W programie:

1.Pobyt w certyfikowanym ośrodku dr Ewy Dąbrowskiej

2. Konferencje i czas na indywidualne konsultacje podczas całego pobytu z p. Krystyną Dajką- dyplomowanym dietetykiem z bogactwem doświadczeń i świadectw wyleczenia postem Daniela z wielu chorób
- możliwość testów na nietolerancje pokarmowe z interpretacją i wskazówkami co do dalszego odżywiania
- indywidualne porady
- udokumentowane świadectwa wyleczenia postem Daniela - przykłady
- Pełne 10 dni postu
- Uwaga ! 10 dni to absolutne minimum przy jakimkolwiek poście w celu uzyskania jego prawidłowego efektu oczyszczającego i leczniczego

3. Opieka duchowa kapłana, codzienna Msza św. z nauką,
czas na modlitwę, możliwość spowiedzi i rozmowy indywidualnej

4. Dostęp do strefy Wellness Spa:
- łaźnia parowa
- sauna sucha
- kabina IR
- jacuzzi
- natrysk płaszczowy

W naszej strefie Wellness czekają na Ciebie: jacuzzi, sauna sucha i parowa oraz specjalny natrysk płaszczowy. Dzięki nim oczyścisz swoje ciało z toksyn, a umysł z negatywnych emocji, zregenerujesz siły witalne oraz zapewnisz sobie przypływ zdrowej energii i optymizmu. Dodatkowo możesz skorzystać z ultranowoczesnej kabiny IR, czyli kabiny na podczerwień. Jej specjalne lampy emitują energię zbliżoną do słonecznej, która wnika do 5mm w głąb ciała bez działania szkodliwych promieni UV. Przebywanie w kabinie IR pomoże Ci obniżyć ciśnienie tętnicze, złagodzi dolegliwości bólowe, przyspieszy leczenie kontuzji i gojenie ran oraz usprawni pracę nerek.

5. Zorganizowana rekreacja
- poranna gimnastyka
- spacer z kijkami
- basen w hotelu
- rozmowy przy ognisku

6. Bliskość przyrody
- widok z okna na Góry Beskidu Sądeckiego
- Szlaki górskie i ścieżki spacerowe w zasięgu ręki

7. Komfort
- Hotel trzygwiazdkowy
- Obszerne wygodne pokoje z łazienkami
- Parking

Cena obejmuje punkty 1-7.

Dodatkowo płatne: testy na nietolerancje pokarmowe oraz drobna ofiara za posługę kapłańską.

PLAN POBYTU turnusu zdrowotnego - Post leczniczy dr Ewy Dąbrowskiej w ***Hotelu Wierchomla Ski & Spa Resort

CZWARTEK 3.10.24 - 1 dzień

14:00-15:00 Zawiązanie grupy
15:00-16:00 Koronka do MB
16:00-18:00 Zakwaterowanie w pokojach
18:00-19:00 Kolacja
19:00-20:00 Konferencja P. Krystyny Dajki na temat ……..
20:00-20:30 Pytania uczestników, sprawy organizacyjne
20:30-21:15 Apel Jasnogórski

PIĄTEK 4.10.24 - 2 dzień

7:00-7:30 Gimnastyka poranna – BOISKO WIELOFUNKCYJNE
8:00-8:45 Msza Święta
8:45-9.30 Śniadanie
9:30-9:45 Przywitanie gości -zapoznanie się z obiektem
10:00-13:00 Nordic Walking – spacer po Dolinie Potaszni
13:30-14.30 Obiad
15:00-16:00 Koronka do MB i pytania do kapłana w grupie
16:30-18:00 Czas na relaks w strefie Wellness Spa
18:00-19:00 Kolacja
19:00-20:00 Wykład p. Krystyny Dajki na temat……..
20:00-20:30 Pytania od uczestników
20:30-21:15 Apel Jasnogórski

SOBOTA 5.10.24 - 3 dzień

7:00-7:30 Gimnastyka poranna – BOISKO WIELOFUNKCYJNE
8:00-8:45 Msza Święta
8:45-9:45 Śniadanie
10:00-13:00 Nordic Walking – spacer po Dolinie Potaszni
13:30-14.30 Obiad
15:00-16:00 Koronka do MB i pytania do kapłana w grupie
16:30-18:00 Czas na testy na nietolerancje pokarmowe/spowiedź/ indywidualne rozmowy z kapłanem/ czas na relaks w strefie Wellness Spa
18:00-19:00 Kolacja
19:00-20:00 Wykład p. Krystyny Dajki na temat……..
20:00-20:30 Pytania uczestników
20:30-21:15 Apel Jasnogórski

NIEDZIELA 6.10.24 - 4 dzień

7:00-7:30 Gimnastyka poranna – BOISKO WIELOFUNKCYJNE
8:00-8:45 Msza Święta

8:45-9:45 Śniadanie
10:00-13:00 Czas wolny na indywidualne wędrówki
13:30-14:30 Obiad
15:00-16:00 Koronka do MB i pytania do kapłana w grupie
16:30-18:00 Czas na relaks w strefie Wellness Spa
18:00-19:00 Kolacja
19:00-20:00 Wykład p. Krystyny Dajki na temat……..
20:00-20:30 Pytania uczestników
20.30-21.15 Apel Jasnogórski

PONIEDZIAŁEK 7.10.24 - 5 dzień

7:00-7:30 Gimnastyka poranna – BOISKO WIELOFUNKCYJNE
8:00-8:45 Msza Święta
8:45-9:45 Śniadanie
10:00-13:00 Nordic Walking
13:30-14:30 Obiad
15:00-16:00 Koronka do MB i pytania do kapłana w grupie
16:30-17:30 Wykład p. Krystyny na temat……
18:00-19:00 Kolacja
19:00-20:30 Czas na RELAKS w strefie Wellness Spa
20.30-21.15 Apel Jasnogórski

WTOREK 8.10.24 - 6 dzień

7:00-7:30 Gimnastyka poranna – BOISKO WIELOFUNKCYJNE
8:00-8:45 Msza Święta
8:45-9:45 Śniadanie
10:00-13:00 Nordic Walking
13:30-14:30 Obiad
15:00-16:00 Koronka do MB i pytania do kapłana w grupie
16:30-18:00 Czas na spowiedź/indywidualne rozmowy z kapłanem/relaks w strefie Wellness Spa
18:00-19:00 Kolacja
19:00-20:00 Wykład p. Krystyny Dajki na temat……..
20:00-20:30 Pytania uczestników
20.30-21.15 Apel Jasnogórski

ŚRODA 9.10.24 - 7 dzień

7:00-7:30 Gimnastyka poranna – BOISKO WIELOFUNKCYJNE
8:00-8:45 Msza Święta
8:45-9:45 Śniadanie
10:00-13:00 Nordic Walking
13:30-14:30 Obiad
15:00-16:00 Koronka do MB i pytania do kapłana w grupie
16:30-18:00 Czas na relaks w strefie Wellness Spa
18:00-19:00 Kolacja
19:00-20:00 Wykład p. Krystyny Dajki na temat……..
20:00-20:30 Pytania uczestników
20.30-21.15 Apel Jasnogórski

CZWARTEK 10.10.24 - 8 dzień

7:00-7:30 Gimnastyka poranna – BOISKO WIELOFUNKCYJNE
8:00-8:45 Msza Święta
8:45-9:45 Śniadanie
10:00-11:00 Wykład p. Krystyny na temat …..
11:00-13:00 Nordic Walking
13:30-14:30 Obiad
15:00-16:00 Koronka do MB i pytania do kapłana w grupie
16:30-18:00 Ognisko z pieczonymi jabłkami
18:00-19:00 Kolacja
19:00-20:30 Czas na relaks w strefie Wellness Spa
20.30-21.15 Apel Jasnogórski

PIĄTEK 11.10.24 - 9 dzień

7:00-7:30 Gimnastyka poranna – BOISKO WIELOFUNKCYJNE
8:00-8:45 Msza Święta
8:45-9:45 Śniadanie
10:00-13:00 Czas wolny na indywidualne wędrówki
13:30-14:30 Obiad
15:00-16:00 Koronka do MB i pytania do kapłana w grupie
16:30-18:00 Czas na spowiedź/indywidualne rozmowy z kapłanem/Czas na relaks w strefie Wellness Spa
18:00-19:00 Kolacja
19:00-20:00 Wykład p. Krystyny Dajki na temat……..
20:00-20:30 Pytania uczestników
20.30-21.15 Apel Jasnogórski

SOBOTA 12.10.24 - 10 dzień

7:00-7:30 Gimnastyka poranna – BOISKO WIELOFUNKCYJNE
8:00-8:45 Msza Święta
8:45-9:45 Śniadanie
10:00-13:00 Nordic Walking
13:30-14:30 Obiad
15:00-16:00 Koronka do MB i pytania do kapłana w grupie
16:30-18:00 Czas na spowiedź/indywidualne rozmowy z kapłanem/relaks w strefie Wellness Spa
18:00-19:00 Kolacja
19:00-20:00 Wykład p. Krystyny Dajki na temat……..
20:00-20:30 Pytania uczestników
20.30-21.15 Apel Jasnogórski

NIEDZIELA 13.10.24 - 11 dzień

8:45-9:45 Śniadanie
12:00 Wykwaterowanie i wyjazd uczestników

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. Takiego doświadczenia 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.

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 gromadzone 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, ukierunkowana 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 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 wydala zbędną wodę (ustępują obrzęki), następuje stabilizacja ciśnienia krwi: wysokie się obniża, niskie podwyższa. Poprawia się sen i nastrój, odczuwamy przypływ 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, typowy dla astmy skurcz oskrzeli. Pot, mocz i stolec tracą przykrą woń. Następuje zahamowanie, a nawet cofnięcie zmian miażdżycowych, toksyny są sprawnie wydalane 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 trwale 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 watroby 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

miażdżyca
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 żylne
zaparcia
zespół jelita drażliwego
zgaga

PRZECIWSKAZANIA

ciąża
ciężkie depresje
czynna gruźlica
karmienie piersią 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

W przypadku stosowania leków chemicznych niezbędna jest kontrola lekarska - tylko lekarz prowadzący może w miarę poprawy klinicznej stopniowo redukować ich dawkowanie. Niezmniejszenie 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

• Wyostrza 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 narządom

• Odmładza i upiększa skórę

• Pomaga porzucić złe nawyki żywieniowe i wprowadzić zdrowe

• Zwiększa przyjemność jedzenia po zakończeniu głodówki, pozwala docenić wartość pokarmu

• 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 nietolerancje pokarmowe (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.

Uzdrowienia postem Daniela
Historie i świadectwa

Prawie nigdy nie jest za późno (ani za wcześnie) na zmianę sposobu odżywiania się i stylu życia. Post Daniela z dietą dr Ewy Dąbrowskiej to nie tylko
propozycja nowego sposobu odżywiania, ale również nowego podejścia do życia. Wykorzystując naturalne siły organizmu, działa on leczniczo i poprawia stan zdrowia.
Post jest jednak doświadczeniem
nie tylko cielesnym, ale i duchowym. Dlatego zebrane poniżej historie dotyczą obu tych sfer.
Imiona i miejsce zamieszkania osób zostały zmienione. Wyjątkiem jest przypadek Kazimierza z Mysłowic, którego świadectwo można znaleźć na portalu youtube.pl.

Kazimierz z Mysłowic, 52 lata. Uczestniczył poście Daniela. Po 12 latach chorowania na akromegalię, chorobę powodującą uporczywe bóle kości i głowy, aż do utraty przytomności, doznał łaski uzdrowienia podczas Mszy uzdrowieniowej. Dzisiaj jest zdrowy. Jego świadectwo można znaleźć pod adresem: https://www. youtube.com/watch?v=nUgTHJG1YPg.

Władysław z Warszawy, 78 lat. Przed rozpoczęciem postu Daniela przeszedł operację usunięcia płuca z powodu zmian nowotworowych. Choroba wróciła po 9 latach, tym
razem jako rak prostaty. Władysław od 8 lat stosuje dietę pełnowartościową. Systematycznie podejmuje post z dieta dr Ewy Dąbrowskiej -3 razy w roku po 2 tygodnie. Zgubił 27 kg nadwagi i pozbył się uciążliwych chorób cywilizacyjnych: dny moczanowej, nowotworu prostaty, reumatyzmu, choroby wieńcowej i niewydolności krążeniowej. Przed zmianą sposobu odżywania płacił za lekarstwa ok. 500 zł miesięcznie, obecnie kwotę tę przeznacza na zdrową żywność. Cieszy się dobrym zdrowiem i wszystkim którzy cenią swoje zdrowie, poleca zdrowy styl życia i odżywiania się.

Julian z Katowic, 53 lata. Od 3 lat stosuje dietę pełnowartościową, a 2 razy w roku post Daniela. Pozbył się trwającej od 20 lat łuszczycy skóry, a także boreliozy. Czuje się doskonale i wszystkich zachęca do zmiany sposobu odżywiania się.

Katarzyna z Muszyny, 47 lat. Przez 10 lat leczyła się z powodu guzków tarczycy. Po wyeliminowaniu pokarmów nietolerowanych, stosowaniu 2 razy w roku postu Daniela i zmianie codziennej diety na pełnowartościową uniknęła operacji. Guzki sukcesywnie się zmniejszają i organizm wraca do równowagi. Jej zaangażowanie w dietę, potrzeba zmiany stylu odżywiania się, dążenie do wzmocnienia zdrowia naturalnymi metodami zaowocowały z czasem wprowadzeniem diety pełnowartościowej dla całej rodziny.

Mirosława z Gliwic, 58 lat. Zanim zmieniła dietę na pełnowartościową, przez 12 lat była bezskutecznie leczona z powodu reumatoidalnego zapalenia stawów, które objawiało się guzkami Heberdena na palcach dłoni. Od 7 lat stosuje dietę pełnowartościową, 2 razy w roku podejmuje post Daniela. Po wykonaniu testu na nietolerancje pokarmowe wyeliminowała z diety również produkty nietolerowane przez jej organizm. Jej stan zdrowia radykalnie się poprawił, guzki na dłoniach zanikły. Jest wielką fanką zdrowego stylu życia i odżywiania się.

Zuzanna z Chrzanowa, 50 lat. W 2003 roku stwierdzono u niej nowotwór piersi z przerzutami. Mastektomia została przeprowadzona w 2004 roku. Kolejne 5 lat upłynęło pod znakiem chemioterapii. W trakcie leczenia onkologicznego stan zdrowia Zuzanny znacznie się pogorszył, pojawiły się choroby towarzyszące: nadciśnienie, brak łaknienia, wyczerpanie organizmu, osłabienie systemu odpornościowego. Po 3 miesiącach od zakończenia ostatniej chemioterapii Zuzanna podjęła 6-tygodniowy post Daniela z dietą dr Ewy Dąbrowskiej. Powtarza go raz w roku przez 6 tygodni. Zmieniła dietę na wegańską. Jej stan zdrowia jest lepszy niż przed zachorowaniem, wszystkie wyniki badań są prawidłowe, a ona sama tryska energią.

Zdrowie jest najcenniejszym ze skarbów człowieka, najwyższą ziemską wartością. Dlatego należy je cenić, szanować, ochraniać, a gdy zajdzie potrzeba, ratować, nie szczędząc wysiłków, zabiegów i dostępnych środków. Istnieje przekonanie, że jak długo człowiekowi służy zdrowie, tak długo cieszy go świat. Aby zwyciężyć w walce z epidemią chorób cywilizacyjnych, musimy zmienić nasze zgubne nawyki żywieniowe i okresowo stosować posty.

Nasz sposób odżywiania powinien stać się prostszy i jak najbardziej zbliżony do naturalnego. To my sami, wybierając spożywane pokarmy, decydujemy o jakości naszego zdrowia. Pamiętajmy więc, że pożywienie stanowi źródło energii dla organizmu, zasila jego komórki, dostarcza mu składniki odżywcze wykorzystywane w procesach wzrostu i odnowy. Jest ono również potrzebne do prawidłowego funkcjonowania hormonów, enzymów neuroprzekaźników. Codziennie doświadczamy bezlitosnego działania prawa przyczyny i skutku, dlaczego więc wydaje nam się, że w tej jednej, kluczowej dziedzinie życia miałoby ono nie działać? Choć większość z nas nie lubi zmian i preferuje wygodę, warto zaryzykować, ponieważ osiągnięte zyski będą bez porównania większe niż wysiłek włożony w zmianę przyzwyczajeń.

Regularne zdrowe odżywianie się nie każe długo czekać na efekty: poczujesz przypływ energii, zyskasz ładniejszą sylwetkę, poprawią się twoja cera i włosy, będziesz rzadziej chorować i dłużej żyć. Jest to najmądrzejsza inwestycja, jakiej możesz dokonać.

Nikt z nas nie wie, kiedy dosięgnie go poważna choroba. Gdy to się już stanie, nie pogrążaj się w rozpaczy. Jest wyjście z tej sytuacji.

POST DANIELA JEST I BĘDZIE DLA CIEBIE BŁOGOSŁAWIEŃSTWEM

Weź sprawy w swoje ręce i zadbaj o zdrowie swojego ciała, umysłu i ducha!

Fragmenty pochodzą z książki „Post Daniela'' autorstwa Pani Krystyny Dajki