

Na śniadanie szklanka wody z miodem i cytryną. Na kolację szklana wody mineralnej i spacer lub taniec. A na obiad?

Kąpiel w lodowatym Bałtyku

Na sam widok ludzi wchodzących do morza, gdy słupek rtęci spada poniżej 10 stopni, jednym robi się gorąco, innym przeraźliwie zimno. A dla nich to normalka! Codziennie o godzinie 13, gdy reszta hotelowych gości idzie na obiad, oni maszerują nad morze. Zrzucają ubrania i hyc do wody. Na chwilę, byle tylko się zanurzyć. Mówią, że kąpiel jest o wiele przyjemniejsza, niż tarzanie się w śniegu czy spacer na bosaka po zmarzniętym piasku.

To nie są żadne morsy, tylko uczestnicy turnusu leczniczego w usteckim hotelu „Azoty”. Przyjechali tu z całej Polski. W sumie – 30 osób. Najmłodsza kuracjuszka ma 9 lat. Najstarsza 75 lat. Turnus prowadzi Lidia Padberg-Ściobłowska z Wrocławia, założycielka Ośrodka Ekologii Człowieka

próbowała tę metodę na sobie. – Po wypadku samochodowym groził mi wózek inwalidzki. Lekarze orzekli, że nigdy nie będę chodzić. Wtedy przestałam jeść. Przez 18 dni piłam tylko wodę. Człowiek może wytrzymać bez jedzenia 42 dni i nie będzie uszczerbku na zdrowiu – wspomina. – Tę metodę poznałam jeszcze



Na zdjęciu: Turnus idzie się kąpać.

„Discimus”. „Królewska kuracja”, bo tak się ona nazywa, polega na tym, że uczestnicy przez co najmniej dwa tygodnie nie jedzą. Mogą za to pić bez ograniczeń wodę mineralną. Uczą się oddychania. I hartują organizm między innymi poprzez morskie kąpiele w lodowatej wodzie. – Głód leczy, odmładza i przedłuża życie – przekonuje pani Lidia. – Działa stymulująco na ludzki organizm, oczyszcza go z toksyn. Spada też waga, co jest bardzo korzystne dla zdrowia. Uruchamia się mechanizm samouzdrawiania.

Wypróbowała na sobie

Zanim pani Lidia zabrała się 15 lat temu do głodzenia innych, wy-

jako dziecko. Mieszkaliśmy wtedy w czeskim Jesenniku, przy polskiej granicy. To miejscowość uzdrowska. Pracował tam doktor Schroth, prekursor leczenia głodem. Często do niego biegałam. Marzyłam, żeby zostać lekarzem. Zostałam... budowlanicem. Pracowałam w biurze projektów. Po wypadku poszłam na rentę. Sama leczyłam się głodem. Jak widać skutecznie.

Przywiodła mnie rozpacz!

Część uczestników turnusu to osoby, które przyjechały tu po raz kolejny. Dorota Brzusa z podwarszawskich Marek – czwarty raz.

Jest z córkami: Malgosią i Ewą oraz ich przyjaciółką Pauliną. To choroba ją przywiodła do ośrodka pierwszy raz. – Najtrudniejsze są pierwsze dni bez jedzenia – podkreśla. – Na dodatek to, co jest w nas chore, bardzo wtedy boli. Ale jak się wytrzyma pierwszy tydzień, to później jest już tylko lepiej. To naprawdę działa! – przekonuje. – Od kiedy przyjeżdżam na te turnusy raz do roku, nie wiem co to choroba. Nie biorę żadnych leków.

– Mnie do „Discimusa” przywiodła rozpacz – wyznaje Małgorzata Grzesiak z Kobyłki koło Warszawy. Przyjechała z 14-letnim synem Rafałem. – Pewnego dnia wyszłam od lekarza ze straszną diagnozą i skierowaniem na operację. Byłam zrozpaczona. Wtedy moja 80-letnia ciotka dała mi kontakt do pani Lidki. Głodowałam 18 dni. Ale wróciłam zdrowa! Po guzie nie było śladu. Lekarz nie mógł uwierzyć!

Kuracjusze żartują, że prowadząca karmi ich swoją energią i stąd te cudowne ozdrowienia. Jest ona bowiem także bioenergoterapeutką i specjalistką orientalnej medycyny ludowej „Ayurveda”. – W tym nie ma żadnych cudów – protestuje pani Lidia. – Po prostu organizm się oczyszcza i odzyskuje naturalne możliwości samoobrony. W ciągu kilkunastu dni głodówki wyrzuci do 10 kilogramów trucizn, złogów i kamieni kałowych.

Dla zrzućcia wagi przyjechał 63-letni Wiktor Juchniewicz z Wrocławia. Jest drugi raz. – Tutaj łączę odchudzanie z odtruwaniem – mówi. – Poprzednim razem schudłem 12 kilo, teraz w ciągu dziesięciu dni 10 kilo.

Dwie najmłodsze kuracjuszki: 9-

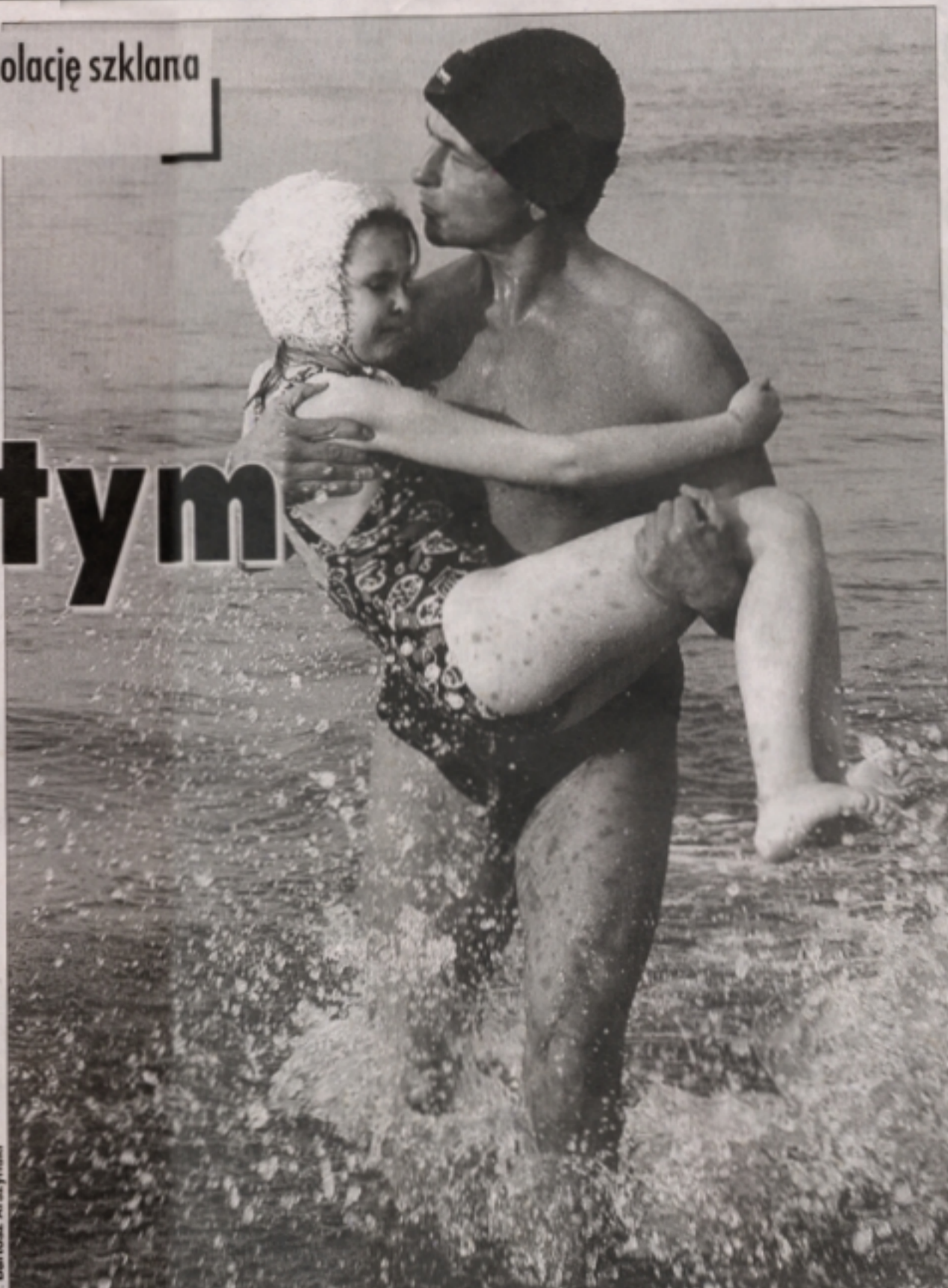
letnią Patrycję Kosacką z Warszawy i 10-letnią Nikol Butkiewicz ze Świdnicy rodzice przywieźli do Ustki, bo lekarzom zabrakło pomysłów, jak wyleczyć dziewczynki z alergii i nieustannych zapaleń górnych dróg oddechowych. Ze skóry Patrycji już po kilku dniach znikła alergiczna wysypka. Dzieci, choć codziennie wchodzi do lodowatej wody, są zdrowe! A przecież nie biorą żadnych tabletek.

Trzy lata bez efektu

Marek Szczepaniak z Sieradza trzy lata leczył się bezskutecznie na łuszczycę. – Jestem właścicielem firmy. Byłem u najlepszych specjalistów i w najlepszych klinikach. I nic. Najgorzej było z rękami. Dłonie całe we krwi. Jak tylko coś podniosłem, pękały. Po trzech latach leczenia radziło nade mną 40-osobowe konsylium wybitnych specjalistów. Doszli do wniosku, że jestem uczulony na wszystko. Poradzili, żebym... chodził w bawełnianych rękawiczkach – opowiada biznesmen. I wtedy właśnie dowiedział się o wrocławskim ośrodku. Twierdzi, że pierwsze, widoczne efekty lecznicze były już po 18 dniach głodówki. Ale, na wszelki wypadek, jeszcze przez pół roku trzymał ścisłą dietę. Jadł tylko ziemniaki, kasze i warzywa. Do dziś unika mięsa. Po łuszczyce nie ma śladu, a minęło 6 lat.

Daniel wyzdrowiał cudem!

Najbardziej spektakularny sukces w leczeniu głodem pani Lidia odniosła w przypadku niespełna trzyletniego Daniela Załęgowa-



Na zdjęciu: Leszek Urban na rękach zanosi do wody 9-letnią Patrycję.

Głodówka lecznicza

to metoda stosowana w medycynie alternatywnej, polegająca na okresowym odstawieniu wszelkich pokarmów (przyjmuje się tylko płyny). Według jej propagatorów głodówka prowadzi do pewnego rodzaju oczyszczenia organizmu. Dzięki pozabawieniu organizmu bieżących dostaw pożywienia, zmusza się go do przestawienia się na zgromadzone (w formie tłuszczu) zapasy. Poza tkanką tłuszczową, redukcji ulegają również różnego rodzaju zmiany patologiczne, a nie cierpią na tym najważniejsze tkanki, jak np. tkanka mózgowa. Ze względu na wyjątkową siłę działania, musi być przeprowadzana zgodnie z przemyślanym, ściśle określonym planem, najlepiej pod kontrolą lekarza. (ab)

Więcej informacji: www.twojadieta.info
www.glodowka.pl

skiego. O tym przypadku pisały gazety, mówiono w telewizji. Pani Lidia też przeczytała w jednej z gazet o dramatycznej walce o życie chłopczyka. Sama odnalazła matkę dziecka, zadzwoniła do niej i namówiła na terapię. – Czuję, że muszę i mogę mu pomóc – wspomina. Daniel urodził się ze straszną chorobą – pęcherzycą. To niezwykle rzadka, zdaniem lekarzy nieuleczalna choroba genetyczna. Orzekli, że jeśli przetrzyma trzy pierwsze miesiące, będzie żył, ale w strasznym bólu. Na całym ciele tworzą

dzie chłopca byli załamani. Matka nie wierzyła już w nic, ale zdecydowała się przywieźć dziecko do pani Lidii. Po 18 dniach głodówki pęcherze zaczęły znikać! I nie pojawiały się nowe. Dziś chłopczyk jest zdrowy i żyje jak inne dzieci.

Co na to lekarz?

„Królewska kuracja” nie polega wyłącznie na głodowaniu i morskich kąpielach. Uczestnicy turnusu mają sporo wykładów o zdrowiu, prawidłowej diecie, uczą się oddychać. Kinezyterapeuta Lesław Urban prowadzi z nimi zajęcia ruchowe i gimnastykę. Ćwiczą wszyscy, bez względu na wiek. Są zwinni i gibcy. I, jak twierdzą, wcale nie są głodni, choć myślą o jedzeniu.

Nad ich bezpieczeństwem czuwa Rafał Iwaszko, lekarz ze słupskiego szpitala. – Leczenie to nie tylko leki, to także styl życia – mówi. – Dwutygodniowa głodówka wszystkim wychodzi na zdrowie. Jestem bardzo zadowolony ze swoich pacjentów – oznajmia z uśmiechem. Natomiast Lidia Ściobłowska podkreśla, że do głodówki należy się odpowiednio przygotować, a potem umiejętnie wychodzić z głodu, tak by nie zrobić sobie krzywdy.

LEOKADIA LUBINIECKA

się pęcherze, które rosną i pęcznieją. Trzeba je nakłuwać. Krwawią bardzo mocno, więc rany należy bandażować. Opatrunki trzeba zmieniać kilka razy dziennie. Ro-



Na zdjęciu: - Głód leczy, odmładza i przedłuża życie - przekonuje założycielka ośrodka Lidia Padberg-Ściobłowska.



Na zdjęciu: Codziennie o godz. 13 uczestnicy „Królewskiej kuracji” zamiast jeść obiad zażywają kąpiele w lodowatym Bałtyku.