



## **INSTYTUT PROMOCJI ZDROWIA DR EWY DĄBROWSKIEJ**

EWA I KRZYSZTOF DĄBROWSCY

### **WSKAZANIA DO DIETY**

- Dieta może być skierowana do osób zdrowych, celem profilaktyki i wzmocnienia zdrowia. Oczyszczające działanie diety (detoksykacja), zwiększa poziom energii, poprawia jakość snu, pamięć, odmładza, wycisza, itp.
- Zespół metaboliczny, który dotyczy osób z: otyłością, nadciśnieniem, cukrzycą typu 2, chorobą wieńcową, zarośniętymi by-passami, zakrzepicą żył, czy tętnic, obrzękami, wysokim cholesterolem,
- Oczyszczenie organizmu z toksyn przywraca do normy główne układy sterownicze, czyli układ: immunologiczny, nerwowy i hormonalny, dlatego też dieta okazała się skuteczną metodą leczenia osób z:
  - osłabiona odporność, częste infekcje bakteryjne, wirusowe, grzybicze, alergię (katar sienny, astma, egzema), nietolerancje pokarmowe, migrena, mięśniobóle, choroby z autoagresji: gościec reumatoidalny, zapalenie wątroby, toczeń trzewny, zespół suchego oka, choroby skóry (łuszczyca, trądzik, skórna porfiria, sucha skóra itp.)
  - schorzeniami neurologicznymi: padaczka, udary niedokrwienne mózgu, zaburzenia pamięci, nerwica, pobudzenie, choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane
  - choroby endokrynologiczne: zaburzenia miesiączkowania, zaburzenia klimakteryczne, niedoczynność tarczycy Hashimoto, guzki tarczycy, wysoka prolaktyna, nadmiar estrogenów, torbiele jajników, przerost prostaty
  - w walce z niepłodnością
- choroby zwyrodnieniowe, a zwłaszcza: choroby zwyrodnieniowe stawów, paradontozy, zaćmy, żylaków, wrzodów żołądka, polipów a także wczesnych i nie zaawansowanych stadiów nowotworów, jeszcze bez leczenia immunosupresją.



## **INSTYTUT PROMOCJI ZDROWIA DR EWY DĄBROWSKIEJ**

EWA I KRZYSZTOF DĄBROWSCY

### **PRZECIWWSKAZANIA DO DIETY**

- Trudny do opanowania lęk przed dietą, który wyzwała w organizmie reakcje stresowe, uniemożliwiające włączenie własnych samoleczących mechanizmów
- Stosowanie leków hamujących układ immunologiczny, takich jak na przykład hormony sterydowe i cytostatyki, a także posterydowa lub autoagresyjna niedoczynność nadnerczy (choroba Addisona).
- Choroby wyniszczające: krańcowa niewydolność narządów np. nerek u osób dializowanych, czy choroba nowotworowa w stadium zaawansowanym, leczona immunosupresją, stany związane ze wzmożonym metabolizmem (nadczynność tarczycy, okres ciąży i karmienia, u małych dzieci, u dziewcząt w okresie dojrzewania).
- Po transplantacji narządów, na przykład nerek
- W ciężkich depresjach i w ostrej porfirii



## Kryzysy ozdowieńcze

Kuracja dietą może na początku spowodować krótkotrwałe kryzysy ozdowieńcze np.:

- Osłabienie
- bóle głowy
- nudności
- wymioty
- biegunka
- bóle stawów
- bezsenność
- zawroty głowy
- zmiany skórne
- stany podgorączkowe itp.

Przyczyną takiego stanu rzeczy jest uwolnienie toksyn z tkanek i przenikanie ich do układu limfatycznego. Osoby, które wcześniej stosowały terapie oczyszczające lub prowadziły zdrowy tryb życia, zwykle nie mają żadnych kryzysów.

Objawy kryzysów ozdowieńczych zwykle występują na początku diety, często ustępują samoistnie i zwykle nie wymagają leczenia, wiążą się z mobilizacją własnych mechanizmów samoleczących.

W razie pojawienia się bólów głowy czy innych dolegliwości można wykonać oczyszczenie jelit (lewatywę), gdyż wówczas organizm pozbywa się dużych ilości toksyn, zwłaszcza z żółcią, dzięki czemu następuje szybka poprawa stanu zdrowia. Pomocna jest także aktywność ruchowa oraz picie większej ilości wody.

U pacjentów cierpiących na choroby gastryczne na początku diety może wystąpić biegunka, która jest wyrazem złuszczenia starego, zwyrodniałego nabłonka jelit,



## **INSTYTUT PROMOCJI ZDROWIA DR EWY DĄBROWSKIEJ**

EWA I KRZYSZTOF DĄBROWSCY

wraz z równoczesną regeneracją zdrowego nabłonka. Czas naprawy wynosi zaledwie 36 godzin. Od tej pory pacjenci zwykle mogą już jeść surowe warzywa i owoce bez dolegliwości.

W przypadku utajonych ognisk bakterii w czasie diety mogą nasilić się objawy zapalne: dreszcze, gorączka, ból, obrzęk, zaczerwienienie, wzrasta OB, przeciwciała, białka zapalne itp. Objawy te po kilku dniach samoistnie ustępują. Są to symptomy korzystne, świadczące o większej aktywności układu immunologicznego w rozpoznawaniu i niszczeniu bakterii.

Po kryzysach obserwuje się najczęściej stopniową poprawę samopoczucia i ustępowanie chorób.