

DIETA WARZYWNO-OWOCOWA

pod nadzorem medycznym dr nauk medycznych Ewy Dąbrowskiej w Ośrodku Rehabilitacyjno-Wczasowym „SOFRA” w Mielnie Unieściu

Ośrodek Rehabilitacyjno-Wczasowy „SOFRA” w Mielnie Unieściu to jedno z najbardziej atrakcyjnych miejsc na polskim Wybrzeżu. W swojej ofercie proponuje pobyty lecznicze, w szczególności z dietą warzywno-owocową, turnusy rehabilitacyjne oraz pobyty wczasowe.

„SOFRA” to nowoczesny obiekt na blisko 100 miejsc noclegowych, z bogatą bazą leczniczo-rehabilitacyjną, ze szczególnie atrakcyjną częścią gastronomiczną oraz gabinetami odnowy biologicznej.

Skuteczność kuracji zdrowotnych w oparciu o prawidłowo dobraną dietę, prowadzonych pod nadzorem medycznym dr Ewy Dąbrowskiej, sprawia, że co roku Ośrodek odwiedza coraz więcej osób, które mogą skorzystać z wykładów i osobistych konsultacji u Pani Doktor.

Według dr nauk medycznych Ewy Dąbrowskiej dieta warzywno-owocowa jest metodą profilaktyki i leczenia wielu schorzeń, jakie dotyczą współczesne społeczeństwo.

W jednym ze swoich artykułów dr Ewa Dąbrowska pisze: „W przypadkach nagłych i poważnych zachorowań lub w stanach zagrożenia życia leczenie farmakologiczne jest często jedynym ratunkiem, lecz jeśli ono zawodzi, a choroba przedłuża się, zachęcam do diety warzywno-owocowej, jako nowatorskiej metody profilaktyki i leczenia”.

„Przez okres od kilku dni do kilku tygodni, w zależności od wskazań, zaleca się dietę opartą na warzywach nisko skrobiowych, takich jak: korzeniowe (marchew, buraki, seler, pietruszka, rzodkiew), kapustne (kapusta, kalafior, brokuł), cebulowe (cebula, por, czosnek), dyniowate (dynia, kabaczek, ogórki), psiankowate (pomidor, papryka), liściaste (sałata, natka pietruszki, zioła). Równocześnie można spożywać niskocukrowe owoce, takie jak: jabłka, grejpfruty, cytryny i nieduże ilości jagód”. (...) „Warzywa i owoce można jeść na surowo, w postaci surówek, zup warzywnych przyprawianych ziołami, warzyw duszonych, pieczonych”.

„Oczyszczenie organizmu z toksyn przywraca do normy główne układy „sterownicze”, czyli układ immunologiczny, nerwowy i hormonalny. Dlatego też dieta okazała się skuteczną metodą leczenia u osób z:

- osłabioną odpornością: częste infekcje bakteryjne, wirusowe, grzybicze, alergie jak katar sienny czy astma, także nietolerancje pokarmowe jak migrena, mięśniobóle, choroby z autoagresji jak gościec reumatoidalny, zapalenie tarczycy Hashimoto, zapalenie wątroby, toczén trzewny, zespół „suchego oka”, a także choroby skóry, takie jak: łuszczyca, trądzik, skórną porfirię, sucha skóra, egzema,
- schorzeniami neurologicznymi: padaczka, udary niedokrwienne mózgu, zaburzenia pamięci, nerwica, pobudzenie, choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane,
- chorobami endokrynologicznymi, takimi jak: zaburzenia miesiączkowania, klimakteryczne, niedoczynność tarczycy, guzki tarczycy, wysoka prolaktyna czy nadmiar estrogenów, torbiele jajników.

Szczególnym wskazaniem do diety jest zespół metaboliczny X, który dotyczy osób z otyłością, nadciśnieniem, cukrzycą typu II, chorobą wieńcową, zarośniętymi by-passami, zakrzepicą, obrzękami. Cukrzyca typu I, która wiąże się z insuliną, wymaga warunków szpitala. Dieta jest wskazana również w przypadku choroby zwyrodnieniowej stawów, paradontozy, także zaćmy, żylaków, wrzodów żołądka, polipów itp.”.

Jako przykład leczenia dietą dr Ewa Dąbrowska podaje w artykule: „Przykład 2. Dla ilustracji przedstawiamy pacjenta z cukrzycą i ciężką postacią choroby niedokrwiennej serca, który w koronografii miał krytycznie zwężoną jedną tętnicę wieńcową do 95%, a pozostałe do 90%. Po przejściu kilkudziesięciu metrów występowała u niego sinica, duszność i silne bóle zamostkowe, które nie ustępowały po nitroglicerynie. Nie wyraził zgody na by-passy i zastosował sześciotygodniową dietę warzywno-owocową, którą powtarzał dwukrotnie w ciągu roku. Wprowadził na stałe jeden dzień w tygodniu diety warzywno-owocowej. Zmienił żywienie: odrzucił cukier, mąkę, skrobię, jadł dużo warzyw i owoców. Obecnie mija już ósmy rok jak jest zdrowy, sprawny, wszystkie wyniki badań ma w normie. Mógł powrócić do pracy”.

Potwierdzeniem skuteczności leczenia dietą warzywno-owocową w Ośrodku Rehabilitacyjno-Wczasowym „SOFRA” w Mielnie Unieściu są również świadectwa uczestników i jednocześnie prowadzących rekolekcje księży: ks. Tadeusza Szlachty oraz ks. dr. Jana Koniora SJ.

Ks. Tadeusz Szlachta pisze: *W dniach od 17 do 27 listopada uczestniczyłem w turnusie rehabilitacyjno-wypoczynkowym, korzystając z diety oczyszczającej; warzywno-owocowej programu Pani dr Ewy Dąbrowskiej.*

Zaproszony zostałem do prowadzenia rekolekcji, związanych z tzw. postem Daniela. Jako wielokrotny uczestnik takich turnusów, które zdecydowanie poprawiały za każdym razem moją kondycję fizyczno-psychiczną, zaproponowałem temat związany z biblijnymi błogosławieństwami. Tematem wiodącym rekolekcji było „Ośmiem dróg do radości i szczęścia – dla każdego człowieka”. Zaproszenie zostało skierowane do wszystkich uczestników tego turnusu – w podtytuł „medytacje dla wierzących, niedowierzających, wątpliwych... zagubionych, poszukujących”.

Z doświadczeń pracy formacyjnej w moim życiu kapłańskim jasno wynika, że przy wszelkiego rodzaju podejmowanej pracy ascetycznej potrzebna, a nawet konieczna jest motywacja działania człowieka oparta na konkretnych wartościach intelektualnych i duchowych. W moim przekonaniu przy prowadzonej diecie oczyszczającej odniesienie jej do biblijnej postaci Daniela jest bardzo trafne.

Podjęte przez Zarząd Ośrodka „SOFRA” działania, które by pomagały uczestnikom turnusów rehabilitacyjno-wypoczynkowych z dietą dr Ewy Dąbrowskiej, uważam za bardzo trafne i konkretne. Życzę sukcesów i mocno w nie wierzę! Szczęść Boże!

ks. Tadeusz Szlachta

Podobne świadectwo skuteczności działania diety warzywno-owocowej przedstawia w swojej wypowiedzi **ks. dr Jan Konior SJ**, który pisze:

Z dietą warzywno-owocową pani dr Ewy Dąbrowskiej zapoznałem się przed kilkunastoma laty, kiedy jej pierwsze pozycje książkowe ukazały się na polskim rynku wydawniczym. Następnie sam stosowałem tę dietę, a później miałem możliwość posłuchać osobiście wykładów pani doktor, które przekonały mnie do stosowania tejże diety i polecenia innym w celu oczyszczenia organizmu.

Mając za sobą osobiste doświadczenie odżywiania się samymi sokami, odbyłem turnus oczyszczający w Mielnie, w ośrodku „SOFRA”. Zarówno jako uczestnik oraz jako prowadzący rekolekcje „post Daniela”. Było to moje pozytywne doświadczenie poznania nowego i nieustannie rozwijającego się ośrodka „SOFRA”. Cieszę się, że było mi dane, najpierw dzięki pani dr Dąbrowskiej, a następnie pani Prezes Renacie Gabryszak, zebrać nowe doświadczenia w tym zakresie.

Przeprowadzone przeze mnie rekolekcje „Poznaj i pokochaj siebie” stały się obok możliwości korzystania z zabiegów, masażu, itp. okazją do poznawania Boga przez gnośis i sophia, które uaktywniają pneuma i nous – metamorfoza umysłu i serca przez prawdę Jezusa, która ostatecznie wyzwala.

Podzieliłem się swoim doświadczeniem w pracy nad sobą, która jest nieodzowna, aby poznać własne słabości i zwyciężyć samego siebie. Bez poznania swojej wady głównej i innych wad oraz pracy nad nimi nie będzie zwycięstwa nad sobą. Korzystałem z „Ignacjańskiej metody rozeznawania duchów”, wybranych aspektów duchowo-psychologicznych, a także kulturowych, pokazując sapienjalne przykłady kultury Dalekiego Wschodu, sztuki i mądrości życia.

Celem rekolekcji było poznanie najgłębszego sensu mojego życia, jakim jest miłość Boga, która staje się źródłem każdej innej miłości. „Tylko miłość jest twórcza” (M. Kolbe), tylko ona zwycięża.

Połączenie diety warzywno-owocowej z rekolekcjami w ośrodku „SOFRA” uważam za konkretny wkład w formację serca kobiety i mężczyzny.

Fizyczne oczyszczanie organizmu przy jednoczesnej przemianie duchowej stanowi istotny element wzrostu człowieka na płaszczyźnie psyche-soma et spiritus.

ks. dr Jan Konior SJ

Mamy nadzieję, iż przedstawione wyżej informacje i świadectwa uczestników zachęcą Państwa do skorzystania z pobytów zdrowotnych w Ośrodku Rehabilitacyjno-Wczasowym „SOFRA” w Mielnie Unieściu.

Serdecznie zapraszamy i oczekujemy na Państwa przyjazd. Szczęść Boże i do zobaczenia!

Autorzy

Dane ośrodka: **Ośrodek Rehabilitacyjno-Wczasowy „SOFRA” Sp. z o.o. w Mielnie Unieściu, ul. Chelmońskiego 2, tel. (94) 31 89 710, (94) 31 89 264, fax (94) 31 89 266, rezerwacja@sofra.com.pl, www.sofra.com.pl**