

dieta  
warzywno-owocowa  
dr Ewy Dąbrowskiej®

przepisy  
na wychodzenie



BEATA ANNA DĄBROWSKA

PAULINA BORKOWSKA

dieta  
warzywno-owocowa  
dr Ewy Dąbrowskiej®  
przepisy  
na wychodzenie

WSPÓŁPRACA

DR EWA DĄBROWSKA

WYDAWNICTWO WAM

Ewa Dąbrowska® oraz dieta dr Ewy Dąbrowskiej® są to znaki towarowe zarejestrowane w Urzędzie Patentowym RP, a ich wykorzystanie w sposób zarobkowy lub zawodowy na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej wymaga uprzedniej zgody osoby uprawnionej. Prawa ochronne na ww. oznaczenia przysługują dr Ewie Dąbrowskiej, która wyraziła zgodę na ich wykorzystanie w niniejszej publikacji.

Autorzy oraz Wydawca nie odpowiadają za skutki kuracji przeprowadzanych z wykorzystaniem informacji zawartych w książce. Zachęcamy do podejmowania diety warzywno-owocowej i protokołu wyjścia z pomocą doświadczonych terapeutów i pod opieką lekarza.

© Wydawnictwo WAM, 2018

© Beata Anna Dąbrowska, 2018

© Paulina Borkowska, 2018

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Książka chroniona prawem autorskim. Kopiowanie i rozpowszechnianie fragmentów i całości publikacji bez zgody jej Autorów zabronione.

Konsultacja: dr Ewa Dąbrowska

Opieka redakcyjna: Dorota Trzcinka

Korekta: Klaudia Adamus, Dariusz Godoś, Małgorzata Olszewska

Projekt, okładka i ilustracje: Emilia Pyza

Zdjęcia:

Beata Anna Dąbrowska: ss. 6–7, 10–11

Bartek Starzec: ss. 16–17, 62, 65, 66, 73, 74, 75, 79, 82, 92, 97, 98, 103, 105, 107, III, 115, 133, 134, 138, 141, 145, 146, 151, 156, 173, 201, 213, 233, 241, 244, 247

Shutterstock: ss. 37, 38–39, 46–47, 57, 67, 69, 70, 77, 87, 89, 108, 112, 116, 121, 127, 137, 152, 159, 157, 162, 164, 170, 177, 178, 183, 191, 195, 202, 204, 207, 220, 223, 224, 230, 236–237

Skład: Lucyna Sterczewska

ISBN 978-83-277-1586-9

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

www.wydawnictwowam.pl

Druk: COLONEL • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Magno volume 115 g dostarczonym przez ZING Sp. z o.o.

Bądźmy zawsze optymistami,  
mamy przecież w zasięgu ręki  
prosty sposób na choroby  
i później długie i zdrowe życie.

dr Ewa Dąbrowska





Od  
Autorek

Z wielką radością oddajemy w twoje ręce tę książkę. Jest ona zapisem naszych doświadczeń – zarówno tych, które gromadzimy we własnej kuchni, jak i tych, które wynosimy z pracy z pacjentami. W tym drugim przypadku obie wyciągamy ten sam wniosek: to, co jemy, wpływa na wszystkie aspekty naszego życia – poczynając od samopoczucia, nastawienia do życia, przez wygląd, po rzecz najważniejszą: zdrowie i funkcjonowanie całego organizmu.

Dlatego kiedy mowa o odżywianiu, zawsze kierujemy się tymi samymi zasadami: podstawę naszej diety stanowią warzywa i produkty roślinne, które uzupełniamy innymi produktami. Dbamy zawsze o to, by były one jak najbardziej naturalne: nieprzetworzone, pozbawione sztucznych barwników i konserwantów, wolne od GMO i – najlepiej – również ekologiczne. Czy spędzamy przez to więcej czasu w kuchni? Być może, ale – wbrew temu, co mówią niektórzy – przy dobrej organizacji zdrowe gotowanie nie zajmuje wcale połowy życia. Każde z naszych dań zawiera za to dodatkowy składnik: troskę i dbałość o nasze zdrowie. Bezcenne!

Ciebie również chcemy zachęcić do wprowadzenia takich zmian w kuchni. Obojętnie, w którym momencie zaczynasz – czy jesteś po poście, czy też post jest na razie wyzwaniem na przyszłość – przepisy, które proponujemy, co najmniej urozmaicą twoją dietę.

Jeśli nie zaczynasz od postu, możesz zastosować proponowany przez nas protokół wyjścia do tego, by podreperować swoje zdrowie i zrzucić nadmiarowe kilogramy. Jeśli masz za sobą post, to do słuszności stosowania protokołu wyjścia na pewno nie musimy cię przekonywać.

Pamiętaj o tym, że kolejność wprowadzania produktów, którą proponujemy w protokole, nie jest stała ani obowiązkowa, ale jest propozycją, która sprawdzi się w przypadku większości osób. Wychodzenie z postu wymaga indywidualnego dopasowania do potrzeb, tolerancji i preferencji żywieniowych. Do przepisów, które wybrałyśmy do protokołu wyjścia, dodałyśmy informacje o liczbie porcji, jaką uzyskasz ze wskazanych składników, i czasie przygotowania. Oprócz tego znajdziesz przy nich również wskazanie przybliżonej zawartości węglowodanów netto w każdej porcji i jej kaloryczności – pomoże ci to zorientować się, jak dana potrawa wpłynie na twoje dzienne zapotrzebowanie. Podane przez nas wartości mogą się różnić w zależności od stosowanych produktów, sposobu ich przetworzenia i przygotowania, dlatego jeśli twój stan zdrowia wymaga dużej dokładności, sprawdzaj zawsze informacje na etykietach – zawartość poszczególnych makroelementów w tych samych produktach może być różna w zależności od producenta.



Posty i dietetyczne wyrzeczenia podejmujemy z różnych przyczyn. Jeśli robisz to przede wszystkim dla zdrowia, zalecamy ci konsultacje ze specjalistą i wspólne opracowanie jadłospisu na wyjście. Jeśli masz pytania – nie wahaj się i napisz do nas. Informacje o tym, gdzie nas znaleźć, znajdziesz w rozdziale *O Autorkach* (s. 258). A jeśli lubisz szukać wiedzy samodzielnie – skorzystaj z książki *Dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej® i co dalej*, poświęconej w całości opartemu na holistycznym podejściu procesowi wychodzenia z postu.

I pamiętaj, żeby o siebie naprawdę zadbać, trzeba uwzględnić wszystkie aspekty – odżywianie, aktywność fizyczną, rozwój duchowy, dbałość o relacje z bliskimi ci osobami, krótko mówiąc: dostosować styl życia do swoich potrzeb, a nie na odwrót. A zatem – do dzieła!

*Beata Anna Dąbrowska, Paulina Borkowska*

Dla wielu osób post to okres trudny i wymagający, to początek zmian, prawdziwej rewolucji. Wiem jednak, że czas, który przychodzi po poście, jest jeszcze trudniejszy – wymaga nie tylko wyrzeczeń i głębokiej motywacji, ale też wiedzy, dyscypliny i poczucia, że to, co jemy, rzeczywiście nam służy. Właśnie w takim momencie życia, szukając dla siebie właściwej drogi dietetycznej, poznałam Paulinę – doskonałego fachowca, ale i niezwykle wymagającego „trenera”. Nasze spotkania szybko przerodziły się w długie rozmowy i snucie wspólnych planów, które zaowocowały wspianą współpracą. Jej efektem jest m.in. ta książka.

Życzę wam powodzenia i wytrwałości w poszukiwaniu rozwiązań kulinarnych.

Szukajcie własnych zdrowych smaków!

*Beata Anna Dąbrowska*

Praca z pacjentami to moja pasja, ale również sposób wyrażenia wdzięczności za życie, które zostało mi drugi raz podarowane. Prowadząc dietoterapię, stawiam na zdrowie i edukację. Prawidłowe zrozumienie potrzeb żywieniowych jest bowiem kluczem do sukcesu.

Protokół wyjścia, który znajdziesz w tej książce, stosuję na co dzień w swojej poradni holistycznego żywienia. Dzięki współpracy z Beatą i dr Ewą Dąbrowską wprowadziłam do swojej praktyki dodatkowe elementy: oczyszczanie organizmu i wzmocnienie mechanizmów jego samonaprawy, co pomaga w odzyskiwaniu równowagi niezbędnej dla osiągnięcia trwałych rezultatów.

Pamiętaj, jesteś tym, co strawisz i wchłoniesz!

*Paulina Borkowska*





# Wprowadzenie

dr med. Ewa Dąbrowska

# Dieta roślinna w profilaktyce zdrowotnej

Jednym z największych wydarzeń w medycynie ubiegłego wieku było odkrycie, że choroby serca, cukrzyca typu II, a nawet niektóre nowotwory są odwracalne. Skoro zaś są odwracalne, to można też im zapobiegać.

Choroby nie dotyczą nas bez przyczyny, a przyczyn tych należy szukać we współczesnym stylu życia, który wiąże się przede wszystkim z wadliwym żywieniem i ograniczeniem aktywności ruchowej. Jednak zagadnienie żywienia jako jednego z najważniejszych czynników determinujących zdrowie niestety nadal nie jest w wystarczającym stopniu brane pod uwagę. A przecież to sposób odżywiania się może sprawić zarówno, że choroby ustąpią, jak i... że się pojawią.

Istnieje wiele prac badawczych poświęconych związkom między rodzajem żywienia a rozwojem chorób. Doskonałym przykładem jest największe na świecie badanie epidemiologiczne, przeprowadzone pod kierownictwem Colina Campbella\* na populacji mieszkańców Chin. Wykazało ono, że najzdrowsza dla człowieka jest dieta roślinna, natomiast wysokie spożycie białka zwierzęcego (mięsa, nabiału, jaj, ryb) wiąże się z ryzykiem rozwoju chorób serca i nowotworów. Również inne badanie epidemiologiczne, którym objęto ponad sto tysięcy amerykańskich pielęgniarek, The Nurses' Health Study, potwierdziło związek nie tylko między spożyciem mięsa a rozwojem nowotworów, lecz także między obecnością w diecie rafinowanych węglowodanów (białej mąki, cukru) a chorobą niedokrwinną serca.

---

\* J. Chen, R. Peto, W. Pan, B. Liu, T.C. Campbell, *Mortality, Biochemistry, Diet and Lifestyle in Rural China. Geographic study of 69 counties in Mainland China and 16 areas in Taiwan*, Oxford University Press, Oxford 2006.

Dowody są przytłaczające, a wnioski oczywiste: rezygnacja ze spożywania białka zwierzęcego może zarówno zapobiec rozwojowi chorób serca, jak i te schorzenia odwrócić.

W przekonaniu o tym, że odpowiednio dobranym żywieniem można wyleczyć choroby, utwierdza mnie od wielu lat doświadczenie stosowania diety warzywno-owocowej. Jej efekty niejednokrotnie wprawiły mnie w zdumienie. Miałam okazję obserwować uzdrowienia nawet w końcowych stadiach chorób – było tak w przypadku pacjenta, który dotknięty ciężką niewydolnością serca oczekiwał na transplantację serca, a także w przypadku mężczyzny, który z powodu zaawansowanej miażdżycy zarostowej tętnicy kończyny dolnej był zakwalifikowany do amputacji nogi. Stało się tak również w przypadku pacjenta po reanimacji, który przeżył śmierć kliniczną w przebiegu zatorowości płucnej. I choć trudno w to uwierzyć, to po 6-tygodniowej diecie warzywno-owocowej u pierwszego z wymienionych chorych serce się zregenerowało i zwiększyła się siła jego skurczu, osiągając zakres normy, dzięki czemu mężczyzna uniknął transplantacji; u drugiego tętnica się udrożniła, zmiany gangrenowe ustąpiły i noga została uratowana; u trzeciego ustąpiła zatorowość, udało się również wyleczyć wiele innych współistniejących chorób i mężczyzna odzyskał zdrowie. Mogę przywołać również przykład pacjenta, któremu ponad 20 lat temu udało się dzięki diecie warzywno-owocowej wyleczyć wiele chorób będących przyczyną jego niedołęstwa; ustąpiła u niego także – nieuleczalna z punktu widzenia współczesnej medycyny – porfiria, objawiająca się kruchością skóry i trudnymi do zagojenia się ranami. Obecnie, mimo zaawansowanego wieku (86 lat), mężczyzna nadal jest w doskonałej formie. Ci wszyscy pacjenci przed podjęciem diety żywili się źle, podstawą ich jadłospisu były mięso i słodczyce, nie stronili również od alkoholu i papierosów. Po kuracji dietą zmienili jednak żywienie na wegetariańskie i porzucili nałogi, a dziś mogą się cieszyć zdrowiem i długim życiem.

Fenomen diety warzywno-owocowej polega na efektach, jakie przynosi okresowe przyjmowanie pokarmów o bardzo niskiej kaloryczności. Taki zabieg pozwala organizmowi dokonać przeprogramowania na poziomie genowym i uruchomić samoleczące mechanizmy. Czynnikiem leczniczym jest tu nie tylko restrykcja kaloryczna, lecz także udział w diecie właściwie samych warzyw i śladowych ilości owoców, krótko mówiąc: roślin bogatych w tysiące bioaktywnych związków, które mogą podobnie jak post przeprogramować nasze geny, leczyć choroby i zapobiegać przedczesnym zgonom z powodu zawału czy udaru. Badania wykazują, że spożywanie

codziennie nawet tylko jednej porcji warzyw zmniejsza ryzyko występowania zespołu metabolicznego o 16%, przy czym optymalnym nawykiem jest spożywanie 5 porcji warzyw i owoców dziennie. Wybitny amerykański lekarz i dietoterapeuta Joel Fuhrman\* udowadnia możliwość odwrócenia m.in. choroby niedokrwiennej serca pod warunkiem obniżenia ilości białka zwierzęcego w diecie poniżej 5% spożytych kalorii i zastąpienia go potrawami diety roślinnej (warzywami, owocami, nasionami, orzechami).

Statystyki są zatrważające: ponad 75% dorosłych ma już zaawansowane zmiany miażdżycowe i nie zdaje sobie z tego sprawy, ponieważ choroby mogą rozwijać się całymi latami bez żadnych manifestacji klinicznych. A tymczasem żywienie pozostaje u tych osób najczęściej takie samo! I choć kwestia wyboru codziennej diety wciąż budzi wiele kontrowersji, to pamiętajmy, że niezależnie od tego, czy zdecydujemy się na weganizm, czy nie, warto do każdego posiłku dodawać duże porcje warzyw.

Niewątpliwie podstawową wskazówką podczas układania własnego menu powinna być świadomość, że między naszą codzienną dietą i chorobami, których doświadczamy, istnieje związek przyczynowy. Wiem jednak również, jak trudno byłoby zmienić styl żywienia bez odpowiedniej edukacji i praktycznych wskazówek.

Dlatego właśnie z pełnym przekonaniem polecam książkę, którą trzymają Państwo w dłoniach. Wraz z poprzednimi tomami tworzy ona spójny program dietetyczny, który ułatwia trwałą zmianę nawyków żywieniowych. Dostarczając praktycznych przepisów kulinarnych na okres wychodzenia z diety warzywno-owocowej, uzupełnia też istotną lukę w publikacjach poświęconych tej diecie. Niezależnie od tego, jakim zdrowiem się cieszymy, warto rozważyć ograniczenie w codziennej diecie spożycia białka zwierzęcego i zastąpienie go białkiem pochodzenia roślinnego, a w przypadku chorób – całkowite wyeliminowanie z diety białka zwierzęcego. Zawarte w tej książce przepisy na pewno Państwu w tym pomogą.

Moim pragnieniem jest, aby jak najwięcej osób praktykowało kurację postem warzywno-owocowym, który niesie korzyści nie tylko dla ciała, ale i dla duszy. Niech ta książka Beaty Dąbrowskiej i Pauliny Borkowskiej wraz z dwiema poprzednimi publikacjami autorstwa Beaty Dąbrowskiej służy Państwu w praktycznym

przeprowadzaniu kuracji, jak również w wychodzeniu z niej i późniejszym stosowaniu doskonałego żywienia, które „pasuje” do naszego biosystemu jak klucz do zamka. Nie lękajmy się postu, bądźmy zawsze optymistami, mamy przecież w zasięgu ręki fenomenalny sposób profilaktyki i leczenia – post, który może zapewnić nam długie życie w zdrowiu.

Z całego serca życzę wszelkiej pomyślności

*Ewa Dąbrowska*







Co dalej  
po poście

**POST  
1-2-DNIOWY**  
przypominający  
profilaktyczny

**POST  
14-DNIOWY**  
profilaktyczny

**POST  
3-6-TYGODNIOWY**  
lecniczy

**BRAK POSTU**  
PRZYGOTOWANIE  
DO POSTU

## FAZA I: WYCHODZENIE Z POSTU

**KALORYCZNOŚĆ:** wzrasta o 200–300 kcal dziennie, aż do uzyskania wartości zgodnej z zapotrzebowaniem\*

**WĘGLOWODANY NETTO:** 30–50 g

**MAKROELEMENTY:** tłuszcze 60–80%, białko 10–20%, węglowodany 5–10%

**DIETA  
NISKOWĘGLOWODANOWA**  
INICJOWANIE  
KETOZY ODŻYWCZEJ

**OPIS:** s. 27

**PRZEPISY:** s. 57–122

**PRODUKTY:** s. 49–56

## FAZA II: AKTYWNE SPALANIE

**KALORYCZNOŚĆ:** zgodna z zapotrzebowaniem\*

**WĘGLOWODANY NETTO:** 30–50 g

**MAKROELEMENTY:** tłuszcze 60–80%, białko 10–20%, węglowodany 5–10%

**OPIS:** s. 27

**PRZEPISY:** s. 127–185

**PRODUKTY:** s. 124–126

## FAZA III: STABILIZACJA

**KALORYCZNOŚĆ:** zgodna z zapotrzebowaniem\*

**WĘGLOWODANY NETTO:** ich ilość stopniowo wzrasta, 50–100–150 g i więcej

**MAKROELEMENTY:** tłuszcze 40–50%, białko 10–20%, węglowodany 30–50%

**OPIS:** s. 30

**PRZEPISY:** s. 191–234

**PRODUKTY:** s. 187–190



### WĘGLOWODANY NETTO

s. 29

węglowodany netto = ilość węglowodanów (w gramach) – błonnik (w gramach)



**CZAS TRWANIA KAŻDEJ Z FAZ**  
ustalany indywidualnie (więcej: s. 20)

\* Tabelę zapotrzebowania znajdziesz na s. 254.

## PODSTAWA

### 5 FILARÓW ZDROWEGO ŻYCIA

OPIS: s. 21–23



**STAN  
ODŻYWIENIA**



**UKŁAD  
POKARMOWY**



**RÓWNOWAGA  
HORMONALNA**



**ZDROWE  
TŁUSZCZE**



**MITOCHONDRIA**

**NAWODNIENIE ORGANIZMU**

s. 32–33

**WITAMINY I MINERAŁY**

s. 31, 250

**BŁONNIK**

30–40 g

**DIAGNOSTYKA\***

**SUPLEMENTACJA\***



### LEGENDA DO PRZEPISÓW



**LICZBA PORCJI**



**CZAS  
PRZYGOTOWANIA**

(w nawiasie podano  
dodatkowy czas potrzebny  
np. na namaczanie)



**IŁOŚĆ  
WĘGLOWODANÓW  
NETTO W 1 PORCJI**

(wartość przybliżona)



**KALORYCZNOŚĆ  
1 PORCJI**

\* Informacje na ten temat znajdziesz w książce *Dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej\* i co dalej.*

...nawet małe zmiany,  
których dokonujemy każdego dnia,  
mogą przynosić duże efekty.  
dr Ewa Dąbrowska

Przejsie na zdrowy tryb życia jest często nie lada wyzwaniem. O ile podczas postu zasady są bardzo proste i komponowanie codziennego menu nie nastrocza kłopotów, o tyle ułożenie właściwej diety i trzymanie się jej po zakończeniu postu wymaga determinacji i wprowadzenia do naszej codzienności wielu zmian.

Protokół wychodzenia z postu i dalsze żywienie czy styl życia muszą być dopasowane indywidualnie.

- ✿ Jeśli celem twojego postu była redukcja wagi i chcesz ten proces kontynuować w sposób zdrowy, zastosowanie protokołu wyjścia pomoże ci utrzymać ketozę odżywczą, wywołaną podczas postu, a także uregulować wydzielanie insuliny – „hormonu tycia”.
- ✿ Jeśli zależało ci głównie na złagodzeniu stanów chorobowych czy remisji, twoja dieta podczas protokołu wyjścia powinna uwzględniać 5 filarów zdrowego życia (więcej na ten temat przeczytasz w książce *Dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej® i co dalej*).
- ✿ Jeśli powodem podjęcia przez ciebie postu była profilaktyka, podczas protokołu wyjścia zadbaj o wartość spożywanych produktów, tak aby dieta w pełni pokrywała twoje zapotrzebowanie na tłuszcze, białko, węglowodany oraz na witaminy, minerały i błonnik dzięki dalszej obecności warzyw.

Niezależnie jednak od celu, który ci przyświecał, niezmiennie najlepszą drogą, jaką możesz wybrać, jest dieta bazująca na roślinach. Program wychodzenia z diety warzywno-owocowej i późniejszego codziennego zdrowego odżywiania zakłada holistyczne podejście do człowieka i jego kondycji fizycznej. Opiera się na traktowaniu każdego jako nierozzerwalnej, choć zbudowanej z wielu elementów, całości. Dla zdrowia ważne jest zachowanie równowagi między wszystkimi układami, narządami i komórkami, a także harmonii w sferze psychicznej i duchowej. Dysfunkcja jednego z elementów zaburza funkcjonowanie pozostałych układów. Podejście holistyczne sprawia, że nie skupiamy się na jednej określonej chorobie

czy niewydolności narządu, ale możemy dostrzec złożoność problemów, które nas dotyczą. Naszym celem powinno być szukanie powiązań między często różnymi objawami, u których źródła leży nierzadko ta sama przyczyna. Taka postawa pozwala na efektywne, stopniowe przywracanie równowagi i poprawianie stanu zdrowia.

Pierwsze kroki do osiągnięcia tego balansu to dbałość o stan odżywienia organizmu, troska o sprawnie działający układ pokarmowy, równowagę układu hormonalnego oraz działające bez zarzutu mitochondria odpowiedzialne za metabolizm, a także dieta roślinna uzupełniona o wysokiej jakości zdrowe tłuszcze. Te aspekty tworzą 5 filarów zdrowego życia.

## 5 filarów zdrowego życia



### I filar: stan odżywienia

Odżywianie ma – jak sama nazwa mówi – zaopatrywać organizm w niezbędne składniki, tak aby mógł on sprawnie funkcjonować. Ma żywić, dbając jednocześnie o to, by pokarm był bogaty w witaminy, minerały i makroelementy, antyoksydanty i wiele innych składników. Cel? Nie dopuścić do pojawienia się niedoborów pokarmowych, zaburzeń równowagi prowadzących do stanów zapalnych, które ignorowane przez lata skutkują pojawieniem się często bardzo poważnych chorób (w tym nadwagi, otyłości, nadciśnienia, cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca, chorób nowotworowych, autoimmunologicznych, zaburzeń ze spektrum autyzmu, ADHD czy ADD). Jakość codziennej diety i stan odżywienia organizmu mają ogromny – jeśli nie największy – wpływ na nasze zdrowie.



### II filar: układ pokarmowy

Wielkie i okazałe drzewo nigdy nie osiągnęłoby swojego rozmiaru, gdyby nie rozwinęło mocnych, zdrowych korzeni. Żaden, nawet najlepiej dopracowany, program dietetyczny nie przyniesie trwałych rezultatów, jeżeli nie zadbasz również o sprawne działanie układu pokarmowego i jego mieszkańców – bakterii jelitowych.

Naukowcy potwierdzają, że to właśnie one są odpowiedzialne za to, co zostanie dostarczone naszym komórkom. Cały układ pokarmowy (jama ustna, żołądek, jelita i flora jelitowa) jest odpowiedzialny za prawidłowe trawienie i wchłanianie, ma wpływ na to, ile kalorii i ile wartości odżywczych z pożywienia zostanie przez nas wykorzystanych. Sprawnie działający układ pokarmowy to również lepsze samopoczucie, szybszy metabolizm, równowaga hormonalna i wyższa odporność.

Bardzo często popełniamy błąd, jakim jest podział żywności na zdrową i niezdrową tylko ze względu na zawartość kalorii, białek, tłuszczów czy węglowodanów. Nie zastanawiamy się jednak, jaka jest jakość pokarmów, ich wartość odżywcza, biodostępność czy wchłanialność, czyli to, w jakim stopniu je przyswoimy i wykorzystamy. **JESTEŚ TYM, CO JESZ, A DOKŁADNIEJ TYM, CO STRAWISZ I WCHŁONIESZ.**

Zdrowy układ pokarmowy to sekret trwałych rezultatów.



### III filar: równowaga hormonalna

W organizmie człowieka są hormony, które odpowiadają m.in. za redukcję lub przyrost wagi. Brak równowagi między hormonami prowadzi do pojawienia się szeregu problemów, wśród których trudności z utrzymaniem prawidłowej masy ciała to tylko jeden z objawów.

W tym filarze na celownik bierzemy przede wszystkim „hormon tycia” – insulinę. Proponowany przez nas protokół wyjścia pomoże ci uregulować poziom insuliny poprzez uzupełnienie niedoborów witaminowych i mineralnych, zmniejszenie stanów zapalnych i poprawienie funkcjonowania układu pokarmowego. Dla prawidłowej masy ciała nie bez znaczenia jest również równowaga pozostałych hormonów, takich jak hormony tarczycy, hormony płciowe czy hormony stresu.



### IV filar: zdrowe tłuszcze

Zdrowe tłuszcze wysokiej jakości, przez wiele osób niedoceniane, a nawet celowo pomijane w diecie, są niezbędne dla utrzymania rezultatów postu warzywno-owocowego. Z ich pomocą łatwiej jest pozostać w stanie ketozy odżywczej uruchomionej podczas postu. Wtedy to produkujemy mniej wolnych rodników i szkodliwych metabolitów niż w przypadku diety bogatej w przetworzone produkty

o wysokiej zawartości węglowodanów prostych. W dalszej części książki piszemy o tym, które z tłuszczów są najkorzystniejsze dla zdrowia i na co zwrócić uwagę, dodając je do posiłków (s. 29, 126).

Tłuszcze pomagają w radzeniu sobie z rozchwianym układem hormonalnym, niewyrównaną glikemią, insulinoopornością, zaburzeniami jelitowymi, stanami zapalnymi, a także wspomagają redukcję tkanki tłuszczowej i usprawniają metabolizm. Dieta bazująca na świeżych warzywach z dodatkiem zdrowych tłuszczów poprawia również pracę jelit.



### v filar: metabolizm

Ostatni filar to metabolizm, a dokładniej: praca naszych mitochondriów odpowiedzialnych za pozyskiwanie energii ze spożywanych produktów. Mitochondria są kołem zamachowym przemiany materii i witalności. Nieprawidłowo funkcjonujące mitochondria odpowiadają za tak często oskarżany o trudności z utrzymaniem wagi niski metabolizm, brak energii, złe samopoczucie, problemy z koncentracją i zapamiętywaniem, niewyspanie mimo 8 godzin snu, osłabienie odporności czy szybkie starzenie się.

Zdrowy organizm to nie tylko prawidłowa masa ciała; to przede wszystkim stan dobrego odżywienia, sprawnie działające układy odpornościowy i pokarmowy, brak dolegliwości chorobowych, dobre trawienie i wchłanianie, równowaga hormonalna, szybki metabolizm, a także zdrowa skóra czy po prostu dobry nastrój, witalność i chęć życia.

Dobrze dopasowana dieta, dobrana do indywidualnych potrzeb, jest niezbędna, aby być szczęśliwym i zdrowym. Kluczem do pełnego sukcesu jest jednak połączenie jej z trwałymi zmianami w stylu życia.

## Protokół wyjścia

Jego celem jest utrzymanie efektów zdrowotnych oraz wagowych uzyskanych podczas postu oraz stopniowe wprowadzanie nowych produktów do diety przy zachowaniu właściwych nawyków żywieniowych, bez efektu jojo. Najważniejszym składnikiem diety podczas wychodzenia z postu są – podobnie jak podczas samej diety – warzywa, które dostarczają niezbędnych składników odżywczych. Zawierają one dużą ilość witamin, minerałów oraz błonnika. Stanowią fundament naszego zdrowia, dlatego zawsze należy dbać o ich jak najwyższą jakość.

Podczas postu uruchamia się w organizmie proces ketozy odżywczej. Jest to stan, w którym organizm korzysta z kwasów tłuszczowych, a dokładniej ciał ketonowych z nich powstałych, jako głównego źródła energii dla większości komórek. Metabolizm przestawia się wtedy na spalanie tłuszczów, a my stajemy się maszyną do redukcji tkanki tłuszczowej. Celem protokołu wyjścia w I i II fazie jest utrzymanie ketozy odżywczej oraz stopniowe zwiększanie kaloryczności diety do wartości pokrywającej indywidualne zapotrzebowanie.

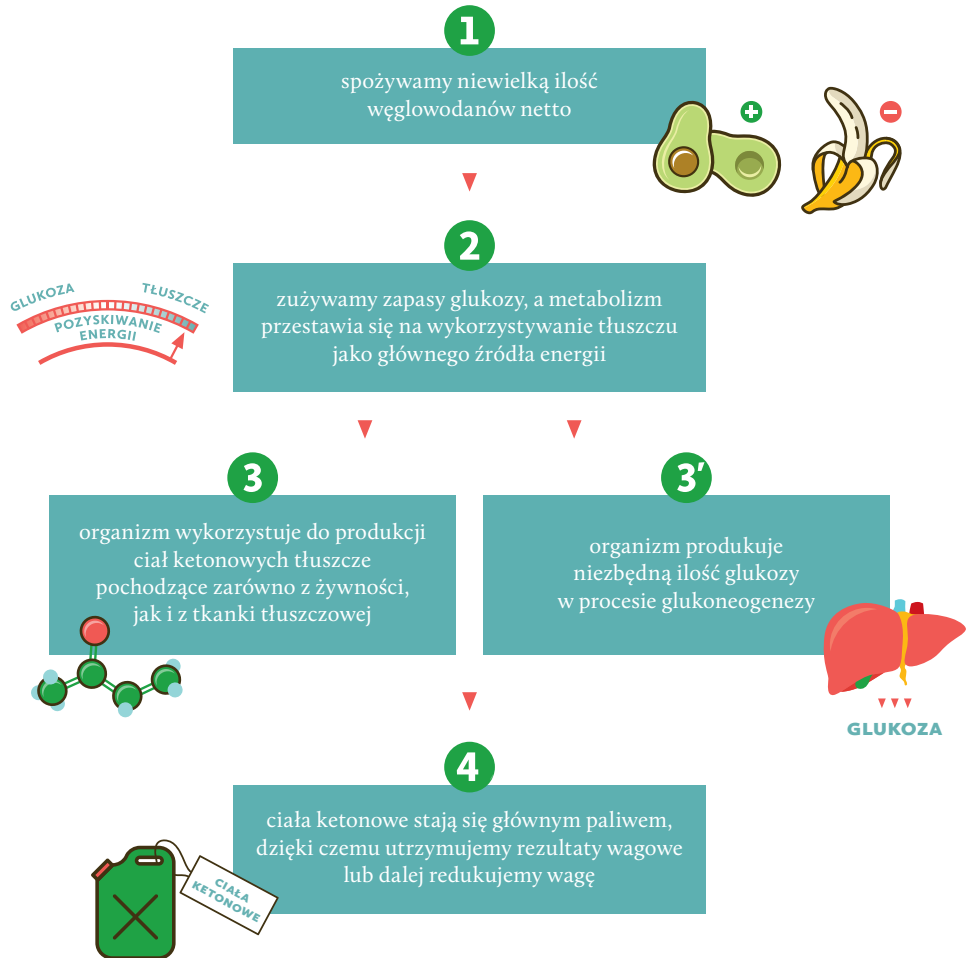
Aby to osiągnąć, do diety bogatej w warzywa wprowadź w pierwszej kolejności zdrowe, nieprzetworzone tłuszcze o wysokiej jakości i wartości odżywczej. Utrzymuj przy tym nadal dietę niskowęglowodanową i normobiałkową. Takie rozłożenie makroelementów sprawi, że twój metabolizm będzie coraz sprawniejszy – dzięki temu, jeśli to konieczne, możliwa będzie dalsza redukcja masy ciała.

W kolejnej fazie proporcje makroelementów będą się zmieniać w zależności od indywidualnego zapotrzebowania, stopnia aktywności fizycznej, celu i potrzeb dalszej terapii. W twojej diecie będzie się pojawiało coraz więcej węglowodanów netto (więcej o nich na s. 29). Jednocześnie ilość białek pozostanie taka sama – skupimy się przy tym na najkorzystniejszym dla zdrowia białku roślinnym; nadmiar białek obciąża organizm i jest dla niego niekorzystny. Zwiększona podaż białka jest uzasadniona jedynie w przypadku osób bardzo aktywnych fizycznie, kobiet w ciąży i dzieci, a także osób w fazie rekonwalescencji lub stadium wyniszczenia.

Protokół wyjścia, który proponujemy, różni się od innych diet ketogenicznych tym, że podstawą każdego posiłku są świeże warzywa i zdrowe nieprzetworzone tłuszcze – niezbędne, jeśli zależy ci na trwałych efektach.



# JAK DZIAŁA KETOZA ODŻYWCZA



## Aktywne spalanie – zasady działania

### Równowaga hormonalna

Aby organizm mógł prawidłowo metabolizować tkankę tłuszczową i wykorzystywać ją jako źródło energii, trzeba zadbać o uregulowanie poziomu hormonów, w tym tak ważnej dla zdrowia i równowagi procesów życiowych insuliny. Aby zrobić to skutecznie i trwale, podczas wybierania produktów spożywczych korzystaj ze wskaźników takich jak: indeks glikemiczny, ładunek glikemiczny, a także często pomijany indeks insulinowy (zob. s. 255–257).

### Co z kaloriami?

Kaloryczność posiłków podczas protokołu wyjścia powinna być dopasowana indywidualnie do potrzeb organizmu zależnych od płci, wieku, stanu zdrowia, aktywności fizycznej oraz potrzeb dalszej dietoterapii. Niezmiennie jednak – niezależnie od tego, czy twoim celem jest dalsza redukcja wagi, czy też jej stabilizacja – po zakończonym poście kaloryczność diety powinna stopniowo wzrastać o 200–300 kcal dziennie, począwszy od 1000 kcal w pierwszym dniu, aż do wartości kalorycznej pokrywającej zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze. Zwracaj przy tym uwagę na swoje samopoczucie i kontroluj stan zdrowia.

Pamiętaj też, że to nie ilość spożytych kalorii, ale jakość i gęstość odżywcza (czyli zawartość witamin i minerałów) produktów i ich źródło pochodzenia oraz wpływ na wydzielanie insuliny mają największe znaczenie dla stanu zdrowia i metabolizmu.

### Makroelementy, czyli zapotrzebowanie na tłuszcze, białko i węglowodany

Aby utrzymać potencjał spalania uruchomiony podczas postu, niezbędne jest indywidualne ustalenie odpowiedniej proporcji makroskładników w diecie, czyli ilości tłuszczów, białek i węglowodanów. Podstawą żywienia są świeże warzywa o dużej zawartości błonnika. Z kolei głównym źródłem energii w pierwszej i drugiej fazie protokołu wyjścia stają się zdrowe, nieprzetworzone tłuszcze, następnie białka – wykorzystywane w celach budulcowych i regeneracyjnych – a na końcu węglowodany złożone z dużą zawartością błonnika (zob. tabelę na s. 254).

## Faza I: wychodzenie z postu oraz faza II: aktywne spalanie



### I FAZA

#### WYCHODZENIE Z POSTU

warzywa, kielki, tłuszcze roślinne, mleko roślinne,  
jajka z wolnego wybiegu, nasiona, orzechy,  
w ograniczonej ilości owoce niskowęglowodanowe



### II FAZA

#### AKTYWNE SPALANIE

warzywa, kielki, tłuszcze roślinne, mleko roślinne,  
jajka z wolnego wybiegu, nasiona, orzechy,  
niskowęglowodanowe nasiona roślin strączkowych,  
ryby dziko żyjące i owoce morza, w ograniczonej  
ilości owoce niskowęglowodanowe, jeśli preferujesz –  
sporadycznie ekologiczne tłuszcze i produkty zwierzęce

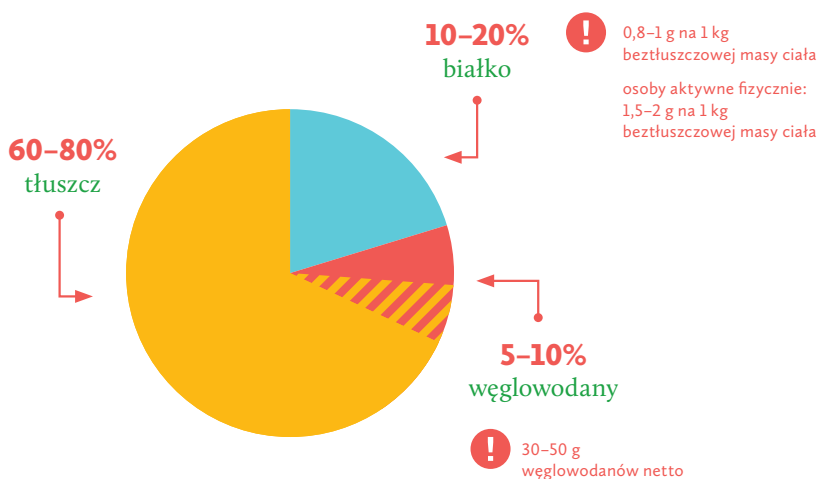
Czas trwania I i II fazy będzie zależał od twojego stanu zdrowia, potrzeb związanych z redukcją wagi, sprawności układu pokarmowego oraz stopnia tolerancji nowo wprowadzanych produktów. Do swojej diety włączaj kolejno te produkty, które tolerujesz i które odpowiadają twoim preferencjom żywieniowym.

Jeżeli jesteś po kilkutygodniowym poście, każdy nowy składnik diety wprowadzaj z dużą dozą ostrożności. Obserwuj reakcje swojego organizmu, mając na uwadze wszystkie pięć filarów zdrowego życia. Jeżeli zależy ci na utrzymaniu efektów, a nawet dalszej redukcji wagi, pamiętaj, że twój sukces jest uzależniony od: jakości pożywienia, jego wartości odżywczej i biodostępności, sposobu przygotowywania posiłków oraz ich wpływu na wydzielanie insuliny.

Jeżeli natomiast masz prawidłową wagę i ani myślisz o jej dalszej redukcji lub twoja waga jest poniżej normy, przejdź do III fazy protokołu wyjścia – stabilizacji. Możesz w niej wprowadzać tolerowane i preferowane przez siebie produkty bez

konieczności zwracania uwagi na ilość węglowodanów netto i ich wpływ na wydzielanie insuliny, przy czym nadal oczywiście nadrzędna jest jakość i wartość odżywcza produktów.

## ŹRÓDŁA ENERGII W I I II FAZIE PROTOKOŁU WYJŚCIA



Aby zainicjować ketozę odżywczą lub utrzymać ją po poście, ilość węglowodanów netto w diecie powinna mieścić się w granicach 30–50 g. Pozwoli to na utrzymanie spalania tłuszczów w tzw. oknie spalania tkanki tłuszczowej (*fat-burning zone*). Ilość ta zależy od stopnia adaptacji organizmu, długości trwania postu warzywno-owocowego, a także zaburzeń metabolicznych, z którymi przyszło ci się zmierzyć. U osób z insulinopornością wskazana podaż węglowodanów może wynieść nawet poniżej 30 g w okresie wychodzenia. W takim przypadku najlepiej skonsultować się ze specjalistą i ułożyć plan żywienia indywidualnie dobrany do twoich potrzeb i zaburzeń metabolicznych.

## Jak zwiększać ilość tłuszczów w diecie

Zadbaj o to, by tłuszcze były obecne w każdym głównym posiłku. Do spożywanych do tej pory surówek i sałatek dodawaj zdrowe oleje roślinne. Wybieraj tłuszcze nieprzetworzone, pochodzące z dobrego źródła.

Dodatkową porcję tłuszczów (np. łyżkę oliwy z oliwek) możesz dodać do:

- 🌿 świeżo wyciskanych soków,
- 🌿 koktajli,
- 🌿 zakwasu,
- 🌿 sałatek i surówek,
- 🌿 kiszonej kapusty,
- 🌿 zup, leczko, gulaszów,
- 🌿 warzyw gotowanych w wodzie, na parze i pieczonych,
- 🌿 jajek,
- 🌿 gotowych potraw mięsnych lub rybnych,
- 🌿 kawy, tzw. *bulletproof coffee*,
- 🌿 herbaty, tzw. *bulletproof tea*.

Spożywaj jako przekąski:

- 🌿 awokado,
- 🌿 oliwki,
- 🌿 nasiona, orzechy oraz przygotowane na ich bazie masła, musy i sorbety,
- 🌿 pełnotłuste mleko i produkty mleczne od krów karmionych trawą,
- 🌿 pesto z warzywami.

## Jak zredukować zawartość węglowodanów netto

Węglowodany netto = ilość węglowodanów (w gramach) – błonnik (w gramach)

Ilość węglowodanów netto to zawartość węglowodanów w pożywieniu pomniejszona o błonnik. Krótko mówiąc, im więcej błonnika w danym produkcie, tym mniejsza ilość węglowodanów netto. Staraj się więc wykorzystywać te produkty, w których zawartość błonnika jest wyższa niż węglowodanów – wpłynie to pozytywnie na ostateczną ilość węglowodanów w potrawie. Błonnik – ze względu na swoje dobroczynne właściwości – jest dla nas bardzo korzystny. Zalecane dzienne

spożycie błonnika wynosi 30–40 g. Pamiętaj, aby zawsze czytać etykiety – w zależności od producenta zawartość poszczególnych elementów w nawet analogicznych wyrobach może się różnić, w niektórych przypadkach znacząco. Unikaj produktów przetworzonych i nienaturalnych, ze sztucznymi dodatkami.

Aby zredukować ilość węglowodanów netto, możesz dodać do posiłku:

- 🌿 mieloną babkę płesznik,
- 🌿 mieloną babkę jajowatą,
- 🌿 mielony ostropest plamisty,
- 🌿 otręby z konopi,
- 🌿 otręby pszenne.

### Faza III: stabilizacja



#### III FAZA STABILIZACJA

warzywa, kielki, tłuszcze roślinne,  
mleko roślinne, jajka z wolnego wybiegu, nasiona,  
orzechy, nasiona roślin strączkowych, ryby  
dziko żyjące i owoce morza, pełnoziarniste  
kasze i mąki, ekologiczne produkty mleczne,  
owoce, jeśli preferujesz – sporadycznie  
ekologiczne tłuszcze i produkty zwierzęce

Kolejnym etapem protokołu wyjścia jest stabilizacja, czyli dalsze rozszerzanie diety o tolerowane i preferowane produkty oraz stopniowe zwiększenie ilości węglowodanów netto. Wraz z ustępowaniem stanów zapalnych, uzupełnieniem niedoborów składników odżywczych, witamin i minerałów, poprawą funkcjonowania układu pokarmowego i składu flory jelitowej oraz uregulowaniem gospodarki hormonalnej poprawia się również nasz metabolizm. Oznacza to, że odzyskał swoją elastyczność i organizm korzysta zarówno z węglowodanowych źródeł energii (np. w ciągu dnia), jak i tłuszczowych (np. w nocy, gdy nie jemy lub stosujemy metodę okien żywieniowych [*intermittent fasting*, zob. s. 34]). Aby jednak utrzymać ten efekt, dieta musi opierać się na świeżych warzywach oraz zdrowych, naturalnych, nieprzetworzonych produktach bogatych w składniki odżywcze.