



NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

Lekcja 11. Ludzkim językiem



Doktor Pokrywka



Filip Żurakowski

Panie Filipie, proszę zapoznać się z tym, co na temat zdrowia mówi doktor Mathias Rath - powiedział mi Doktor Pokrywka. Już kiedyś byłem na jego stronie. Tym razem postanowiłem wgryźć się w to dokładniej. Przeczytałem biografię doktora Ratha i informację o Koalicji Dr Ratha w obronie zdrowia. „Szukamy takich ludzi jak ty”. Dobrze, przyłączam się. Wypełniłem formularz i wydrukowałem sobie Kurs Podstawowy Medycyny Komórkowej. Po jego przerobieniu i wypełnieniu testu zostanę członkiem koalicji. Powszechna edukacja w dziedzinie zdrowia naturalnego. Jesteśmy za, oczywiście. „Dlaczego zwierzęta nie dostają zawałów serca - tylko my ludzie?” Dobre pytanie.

Coraz więcej ludzi myślących podobnie. „Rak nie jest chorobą” - mówi Andreas Moritz w swojej książce o tym tytule. Jest mechanizmem przetrwania. Książka super, ale kto przebrnie przez te trudne wywody? Trzeba o tym ludzkim językiem napisać. A więc...

Panie Doktorze, co ma zrobić człowiek, u którego wykryto raka? Skoro jest tak, jak pisze Andreas Moritz: w bardzo licznych przypadkach zdiagnozowane nowotworów złośliwych (czyli raki) nie są nowotworami złośliwymi. Więc co ma zrobić pacjent, gdy otrzyma taką diagnozę?

Doktor Pokrywka: Nie ma obecnie metod, które by w sposób wiarygodny odróżniały raki od stanów, które wyglądają na raka. Kryteria, które stosuje onkologia powodują, że raki i nie raki w badaniach wychodzą tak samo. Trzydzieści lat temu, gdy studiowałem, w badaniu pod mikroskopem rozróżniano nowotwory złośliwe i niezłośliwe. Teraz od kilku lat w ogóle nie zgłaszają się do mnie pacjenci, którzy mają rozpoznany nowotwór łagodny. Onkolodzy

przepisują chemię. Po podaniu chemii niezłośliwy nowotwór złośliwieje trzydziestokrotnie. Podał to Narodowy Instytut Raka w USA. Raport tego instytutu stwierdza, że miliony osób zostały niepotrzebnie poddane leczeniu raka. Dlaczego podają chemię? Bo taka jest procedura. Według niej niezłośliwe guzy nie występują. Ludziom normalnym nie mieści się to w głowach. Więcej - przeciętny człowiek nawet się tego nie domyśla.

Jaką nadzieję możemy dać ludziom?

Są naturalne metody. Ludzie przeczytają w naszej książce, że Doktor Johanna Budwig z powodzeniem leczyła nowotwory pastą Budwig.

Salatka - Przepis Basi Żurakowskiej

Salatka z kapusty pekińskiej

Składniki: 1 kapusta pekińska, 1 pomidor, 1 ogórek zielony, ser Feta, ząbek czosnku, sos grecki, jogurt naturalny, łyżka majonezu, można dodać oliwki i rzodkiewki.



Jak ja to robię

- ❖ Składniki warzywne kroję nożem dość drobno.
- ❖ Mieszam wszystko w dużej plastikowej misce.
- ❖ Przekładam do szklanej salaterki.

Komentarz Doktora Pokrywki

Większość składników tej sałatki (kapusta pekińska, pomidor, ogórek, czosnek, oliwki, rzodkiewka) ma działanie alkalizujące, zasadowotwórcze. Sałatka może być dobrym dodatkiem do posiłku mięsnego. Mięso ma działanie kwasotwórcze, a więc sałatka w zestawieniu z mięsem sprzyja równowadze kwasowo- zasadowej.

Majonez ze sklepu dobrze byłoby zastąpić majonezem robionym samemu z oleju lnianego wysokolinolenowego. Olej ten jest dobrym źródłem kwasów omega-3, a najważniejsze składniki, jakich brakuje w diecie współczesnego człowieka to właśnie kwasy omega 3 i magnez. W tej potrawie źródłem magnezu jest przede wszystkim kapusta pekińska - jak wszystkie zielone części roślin zawiera go dość dużo.

Zastrzeżenia moje budzi plastikowa miska. Pewnie nie ma pani innej dość dużej miski, ale wszystkie plastikowe naczynia w domu należy zastąpić szklanymi, ceramicznymi i emaliowanymi. Wiem, że producenci plastikowych naczyń zapewniają: nasze naczynia są ze specjalnego plastiku, z którego nic nie przenika do żywności. Proszę w to nie wierzyć, zawsze coś przenika, zwłaszcza w początkowym okresie używania tego naczynia.

Przepis akceptuję, przypominam o długim gryzieniu, życzę smacznego.

Coś dobrego

Przerwa w pracy. Włączyłem radio tylko na kilka minut. Żona chce się rozwieść z mężem, bo był upie.... Są już starsi. Na rozprawie ona patrzy na jego spracowane ręce i mówi: Staszek, jakie ty masz ładne ręce. O on zdecydowanie, po męsku: chodź Hela do dom. I już nie było rozwodu. Bo powiedziała coś dobrego. Dostrzegła w nim coś dobrego.

Trochę matematyki. Tłumione konflikty = choroba. Rozwiązane konflikty = zdrowie. Konflikty są twórcze, mają w sobie potencjał. Pod warunkiem, że po „komunikacie o złości” nastąpi wyjaśnienie swoich stanowisk i cierpliwe poszukiwanie rozwiązania, które jest dobre i akceptowalne przez obie strony. W dobrze przebiegającym procesie twórczego konfliktu nie dąży się do wygrania jednej i przegranej drugiej strony, lecz do rozwiązania wygrana - wygrana. Z pożytkiem dla sprawy. „Ludzie i samochody poruszają się naprzód dzięki kolejnym wybuchom”.

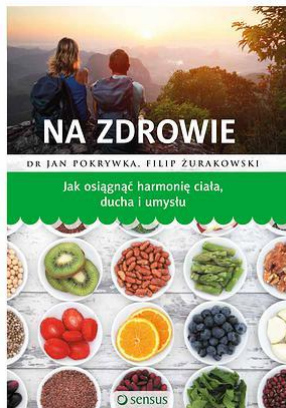
To wynika zarówno z wiedzy o konfliktach, jak i doświadczenia w jej stosowaniu, doprowadzaniu nie do kompromisów, lecz do nowych twórczych rozwiązań (to zupełnie co innego niż kompromis; może powstać rozwiązanie, którego w tej chwili nikt z nas nie zna - tylko Bóg). Oprócz rozbieżnych dróg reprezentowanych przez strony istnieje więc trzecia droga, różna od każdej z tych dwóch. Dlatego konfliktem nie należy się martwić.

Jest jeszcze jeden warunek - wzajemny szacunek. Do znalezienia trzeciej drogi prowadzi cierpliwe stawianie pytania: „DLACZEGO?” każdej ze stron i uważne wysłuchiwanie odpowiedzi. Podchodźcie z miłością do tych, z którymi się spieracie i z którymi jesteście w konflikcie.

To prosta metoda, polegająca na cierpliwym stawianiu pytania „dlaczego”, wysłuchiowaniu odpowiedzi i pozwoleniu, aby strony same doszły do rozwiązania. To

wspaniała metoda, niezwykle skuteczna - ponieważ szuka dobra w każdym z nas i wydobywa to dobro

Złota myśl Filipa: *Konflikt to prezent. Przyjmij, jeśli potrafisz.*



Kup komuś, kogo kochasz w prezencie książkę „Na zdrowie”

<http://nazdrowie.drpokrywka.pl>