naturalną żywnością, oraz łamania zasad zdrowego odżywiania może skutkować rozwojem wielu chorób. Dlatego też podstawą przywrócenia harmonii w organizmie, czyli homeostazy, powinien być powrót do stylu życia zgodnego z prawami natury.

Człowiek, jako element Wszechświata, podlega niezmiennym od wieków prawom natury, które są w istocie zamysłem samego Stwórcy. Zostały stworzone w celu zapewnienia równowagi (homeostazy) na wszelkich poziomach, poczynając od makrokosmosu, aż do pojedynczych komórek i atomów. W komórkach człowieka, na poziomie jąder komórkowych, znajdują się fenomenalne struktury zwane genami. Ich komplet, 25 tysięcy, odkryto dopiero w 2000 roku. Geny są miejscem, w którym natura ludzka najściślej łączy się z otoczeniem, gdzie docierają najmniejsze cząsteczki strawnego pokarmu, aby utworzyć nowe, ludzkie białko, którego budowa jest zawsze odbiciem „matrycy” białka, jaka znajduje się w genie. Geny są

niezwykle aktywne i potrafią włączać się i wyłączać w odpowiedzi na wszelkie zmiany otoczenia, a więc na to, co aktualnie spożywamy, ale także co czujemy, myślimy, jak się ruszamy. Aktywacja genu może uruchomić całe szlaki przemian, czego końcowym efektem mogą być np. podziały komórki w procesie rośnięcia, wzrost nowotworu, ale też sygnał śmierci komórki.

Od niedawna burzliwie rozwija się nutrigenomika – fascynująca nauka badająca wpływ żywienia na geny. Prawdopodobnie jest to przyszłość medycyny. Prawem natury jest między innymi spożywanie naturalnych i odpowiednich dla gatunku, jaki stanowi człowiek, pokarmów, nieprzejadanie się, okresowe poszczenie, aktywność fizyczna i psychiczna, przeznaczanie właściwego czasu na odpoczynek, eliminowanie czynników stresogennych zewnętrznych i wewnętrznych, używek: alkoholu, papierosów, kawy czy cukru oraz unikanie narażenia na promieniowanie np. telefonów komórkowych, komputerów czy odbiorników telewizyjnych.

Autorka książki, Krystyna Dajka, jest nie tylko entuzjastką postu

Daniela, który sama wielokrotnie podejmowała, ale ma także wielki dar praktycznego przygotowywania tej diety i szkolenia na organizowanych od lat turnusach zdrowotnych w Ośrodku Wypoczynkowo-Rekolekcyjnym Totus Tuus w Zembrzycach. Cieszę się, że na sugestię, aby swoją bezcenną, praktyczną wiedzę przelała na karty książki, odpowiedziała bez wahania i w przejrzysty sposób, z głębią duchową podzieliła się swoim doświadczeniem. W książce znalazły się również wspaniałe rekolekcje z postem Daniela, które w Ośrodku prowadził ksiądz Łukasz Piórkowski. Dzięki

popularyzacji tej wiedzy wiele osób będzie mogło skorzystać z dobrodziejstwa postu dla ciała i ducha.

Już Hipokrates, żyjący niemal pół wieku przed naszą erą, mówił: „Jeśli nie jesteś gotowy zmienić swojego życia, to nie można będzie ci pomóc”, „Niech pożywienie będzie twoim lekarstwem”. Niech ta książka, propagująca te prorocze myśli ojca medycyny, służy pomocą wszystkim – nie tylko tym, którzy mają się źle, ale również zdrowym – jako skuteczna metoda profilaktyki zdrowotnej i duchowego odrodzenia.

dr Ewa Dąbrowska

Wprowadzenie

Post jest pokarmem naszej duszy i tak jak pokarm naturalny żywi ciało, tak post dostarcza duszy piękna i siły, daje jej lekkie skrzydła, by mogła się wznieść i móc kontemplanować, oraz czyni ją wyższą od przyjemności i wszystkich pokus świata.

Jan Chryzostom

Książka, którą trzymasz w rękach, to owoc kilkuletnich doświadczeń, spotkań i wykładów prowadzonych w Ośrodku Wypoczynkowo-Rekolekcyjnym Totus Tuus im. ks. kard. Karola Wojtyły w Zembrzycach koło Wadowic podczas turnusów z postem Daniela – kuracją zbawienną zarówno dla ciała, jak i dla ducha. Turnusy te cieszą się dużą popularnością, a ja doświadczam ogromnej radości, mogąc dzielić się swoją wiedzą i propagować w wymiarze praktycznym filozofię zdrowotną, która uczy ludzi, jak odzyskać zdrowie, wykorzystując uzdrawiające właściwości diety warzywno-owocowej.

W 2003 roku poprowadziłam pierwszy taki turnus. Moje poszukiwania i uznanie dla tej metody sięgają jednak jeszcze kilkunastu lat wstecz. Po raz pierwszy spotkałam się osobiście

z dr Ewą Dąbrowską w Gdańsku. Słyszałam już wcześniej o jej nowatorskiej metodzie leczenia polegającej na kuracji surówkami z warzyw i owoców i byłam nią zachwycona. Już wtedy wiedziałam, że będę praktykować post Daniela samodzielnie i być może również szkolić innych.

Kiedy po raz pierwszy podjęłam post, wytrzymałam na diecie 6 tygodni. Moje samopoczucie z każdym dniem stawało się lepsze, zaczęłam znowu dobrze się wysypiać, poczułam przypływ energii, wróciła chęć do pracy, ustąpiły bóle stawów biodrowych – co wydawało mi się wręcz niewiarygodne, ponieważ cierpię na wrodzoną dysplazję bioder, a chorób wrodzonych nie można całkowicie wyleczyć dietą. Choć nie zostałam uleczone, to i tak odczułam ogromną ulgę.

Wtedy rozpoczął się nowy rozdział w moim życiu. Zapragnęłam popularyzować post Daniela jako metodę oczyszczania i odmłodzenia organizmu w różnych środowiskach. Powoli zdobywałam wiedzę na ten temat u samej mistrzyni, dr Ewy Dąbrowskiej, która do dzisiaj jest moim jedynym nauczycielem w tej dziedzinie. W przypadku wątpliwości dotyczących leczenia dietą warzywno-owocową zawsze korzystam z jej doświadczenia, porad i podpowiedzi. Czerpię z nich energię do dalszej pracy.

Po raz pierwszy dr Ewa Dąbrowska zastosowała u pacjenta dziesięciodniowy post na wodzie, a następnie kilkutygodniową dietę surówkową w 1985 roku w klinice w Gdańsku, gdzie pracowała. Przebywał tam wówczas mężczyzna z otyłością i chorobą wieńcową, który skarżył się na silne bóle w okolicy zamostkowej, co przepowiadało zawał serca. Tradycyjne leczenie było mało skuteczne, by-passy nie były dostępne tak łatwo jak dziś. Pacjent wyzdrowiał, co wydawało się wówczas ewenementem.

Inspiracją do zastosowania postu jako metody leczenia stały się dla dr Ewy Dąbrowskiej informacje o głodówkach leczniczych, o których

pisała doc. dr n. med. Kinga Wiśniewska-Roszkowska (1916–2006). Miała ona okazję osobiście przekonać się o zbawiennym wpływie postów wodnych na zdrowie, będąc na stażu w klinice w Moskwie. Tam widziała, jak szybko powracali do zdrowia chorzy po zawale serca, którzy pod kierunkiem prof. Jurija Siergiejewicza Nikołajewa (1905–1998) stosowali posty wodne. Podobne efekty uzyskiwali także inni lekarze, m.in. Otto Buchinger (1878–1966), który stosował głodówki sokowe, oraz Max Bircher-Benner (1867–1939), twórca kuracji polegającej na czasowym spożywaniu surowych produktów roślinnych.

Doświadczenie leczenia postem dowodzi, że czasowe powstrzymywanie się od jedzenia jest dla współczesnego człowieka, który najczęściej przesycę się niezdrową żywnością, jedynym ratunkiem. Istnieje kilka odmian postu. Wśród nich są posty zupełne (np. wodne), częściowe (np. sokowe), na warzywach i niskocukrowych owocach (dieta warzywno-owocowa), na chlebie i wodzie albo wyłącznie na ziarnach oraz wodzie. Pod wpływem okresowego powstrzymania się od spożywania pokarmów spontanicznie uruchamia się w organizmie proces tak zwanego odżywiania wewnętrznego. Jest to

samoleczący mechanizm, który prowadzi do przywrócenia zdrowia.

**POST TO TERAPIA, KTÓRA
NIE LECZY KAŻDEJ CHOROBY
Z OSOBNA, LECZ WSZYSTKIE
RAZEM**

Post jest nie tylko bardzo skutecznym, ale również powszechnie dostępnym sposobem leczenia wszelkich chorób. Jest on równie niezbędny dla organizmu jak sen, podczas którego dajemy ciału odpocząć od codziennej pracy związanej z trawieniem, odtruwaniem i wchłanianiem.

Doktor Ewa Dąbrowska tę naturalną metodę leczenia wprowadziła do swojej codziennej praktyki lekarskiej. Propaguje ją i poleca do dzisiaj. Na swoich wykładach i w publikacjach objaśnia, jak zdrowo żyć i zapobiegać chorobom. To dzięki współpracy

z nią narodził się pomysł napisania tej książki. Takiego doświadczenia i rozsądnej profilaktyki oraz terapii bardzo nam dziś potrzeba!

Życzę Ci zwłaszcza tego, by post Daniela okazał się dla Ciebie inspiracją do odbycia podróży do własnego wnętrza w poszukiwaniu tego, co jest dla Ciebie najważniejsze. Zdrowia, radości, spokoju serca, wolności od nałogów i powrotu do harmonii. Ta książka daje Ci możliwość powtórzenia tego, co zrobiłam ja i tysiące osób.

Życzę Ci, aby to Duch Boży przekonał Cię o walorach Bożych darów, którymi są post i modlitwa. Jestem przekonana, że kiedy odkryjesz je dla siebie, zobaczysz zmiany w swoim życiu.

Z miłością i dla zdrowia

Krystyna Dajka

Post Daniela

Co trzeba o nim wiedzieć

Każdy z nas ma świadomość tego, jak wielką wartością jest zdrowie. Spośród czynników wpływających na stan zdrowia człowieka pożywienie jest najważniejsze. Nie bez znaczenia są także obciążenia środowiskowe i toksyny, które sukcesywnie nas trują. Mowa tu o promieniowaniu elektromagnetycznym z telefonów komórkowych, komputerów i telewizorów, o farbach, proszkach do prania czy rozpuszczalnikach, o spalinach, trujących oparach, pyłach, gazach, benzynie, a także o alergizujących pyłkach niektórych roślin.

Najwięcej toksyn dostaje się do organizmu człowieka przez przewód pokarmowy, który służy przecież w pierwszej kolejności do przyjmowania pokarmów, a więc do utrzymania życia. Tymczasem okazuje się, że pożywienie może również zarówno powoli zabijać, jak i – na szczęście – skutecznie leczyć.

Na co dzień nie zastanawiamy się nad tym problemem. Tradycyjny model żywienia opiera się na swoistym

rodzaju fast foodów. Korzystamy z masowo przetworzonych produktów o niskiej wartości odżywczej. Dla wzbogacenia ich smaku, koloru i przedłużenia trwałości używa się wielu substancji chemicznych, które nie są obojętne dla zdrowia. Trujące składniki zgromadzone w produktach mięsnych, konserwowanych, sztucznie barwionych, polepszanych oraz wędzonych wywołują symptomy osłabienia organizmu i doprowadzają do chorób degeneracyjnych. Spożywanie zbyt dużej ilości tłuszczów, białka zwierzęcego, węglowodanów – głównie w formie oczyszczonej, cukru – sprawia, że zwiększamy ryzyko choroby i przedwczesnej śmierci. Wysokie tempo życia i wygoda sprawiają, że coraz częściej sięgamy po niezdrowe, nie zawsze smaczne, ale łatwo dostępne i tanie potrawy gotowe.

Złe nawyki żywieniowe i brak aktywności fizycznej oddziałują szkodliwie na nasze zdrowie, zaburzają naturalną równowagę, harmonijne współdziałanie wszystkich

składników ciała między sobą, jak również całego organizmu ze środowiskiem zewnętrznym.

ZDROWIE TO RÓWNOWAGA, CHOROBA TO BRAK RÓWNOWAGI

Wielu chorobom można zapobiec, stosując odpowiednią dietę. Niejedną z nich można za pomocą diety wyleczyć. Choć takie podejście może się wydawać wręcz rewolucyjne, to w rzeczywistości jest to jedna z najstarszych prawd. Już Hipokrates pouczał swoich uczniów: „Wasze pożywienie będzie waszym lekarstwem”. Współczesną odpowiedzią na to wezwanie jest post.

Znany niemiecki lekarz Otto Buchinger nazwał długotrwałą głodówkę, pomocną w leczeniu wielu chorób, „królewską kuracją”. Inny Niemiec, dr Gustav Riedlin, pionier głodówek terapeutycznych, trafnie nazwał głodówkę operacją bez noża: „Głodówka lecznicza to operacja bez skalpela, najdelikatniejsza, ukiepunkowana mikrochirurgia, przeprowadzona samodzielnie przez organizm. Nie rani, nie powoduje upływu krwi. Usuwa to, co złe, chore i szkodliwe – a wzmacnia i poprawia to, co zdrowe. Jaka sztuka leczenia mogłaby obiecać więcej?”.

Każda, nawet najkrótsza forma postu Daniela, jeżeli jest przeprowadzona prawidłowo, ściśle według opisanych tutaj wskazówek, przynosi efekt w postaci oczyszczenia, odrodzenia, regeneracji i odmłodzenia organizmu. Oczyszczony organizm funkcjonuje lepiej, jest dobrze odżywiony i wydłuża się jego życie.

W CZYSTYM ŚRODOWISKU ORGANIZMU NIE POWSTANIE ŻADNA CHOROBA

W trakcie kuracji oczyszczającej organizm najpierw wydalą zbędną wodę (ustępują obrzęki), następuje stabilizacja ciśnienia krwi: wysokie się obniża, niskie podwyższa. Poprawia się sen i nastrój, odczuwamy przyływ energii. Zwiększa się tolerancja dla wysiłku, zmniejszają bóle wieńcowe, stopy stają się cieplejsze. Cofają się przebarwienia troficzne skóry. Organizm usuwa cysty, zgrubienia, drobne ogniska ropne i zapalne. Normalizuje się poziom cukru we krwi, zostaje przywrócona wrażliwość receptorów na insulinę (ustępuje zespół metaboliczny X), chorzy przyjmujący leki przeciwcukrzycowe doustnie mają szansę ich odstawienia. System immunologiczny się odblokowuje, wzrasta jego wydolność, co podnosi

odporność organizmu na zakażenia; ustępują przewlekłe choroby zapalne i zwyrodnieniowe, zanika skłonność do przeziębień. Pojawienie się biegunki w 3. lub 4. dniu kuracji jest wczesnym objawem oczyszczania śluzówki przewodu pokarmowego u osób z chorobą wrzodową lub nieżytem żołądka i jelit. Ustępują reakcje alergiczne, typowe dla astmy skurcz oskrzeli. Pot, moczu i stolce tracą przykrą woń. Następuje zahamowanie, a nawet cofnięcie zmian miażdżycowych, toksyny są sprawnie wydalone z organizmu. Cofa się stłuszczenie wątroby, ustępują złogi tłuszczu i złogi w stawach (kwasu moczowego i zwyrodniałych tkanek). Nie ustępują jedynie choroby wrodzone.

Popularne lekarstwa przeciwzapalne usuwają tylko objawy chorób. Post Daniela z dietą warzywno-owocową usuwa przyczyny schorzeń. Jeśli nie jest tylko epizodem, ale wstępem do zmiany modelu żywienia, może zapewnić trwałe zdrowie.



KTO MOŻE PODJĄĆ POST DANIELA

Głodówki o charakterze leczniczym, przeprowadzane pod kontrolą lekarza specjalisty, są najefektywniejszą i najbezpieczniejszą metodą leczenia chorób przemiany materii uwarunkowanych nieodpowiednim sposobem odżywiania się. Post Daniela, choć nie zatrzyma naszego zegara biologicznego, skutecznie zapobiega przedwczesnemu starzeniu się organizmu.

WSKAZANIA

alergie skórne
astma oskrzelowa
autoimmunologiczne zapalenie wątroby i mięśni
bezpłodność
bezsenność
bóle różnego pochodzenia
bulimia, chorobliwe łaknienie
cukrzyca typu I (post można podjąć tylko w warunkach szpitalnych)
chroniczne bóle głowy
Hashimoto
jaskra w początkowym stadium
kamica nerkowa
katar sienny
łuszczyca
miażdżycza
migrena
nadwaga i otyłość
niedoczynność tarczycy
paradontoza
podwyższona krzepliwość krwi
podwyższony poziom insuliny we krwi
porfiria skórna
reumatoidalne zapalenie stawów
skaza moczanowa
sklerodermia
skutki uboczne leczenia farmakologicznego
uzależnienie od nikotyny, alkoholu, leków, innych używek
wysoka prolaktyna
zakrzepy żyłne
zaparcia
zespół jelita drażliwego
zgaga

PRZECIWWSKAZANIA

cięża
ciężkie depresje
czynna gruźlica
karmienie
krańcowa niewydolność narządów (nerek, wątroby, nadnerczy, układu krążenia)
nadczynność tarczycy
nowotwory
ostra porfiria
stan po transplantacji narządów (nerek, wątroby, serca)
u dziewcząt w okresie dojrzewania
u małych dzieci

Każdy, kto cierpi na dolegliwości wymienione w tabeli „Wskazania”, powinien przed podjęciem postu Daniela **skonsultować się z lekarzem** fastoterapeutą i odbywać post pod jego kontrolą.

Również w przypadku **stosowania leków chemicznych** niezbędna jest kontrola lekarska – tylko lekarz prowadzący może w miarę poprawy klinicznej stopniowo redukować ich dawkowanie. Niezmqniejszenie dawki lub nieodstawienie leków może grozić pojawieniem się polekowych działań ubocznych.

Osoby chore na **cukrzycę i przyjmujące insulinę** powinny być **pod stałą opieką lekarza specjalisty** ze względu na konieczność całodobowej kontroli poziomu cukru podczas redukowania dawek insuliny.

CO DAJE POST DANIELA

- Jest doskonałą metodą profilaktyki zdrowotnej.
- Poprawia ruchomość stawów.
- Poprawia samopoczucie psychiczne i fizyczne.
- Oczyszcza organizm z toksyn, złogów, martwych, zwyrodniałych i chorych komórek.
- Poprawia pracę układu pokarmowego: żołądka, trzustki, jelit, wątroby, pęcherzyka żółciowego.
- Wzmacnia odporność immunologiczną.
- Wyostroży zmysły: wzrok, słuch, smak, węch i dotyk.
- Odmładza organizm, opóźnia proces starzenia się i przedłuża życie.
- Pozwala pozbyć się niepokoju, napięcia i uzyskać wewnętrzny spokój.
- Pozwala odpocząć przeciążonym narzędom.
- Odmładza i upiększa skórę.
- Pomaga porzucić złe nawyki żywieniowe i wprowadzić zdrowe.
- Zwiększa przyjemność jedzenia po zakończeniu głodówki, pozwala docenić wartość pokarmu.

KILKA FAKTÓW O POŚCIE DANIELA

- Dostarcza dziennie mniej niż 800 kcal, średnio 400–600 kcal (w tradycyjnym modelu odżywiania spożywamy ok. 2000 kcal na dobę).
- Podczas postu Daniela spożywa się 5 razy mniej białka, 5 razy mniej węglowodanów i 20 razy mniej tłuszczów (posiłki są pozbawione cholesterolu i tłuszczów nasyconych) niż na co dzień.
- Posiłki są bogate w witaminę C i beta-karoten (jest ich 4 razy więcej niż w tradycyjnym modelu żywienia), biokatalizatory, polifenole, likopen, chlorofil, błonnik, aktywne enzymy i mikroelementy.
- Zawarte w postnych pokarmach białka roślinne bardzo rzadko wywołują nietolerancję pokarmową (w przeciwieństwie do mleka, glutenu zbóż, jajek i drożdży).
- Dania odznaczają się wysoką zawartością błonnika. Na potrawy w poście składają się nieprzetworzone warzywa i owoce o niskich indeksach glikemicznych.



CO JEŚĆ, CZEGO NIE JEŚĆ

Podstawą posiłków przygotowywanych podczas postu Daniela są warzywa i owoce – głównie surowe, podawane jako surówki, kiszonki, soki i zakwas buraczany. W takiej postaci zawierają one enzymy (nazywane też fermentami, biokatalizatorami czy zaczynami) – białkowe katalizatory przemian w organizmach żywych, niezbędne do każdej reakcji chemicznej i biologicznej. Enzymy biorą udział m.in. w procesach wzrostu, przemiany materii, trawieniu, zwalczaniu np. wolnych rodników. Dzięki nim, przy właściwej temperaturze organizmu i normalnym pH, wszelkie reakcje biochemiczne w organizmie mogą przebiegać szybko. W przypadku ich nieobecności reakcje przebiegałyby nieskończenie wolno. Z tego względu od ich aktywności i efektywności zależy nasze zdrowie.

Enzymy są zawarte w surowych warzywach i owocach, dlatego podczas postu Daniela należy spożywać dużo surowych warzyw. Owoce można przyjmować jedynie w ilościach śladowych i tylko te dozwolone podczas kuracji. Najlepiej wybierać takie produkty, które pochodzą przede wszystkim z tej strefy

klimatycznej, w której żyjemy. Taki sposób odżywiania pozwoli uzupełnić pulę enzymatyczną warunkującą dobre zdrowie.

Elementem kuracji dietą warzywno-owocową są również warzywa duszone i zupy warzywne przyprawiane ziołami. Nie zawierają one enzymów, ale są źródłem błonnika, dlatego zjada się je na końcu posiłku.

Każda obróbka warzyw i owoców – gotowanie, mechaniczne krojenie, miażdżenie, rozdrabnianie i blendowanie – niszczy ich strukturę komórkową, wpływa negatywnie na zawartość niektórych związków pełniących funkcję odżywczą. Gotowanie w dużej ilości wody i przez długi czas powoduje, że część witamin jest bezpowrotnie tracona, a część minerałów pozostaje jedynie w wodzie z gotowania. Podczas obróbki mechanicznej warzyw i owoców uwalniają się soki komórkowe i witaminy wrażliwe na działanie tlenu oraz światła słonecznego. Blendowanie z kolei uwalnia enzymy, które wchodzi w reakcję z witaminami i je rozkładają.

Z drugiej strony witaminy oraz mikro- i makroelementy są dzięki obróbce łatwiej przyswajalne.

Dostarczamy ich mniej, ale mają większą biodostępność, więc wartość odżywcza pokarmów gotowanych al dente jest porównywalna z wartością świeżych warzyw i owoców.

Aby ograniczyć straty witamin i mikroelementów, warto gotować warzywa na parze. Taka metoda pozwala szybko i zdrowo przygotowywać porcje pełnowartościowe, a także zachować soczystość i aromat potraw. Dobrze jest również spożywać zupy kremy oraz warzywne dipy.

Brokuły, brukselkę, jarmuż, kalafior i kapustę należy poddawać obróbce mechanicznej 30 min przed poddaniem ich działaniu wysokiej temperatury. Obróbka mechaniczna tych warzyw inicjuje bowiem wytwarzanie sulforafanu – substancji, która jest bardzo silnym przeciwutleniaczem i ma działanie antynowotworowe. Sulforafan wzmacnia również aktywność niektórych enzymów odpowiedzialnych za metabolizm ksenobiotyków (substancji obcych w organizmie człowieka), wspomagając tym samym detoksykację organizmu.

Podczas postu należy również dodawać do pokarmów czosnek i chrzan, które zabijają bakterie gnilne i nie niszczą bakterii fermentacyjnych.

Niezmiennie ważne dla prawidłowego przebiegu kuracji jest również spożywanie kiszonek. Utrzymują one właściwą florę bakteryjną w jelitach, nie pozwalają rozmnażać się szkodliwym bakteriom i drożdżom. Usprawniają trawienie i eliminują złoże, pomagając trawić tłuszcze. Przywracają równowagę jelitom zniszczonym po kuracjach antybiotykowych i chemioterapii. Sprzyjają syntezie witaminy B12, która jest naturalnym produktem ubocznym fermentacji.

Wielkość posiłków spożywanych w trakcie kuracji jest dowolna, powinna być regulowana uczuciem głodu. Uczucie głodu mija zwykle po 2–5 dniach postu, co sprzyja ograniczeniu ilości przyjmowanych pokarmów.

W przypadku braku apetytu można pić tylko soki warzywne.

Posiłki należy spożywać 3 razy dziennie w regularnych odstępach czasu – co 4–4,5 godziny (szczegółowe informacje na s. 44).



CO JEŚĆ

Warzywa niskoskrobiowe

- **korzeniowe:** marchew, seler, pietruszka, chrzan, burak, rzodkiew, rzepa
- **kapustne:** kapusta biała, czerwona, włoska, pekińska, kalafior, kalarepa, brokuł, brukselka
- **cebulowe:** cebula, por, czosnek
- **psiankowate:** papryka, pomidor
- **liściaste:** sałata masłowa, lodowa, rzymska, seler naciowy, natka pietruszki, jarmuż, rzeżucha, koper, zioła
- **dyniowate:** dynia, kabaczek, cukinia, ogórki, patisony

Kiszonki

- z kapusty
- z ogórków
- z buraków

Owoce niskocukrowe

- mają być jedynie dodatkiem smakowym do potraw warzywnych: jabłka, cytryny, grejpfruty, kiwi, mandarynki, sładowe ilości owoców sezonowych: borówek, jagód, malin, truskawek, aronii, agrestu, wiśni i porzeczek



NIE WOLNO!

Pić czarnej herbaty, kawy, alkoholu, napojów energetyzujących, wody gazowanej.

Palić papierosów.

Spożywać roślin strączkowych (bogate w białko i tłuszcz), ziemniaków (bogate w skrobię), ziaren zbóż (bogate w skrobię i białko), innych ziaren i orzechów (bogate w tłuszcz i białko), bogatych w cukry słodkich owoców (jak banany, gruszki czy śliwki), słodczy i ciast (cukier), olejów (tłuszcz). Pokarmy te są zbyt odżywcze, hamują utratę wagi ciała, co jest równoznaczne z zahamowaniem procesów spalania zwyrodniałych tkanek i własnych złogów tłuszczu.

Dodawać do diety warzywnej pokarmów wysoko odżywczych, takich jak mleko, olej, masło.

Stosować gum do żucia (miętowych lub innych) dla zabicia zapachu z ust.

Używać środków przeciwbólowych – wszystkie leki mają w czasie postu silniejsze działanie i wywołują skutki uboczne.

Przyjmować środków nasennych.

Korzystać z suplementów na bazie olejów, wyciągów z chrząstek kości czy soi.

Zastosowanie podczas postu Daniela któregokolwiek z zakazanych składników zakłóci przebieg kuracji oczyszczającej i może zaburzyć proces odżywiania wewnętrzznego (zob. s. 34)

PRZYPRAWY

Przyprawy nie tylko korzystnie wpływają na smak i aromat potraw, lecz także działają leczniczo i wspomagają trawienie pokarmów. Zawierają olejki eteryczne, witaminy, mikroelementy i substancje o właściwościach pobudzających ośrodkowy układ nerwowy. Należy je stosować z umiarem, gdyż ich nadmiar może drażnić nerki, wątrobę i błonę śluzową układu pokarmowego.

W poście Daniela należy stosować tylko przyprawy naturalne.



ANYŻ	działa przeciwskurczowo, wykrztuśnie, pobudza trawienie
BAZYLIA	wzmacnia i pobudza czynności żołądka, działa rozkurczowo, moczopędnie, znosi nadmierną fermentację i wzdęcia
CHRZAN (świeży lub na kwasku cytrynowym)	ma silne właściwości bakteriobójcze i grzybobójcze, pobudza czynności żołądka, działa przeciwbólowo i moczopędnie
CYNAMON	pobudza apetyt, wzmacnia serce i ułatwia oddychanie
CZĄBER	reguluje proces trawienia, ma działanie rozkurczowe
CZOSNEK	wspomaga trawienie, obniża ciśnienie tętnicze, ma właściwości bakteriobójcze i przeciwzapalne
CZUBRYCA CZERWONA	łagodzi dolegliwości żołądkowe, wzdęcia oraz niestrawność
CZUBRYCA ZIELONA	pomocna w przypadku nudności, wymiotów i biegunek
ESTRAGON	wzmacnia żołądek i poprawia trawienie
GAŁKA MUSZKATOŁOWA	korzystnie wpływa na układ trawienny, zmniejsza wzdęcia, pomaga przy biegunce, wymiotach i nudnościach
GOŹDZIKI	stymulują układ trawienny, łagodzą dolegliwości związane z wrzodami żołądka, wymiotami, wzdęciami
IMBIR (mielony i świeży)	działa rozgrzewająco, jest skuteczny w przypadku niestrawności, wzdęć i biegunek

KARDAMON	wspomaga trawienie, zwalcza nadkwasotę, nudności, zgagę, wzdęcia, gazy i zaparcia
KIEŁKI (brokuła, rzodkiewki, lucerny)	wspomagają układ krążenia, poprawiają jakość krwi i zwiększają liczbę czerwonych krwinek
KMINEK (mielony)	skuteczny w przypadku wzdęć, odbijania, zgagi, bólów brzucha i lekkich zaparć
KOLENDRA	dobry środek trawienny, przeciwskurczowy, odżywczy i konserwujący
KURKUMA	przeciwzapalna, przeciwwirusowa, przeciwbakteryjna, skuteczna podczas odchudzania, wspomaga metabolizm i przyspiesza trawienie
LIŚĆ LAUROWY	wspomaga trawienie, działa przeciwwirusowo, oczyszczająco, napotnie, wykrztuśnie i wiatropędnie
LUBCZYK	skuteczny przy nieżycie żołądka, dolegliwościach sercowych, wzdęciach i problemach skórnych; poprawia apetyt
MAJERANEK	reguluje trawienie, działa wykrztuśnie, przeciwskurczowo i przeciwzapalnie; likwiduje wzdęcia, bóle brzucha i żołądka, działa lekko rozgrzewająco
OCET JABŁKOWY (ekologiczny lub domowy)	wspomaga odchudzanie, obniża poziom cukru we krwi, pomaga w leczeniu grzybicy (zob. także s. 27 i 46)
OREGANO	działa przeciwwirusowo, przeciwgrzybicze i przeciwbakteryjne, reguluje proces trawienia, łagodzi objawy niestrawności, wzdęć, zapalenia żołądka
PAPRYKA CHILI	działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie, pobudza układ krążenia oraz procesy trawienne, przyspiesza metabolizm i poprawia pracę jelit
PAPRYKA SŁODKA	ułatwia trawienie, pobudza żołądek do wydzielania soków trawiennych
PIEPRZ CZARNY	poprawia trawienie, pobudza apetyt, wzmacnia wydzielanie soków trawiennych
PIEPRZ ZIOŁOWY	poprawia trawienie i przyspiesza metabolizm
ROZMARYN	działa przeciwzapalnie, przeciwwirusowo i przeciwbakteryjne, podnosi odporność, obniża poziom cukru we krwi; wspomaga pracę wątroby i likwiduje bóle żołądka
SÓL HIMALAJSKA	zob. s. 27
TYMIANEK	pobudza żołądek, nerki i serce, działa wykrztuśnie, przeciwskurczowo i ściągająco
WEGETA (bez glutaminianu sodu)	składa się z przypraw i suszonych warzyw (ok. 30%); najlepiej przygotować własną
ZIELE ANGIELSKIE	wzmacnia żołądek
ZIOŁA PROWANSALSKIE	poprawiają trawienie, wspierają pracę żołądka i obniżają ciśnienie krwi