

# Danielov post

z zdravilno  
zelenjavno-sadno dieto  
dr. Ewe Dąbrowske

**Krystyna Dajka**  
**Łukasz Piórkowski**

Spremna beseda:  
dr. Ewa Dąbrowska

**KAKO UČINKOVITO  
OČISTIMO TELO IN DUHA**

Praktični nasveti, duhovne misli  
in program 14-dnevne diete

# Vsebina

Spremna beseda	
K sožitju telesa in duha – dr. Ewa Dąbrowska	9
Uvod	13
Danielov post in kaj moramo o njem vedeti	17
Kdo lahko opravlja Danielov post	19
Kaj smemo med postom uživati in česa ne	22
Sokovi	28
Različice ločevalne zelenjavno-sadne diete	32
Kako dolgo naj se postimo	33
Potek Danielovega posta in kaj lahko med njim pričakujemo	34
Preden začnemo post	39
Štirinajst dni za telo	43
Osnovna navodila	47
Štirinajstdnevni jedilnik	51
Še nekaj receptov za popestritev postne diete	94
Koktajli in sokovi	94
Solate in solate	96
Dipi	98
Omake	101
Kuhana zelenjava	102
Juhe	106
Kako naprej?	109
Štirinajst dni za duha – Łukasz Piórkowski	115
Pričevanja ozdravljenih po Danielovem postu	167
Sklepna misel	169
Zahvala	171
Seznam jedi	172
Viri	174

# Spremna beseda

## K SOŽITJU TELESA IN DUHA

Odgovor na vprašanje, kakšna hrana je za človeka najprimernejša, najdemo že v prvi svetopisemski knjigi: »Glejta, dal sem vama vse rastlinje, ki rodi seme po vsej zemlji, in vse drevje, na katerem je drevesni sad, ki rodi seme. Naj vama bo v živež« (1 Mz 1,29). Iz tega je razvidno, da je Stvarnik človeku kot osnovno hrano namenil »rastlinje, ki rodi seme«, oziroma semensko zelenjavo in sadje.

V Danielovi knjigi pa najdemo morda prvo svetopisemsko poročilo o zdravilnosti desetdnevnega zelenjavnega posta: »Poskusi, prosim, deset dni s svojimi služabniki. Naj nam dajo uživati sočivja in piti vode (...) Po desetih dneh so bili njihovi obrazi videti lepši in bolj rejeni od vseh dečkov, ki so uživali kraljevo jed« (prim. Dan 1,12–15).

V današnjem času preobjednosti je zmerno uživanje naravnih, nepredelanih živil, med katerimi prevladujeta

zelenjava in sadje, še toliko pomembnejše – pa tudi občasni post.

O izredni zdravilnosti diete, ki temelji na občasnem uživanju zelenjave in sadja in ustreza Danielovemu postu (<http://www.ewadabrowska.pl>), obstaja veliko dokazov. Številni, ki so se ji podvrgli, poročajo o neverjetnih ozdravitvah – celo od kroničnih in neozdravljivih boleznih, kot so ateroskleroza, multipla skleroza, paraliza in druge avtoimunske bolezni. Na osnovi dolgoletnih izkušenj z zelenjavno-sadno dieto smo prepričani o njenih preventivnih in zdravilnih učinkih, pa tudi o tem, da moramo po njej spremeniti življenjski slog in uživati bolj naravno hrano, ki preprečuje ponovitev bolezni.

Odpoved in vzdržnost sta značilni za vsako vrsto posta in pogoj za ohranitev neprecenljivega zaklada telesnega in duhovnega zdravja. Rušenje naravnega biološkega ravnovesja in kršenje

načel zdrave prehrane s prekomernim uživanjem predelane in nenaravne hrane nedvomno povzročata razvoj številnih bolezni. Zato bi morala biti podlaga za ponovno vzpostavitev telesnega ravnovesja, oziroma homeostaze, vrnitev k življenjskemu slogu, ki je skladen z biološkimi zakonitostmi.

Tudi človek je kot sestavni del vesolja podvržen nespremenljivim biološkim zakonitostim, ki jih je postavil Stvarnik, da bi zagotovil ravnovesje (homeostazo) na vseh ravneh, od makrokozmosa do posameznih celic in atomov. V človeških celičnih jedrih so neverjetne strukture, imenovane »genomi« oziroma »dednine«, ki vsebujejo vse podatke, potrebne za sintezo beljakovin v človeškem organizmu. Znanstveniki so šele leta 2000 odkrili, da vsak genom sestavlja do 25.000 genov. Gen je kraj, kjer pride človeška narava v najtesnejši stik z okolico. Vanj prodirajo najmanjši delci prebavljene hrane in tvorijo nove beljakovine, katerih struktura odraža beljakovinsko »matrico«, ki jo najdemo v genu. Naši geni so neverjetno občutljivi. Na vsako spremembo v svoji okolici – vključno z našim čutenjem, razmišljanjem, gibanjem in uživanjem hrane – se odzivajo z aktiviranjem presnovnih poti, ki lahko povzročijo tudi delitev celic, rast tumorjev in celo celično smrt.

S preučevanjem učinkov prehrane na človeške gene se ukvarja nutrigenomika, naglo razvijajoča se znanost, na kateri temelji prihodnost medicine. Ta med drugim ugotavlja, da so za zdravo in uravnovešeno delovanje človeškega organizma potrebni uživanje naravno pridelane hrane – v zmernih količinah, brez prenaždanja in z občasnimi postmi –, telesna in duševna dejavnost, zadosten počitek, izogibanje zunanjim in notranjim stresorjem ter stimulanom, kot so alkohol, cigarete, kava in sladkor, pa tudi škodljivemu sevanju mobilnih telefonov, računalnikov in televizorjev.

\* \* \*

Avtorica knjige, Krystyna Dajka, ni le navdušena zagovornica Danielovega posta, ki se mu je tudi sama že večkrat podvrгла. Ima tudi velik dar za praktično pripravo jedi med dietnimi umiki, ki jih že dolga leta organizira Center duhovnosti Totus Tuus v kraju Zembrzyce.

Vesela sem, da je brez obotavljanja ugodila moji prošnji, naj svoje neprecenljivo praktično znanje prenese v knjigo, kar je storila na zelo pregleden in duhovno poglobljen način. Knjiga vsebuje tudi čudovito preišljevanje ob Danielovem postu, ki ga je v centru vodil pater Łukasz

Piórkowski. Po njuni zaslugi bo še veliko drugih ljudi deležnih telesne in duhovne blagodejnosti tega posta.

Že Hipokrat, ki je živel štiri stoletja pred Kristusom, je dejal, da ni mogoče pomagati človeku, ki ni pripravljen spremeniti svojih življenjskih navad,

in poudarjal zdravilnost pravilne prehrane. Naj bo ta knjiga, ki udejanja preroške nasvete očeta medicine, v pomoč vsem – ne le bolnim, ampak tudi zdravim – kot učinkovita metoda za ohranjanje zdravja in duhovnega prenavljanja.

Dr. Ewa Dąbrowska

## SOKOVI

Zelenjavni sokovi niso preveč priljubljeni, so pa neverjetno zdravilni. Čeprav marsikoga težko pripravimo k uživanju tekočega brstičnega ohrovtja, brokolija ali špinacije, se splača pri tem vztrajati. Sokovi, pravilno začinjeni z okusnimi dodatki, so prava zdravilna bomba, ker vsebujejo vitamine, minerale (magnezij, kalij, kalcij, fosfor, železo, baker, cink, bor, selen), antioksidante (vitamina C in E), floide in betakaroten. Celice, hranjene s temi snovmi, so odpornejše proti sodobnim boleznim. Z enim kozarcem zelenjavnega soka lahko v telo vnesemo več hranil kot s celim loncem juhe! Poleg tega vsi vitamini in minerali, ki jih iztisnemo iz zelenjave, ostanejo nedotaknjeni. Izbira zelenjave je dovolj velika, da bo vsakdo lahko našel kombinacijo, ki mu bo všeč. Zelenjavne sokove v Danielovem postu lahko začinimo z limono, kivijem in jabolčnim sokom. Delež posameznih vrst zelenjave lahko poljubno spreminjamo.

Sveže pripravljene zelenjavni sokovi odlično tešijo žejo. Njihovo redno pitje zmanjšuje željo po gazirani vodi, čaju, mleku, kokakoli in drugih sladkih pijačah. Tovarniško pripravljene sokovi – pasterizirani, vitaminizirani in z dodatkom konzervansov, barvil

in arom – so zelo škodljivi, ker telo zakisajo in založijo s številnimi strupenimi snovmi.

### NEKAJ (MEŠANIH) ZELENJAVNIH SOKOV V DANIELOVI DIETI:

- sok iz bele redkve in korenja;
- sok iz brokolija in jabolka;
- sok iz brstičnega ohrovtja in jabolka;
- sok iz črne repe in jabolka;
- sok iz buče in jabolka;
- sok iz buče, korenja in bele repe;
- sok grenivke;
- sok iz jabolka, zelene in ingverjevih korenin;
- sok iz belega zelja in korenja;
- sok iz belega zelja, korenja in jabolka;
- sok iz korenja in bučk;
- sok iz korenja in jabolka;
- sok iz korenja, jabolka, rdeče pese in limete;
- sok iz korenja, jabolka in limone;
- sok iz korenja, paradižnika in bazilike;
- sok iz korenja in zelene;
- sok iz paprike, čebule, česna in peteršilja;
- sok iz peteršilja, jabolka in ingverja;
- sok iz paradižnika in česna;
- sok iz zelene, jabolka in ingverja;
- sok iz zelene, rdeče pese in jabolka;
- sok pšenične trave (glej str. 29);
- sok zelenega ječmena (glej str. 30);
- sok dr. Maxa Gersona (glej str. 30–31).

## SOK PŠENIČNE TRAVE

Pšenična trava je bogat vir klorofila in hranil, kot so aminokisljine, vitamini in minerali. Vsebuje tudi številne encime: indol (ščiti pred rakom), superoksid dismutazo (nevtralizira proste radikale), katalazo (razgrajuje vodikov peroksid, ki povzroča poškodbe celic) in encim PYD1 (regenerira poškodovane molekule DNA).

Pšenično travo lahko kupimo že pripravljeno ali pa jo vzgojimo doma in dodamo sokovom ter drugim jedem.

### KAKO VZGOJIMO PŠENIČNO TRAVO

1. Semena pšenične trave, ki jih kupimo v trgovini z zdravo hrano, namakamo v mlačni vodi 10–12 ur.
2. Semena odcedimo, prelijemo z vodo in počakamo 2–3 dni, da vzkalijo.
3. V posodo nasujemo 3–4 cm zemlje, po njej raztrosimo vzkaljena semena in vse poškopimo z vodo.
4. Kulturo za nekaj dni pokrijemo, na primer s papirnato brisačo, in ves čas skrbimo za to, da je v posodi vlaga.
5. Ko travica požene do višine 2 cm, prestavimo posodo na sončno

mesto in pridelek vsak dan zalijemo.

6. Ko trava doseže višino 12–15 cm, jo lahko zmeljemo v sok.

### SOK PŠENIČNE TRAVE

#### PRIPRAVA

Sok iz pšenične trave lahko pridobimo s sokovnikom.

Večjo količino trave lahko damo v manjšo količino prekuhane mlačne vode in zmeljemo, da izpusti sok v vodo. Nastalo zmes nato pretisnemo skozi gazo, da ločimo trdne snovi od soka.





### **SOK MLADEGA JEČMENA**

Mladi ječmen je vir vitaminov B (B1, B2, B3 in B6), C in E, betakarotena in mineralov: železa, kalcija, magnezija in cinka. Zaradi visoke vsebnosti topnih prehranskih vlaknin pospešuje presnovo maščob v telesu in znižuje koncentracijo holesterola v krvi. Bogat je tudi z esencialnimi aminokislinami, ki jih telo ne more proizvesti samo. Zaradi svojih antioksidacijskih lastnosti deluje proti vnetjem, virusom in raku. Pomaga pri zdravljenju kožnih lezij, aken, boleznih srca in ožilja ter sladkorne bolezni. Pomirja bolečine v želodcu in sklepih ter zmanjšuje vnetja. Klorofil v ječmenovih stebelcih učinkovito razkisuje telo in vzdržuje kislinsko-bazično ravnovesje.

Mladi ječmen je na voljo v obliki prahu in mlete ječmenove trave.

### **PRIPRAVA IN UŽIVANJE MLADEGA JEČMENA**

Med Danielovim postom lahko sveže stisnjenim zelenjavnim sokovom in (dovoljenemu) sadju primešamo mladi ječmen v prahu. Lahko ga pijemo tudi ločeno, potem ko smo prah raztopili v kozarcu vode. Ta naj bo mlačna, ker višje temperature uničijo vitamine v ječmenu in dezaktivirajo encime. Sok pijemo v majhnih požirkih, 20–30 minut pred obrokom, najbolje dvakrat dnevno. Kozarec pred spanjem bo zmanjšal zakisanost krvi in izboljšal spanje.

Mladi ječmen lahko dodamo tudi solatam in juham s temperaturo do največ 48 °C.

### **ZELENI SOK DR. MAXA GERSONA**

Priporočamo ga zlasti ljudem z osteoporozo, nizko koncentracijo hemoglobina in pomanjkanjem kalija in železa. Sok vsebuje kalcij v najbolj prebavljivi obliki. Bogat je z antioksidanti, vitaminom B, betakarotenom, folno kislino, vlakninami, kalijem, železom in fosforjem. Deluje protivnetno, zaradi sulforafana pa tudi protirakasto.



Petdnevno pitje zelenjavnega soka obnovi kri, oskrbi telo s kisikom in energijo, odstrani toksine in alkalizira pH krvi.

#### **ZELENI SOK DR. MAXA GERSONA**

Za pripravo soka uporabimo samo sveže sestavine, ki so na voljo.

Sok moramo spiti takoj, ko ga iztisnemo, ker zelo hitro izgubi encime.

#### **SESTAVINE**

Solata vezivka (romanska), rdečelistna solata, endivija, kodrolistna endivija, dva ali trije listi rdečega zelja, notranji listi mlade rdeče pese, blitva, vodna kreša, četrtrmajhne zelene paprike, srednje veliko jabolko.

#### **KLOROFILNI KOKTAJL**

Klorofil je fotosintetična snov v večini rastlin in nekaterih vrstah sadja, ki jim daje značilno zeleno barvo. Bolj ko so temno zelene, več ga vsebujejo. Molekularna struktura klorofila, ki mu pravimo tudi »živa kri« rastlin, je zelo podobna hemoglobinu v človeškem telesu. Klorofil ima skoraj čudodelne

lastnosti. Klorofilni koktajl organizem očiščuje, mu daje energijo, izboljšuje prebavo, razbremenjuje organe in povečuje imunost.

#### **KLOROFILNI KOKTAJL**

#### **SESTAVINE**

Klorofilni koktajl lahko pripravimo iz sestavin, kot so peteršilj, zelena, blitva, zelje, razne vrste solate, špinača (ne preveč), meta, kopriva, regrat, kumare, brokoli, brstični ohrovt, buča, ohrovt, vodna kreša in zelena repa.

#### **KAKO DELUJE KLOROFIL**

- Očiščuje telo toksinov in težkih kovin,
- uravnava črevesno peristaltiko,
- odpravlja vnetje in blaži z njim povezane bolečine,
- zatira patogene bakterije,
- stabilizira krvni tlak,
- krepi srčno mišico,
- povečuje odpornost telesa,
- znižuje raven sladkorja v krvi,
- odpravlja proste radikale in upočasnjuje oksidacijo celic,
- preprečuje raka,
- povečuje laktacijo,
- pospešuje strjevanje krvi,
- lajša simptome astme.



## RAZLIČICE IZLOČITVENE ZELENJAVNO-SADNE DIETE

Ljudje z določenimi boleznimi in alergijami na posamezne jedi lahko zelenjavno-sadno dieto ustrezno prilagodijo svojim potrebam.

**Sladkorni** bolniki morajo iz jedilnika izločiti zelenjavo – zlasti korenje, buče, rdečo peso, jabolčni in korenčkov sok –, ki se ji med kuhanjem povišajo glikemične vrednosti, kar zvišuje raven krvnega sladkorja.

Ljudje s **povišanim krvnim tlakom in edemi** ne smejo uživati hrane z veliko soli (npr. kislih kumaric), ki zvišuje krvni tlak, zadržuje vodo v telesu in povečuje otekanje.

Ljudje z **želodčno razjedo**, ki slabo prenašajo solate, naj prve tri dni posta namesto surove zelenjave

uživajo kuhano (juhe, kuhana jabolka ali 2–3 kozarce soka dnevno). Pri njih se lahko po nekaj dneh diete pojavi driska. V takem primeru naj sprva uživajo samo kuhano korenje (glej str. 108) in temu postopoma dodajajo zelenjavno-sadne jedi.

Če se med postom pojavijo **trajne bolečine v trebuhu, napenjanje** zaradi solat ali druge nevspečnosti, lahko uporabimo tridnevno ali štiridnevno različico diete z:

- zelenjavno-sadnimi sokovi ali zvariki, sadnimi in zeliščnimi čaji ali vodo ali
- kuhano zelenjavo, zelenjavnimi juhami ali kuhanimi jabolki.

Ljudje s **klinično potrjenimi alergijami ali intoleranco** na posamezna živila med postom teh ne smejo uživati, ker lahko to izniči njegov terapevtski učinek ali celo povzroči ponovitev bolezni.

## PARADIŽNIKOV KOKTAJL

### SESTAVINE

- 4 paradižniki
- zelišča (peteršilj, zelena, mlada čebula z drobnjakom)
- sok limone
- himalajska sol, poper

### PRIPRAVA

Paradižnike popečemo in olupimo, jih narežemo in prenesemo v mešalnik. Dodamo zelišča in začimbe, nato pa vse zmeljemo.

## KOKTAJL IZ BUČK

### SESTAVINE

- 1 mala bučka
- 4 redkvice
- himalajska sol, poper

### PRIPRAVA

Bučke olupimo, narežemo na kocke in blanširamo. Ko se ohladijo, dodamo redkvice in vse skupaj zmeljemo. Koktajl lahko razredčimo s kockami ledu. Po okusu začinimo s soljo in poprom.

## KOKTAJL IZ BUČE IN JABOLK

### SESTAVINE

- 6 žlic bučnega pireja
- 2 jabolki (eliza)
- 1/3 limone
- 250 ml mineralne vode s povečano vsebnostjo magnezija

### PRIPRAVA

Jabolki operemo, olupimo in jima izdolbemo semena. Bučni pire damo v mešalnik, dodamo razrezani jabolki in sok, iztisnjen iz 1/2 limone. Vse prelijemo z vodo in zmeljemo.

## KOKTAJL IZ PETERŠILJA

### SESTAVINE

- šopek peteršilja
- 1 mala zelena kumara
- 1 jabolko srednje velikosti
- 1 kozarec mineralne vode s povečano vsebnostjo magnezija
- sok 1/2 limone

### PRIPRAVA

Šopek opranega svežega peteršilja zmešamo z olupljenima in narezanima kumaro in jabolkom. Dodamo mineralno vodo in limonin sok.

## VITAMINSKA BOMBA – MLADOSTNI NAPOJ

### SESTAVINE

- 2 žlici kalčkov lucerne
- 2 žlici redkvinih kalčkov
- 2 žlici brokolijevih kalčkov
- 10 žlic mineralne vode s povečano vsebnostjo magnezija

### PRIPRAVA

Sestavine zmeljemo v mešalniku. Precedimo skozi gazo in takoj spijemo.



## SOLATE

Ne pozabimo na vrstni red uživanja zelenjave: naprej surovo, nato kuhano! Če količina posameznih sestavin jedi ni določena, jih prilagodimo po želji.

**PIKANTNA BUČA** s paradižnikom, zeleno papriko, ščepcem pekoče paprike, zelenim poprom in soljo.

**KISLO ZELJE** z drobnjakom ali čebulo, naribanim korenčkom, jabolkom in peteršiljem.

**KUHANO KISLO ZELJE** s kuhanim korenčkom in bučo ter motovilcem.

**BELO ZELJE**, drobno seseklano z na kocke narezano čebulo. Naribano jabolko, himalajska sol in kumina ali vrtni šetraj.

**SUROVA PESA**, ki jo olupimo, narežemo na kocke in zmeljemo. Dodamo kisle kumarice, čebulo in jabolko. Vse skupaj ponovno zmeljemo.

**RDEČA PAPRIKA**, zelena kumara in kisle kumarice, čebula – vse narezano na majhne kocke.

**CVETAČA ALI BROKOLI**, kuhana, s česnom in lovorovim listom. Na koncu prelijemo z zelenjavno majonezo (glej str. 50).

**SUROVA CVETAČA**, naribana z jabolkom in drobno sesekljanimi kislimi kumaricami.

**KISLO ZELJE** na drobno sesekljamo, dodamo srednje naribano bučo. Zmeljemo in okrasimo s peteršiljem.

**KORENJE** z drobno naribanim jabolkom.

**PARADIŽNIKI**, narezani na krožniku in velikodušno okrašeni z naribano redkvijo.

**SOLATA** ledenka, maslenka ali romanska, s paradižnikom, zeleno kumaro, čebulo z drobnjakom in drobno nasekljano redkvijo. Zelenjavo zmeljemo in začini s žličko jabolčnega kisa, himalajsko soljo in poprom.

**ZELENA** v rezinah z naribanim jabolkom in korenjem ter okrašena z motovilcem.

**ZELENA**, nastrgana, z jabolkom in zakisana z limoninim sokom.

**KUHANA REPA** s kislimi kumaricami in drobno narezano čebulo.

Krystyna Dajka  
Łukasz Piórkowski

**DANIELOV POST**  
**z zdravilno zelenjavno-sadno dieto**  
**dr Ewe Dąbrowske**

Naslov izvirnika: POST DANIELA, z uzdravljajęą dietę  
warzywno-owocowę dr Ewy Dąbrowskiej  
© izvirnika: Wydawnictwo WAM, 2017  
© za slovensko izdajo: Družina d. o. o., 2022

Prva izdaja

Prevod: Andrej Turk  
Jezikovni pregled: Mojca Pipan  
Oblikovanje naslovnice: Pavla Bonča  
Grafična priprava: Pavla Bonča  
Fotografije jedi: © Anna Rzeszowska  
Risbe: Flicr.com  
Izdala in založila: Družina d. o. o.  
Za založbo: Tone Rode  
Tiskano v Sloveniji  
Naklada: 600 izvodov  
Ljubljana 2022



CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.24

DAJKA, Krystyna

Danielov post z zdravilno zelenjavno-sadno dieto dr. Ewe Dąbrowske : kako učinkovito očistimo telo in duha : praktični nasveti, duhovne misli in program 14-dnevne diete / Krystyna Dajka, Łukasz Piórkowski ; [prevod Andrej Turk]. - Ljubljana : Družina, 2022

Prevod dela: Post Daniela, z uzdravljajęą dietę warzywno-owocowę  
dr Ewy Dąbrowskiej  
ISBN 978-961-04-0905-2  
COBISS.SI-ID 102515971

