



NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

Lekcja 12. Dotleń swój organizm.



Doktor Pokrywka



Filip Żurakowski

Oto wywiad z Doktorem Pokrywką, który ukazał się 16.01.2015 w popularnym wałbrzyskim tygodniku „30 minut”:

Panie Doktorze, mamy początek roku, czas postanowień noworocznych. Czy może Pan podpowiedzieć naszym czytelnikom, co postanowić?

Doktor Pokrywka: Podam kilka propozycji postanowień, z których każdy może wybrać coś dla siebie:

- 1) Zdecydowanie ograniczam ciasta, wypieki cukiernicze. Takie wypieki są robione z białej mąki i białego cukru. Są to produkty zakwaszające, a zakwaszenie organizmu jest jedną z głównych przyczyn chorób cywilizacyjnych.*
- 2) Aby zachować ogień trawienny, od dziś zapełniam żołądek tylko w dwóch trzecich, nie jem aż do wystąpienia uczucia sytości.*
- 3) Proces trawienia w żołądku trwa 5- 6 godzin. Postanawiam unikać podjadania między posiłkami, bo to zakłóca proces trawienia.*
- 4) Od dziś unikam wody mineralnej. Jak każda woda nieprzegotowana, wyiębia ona energetycznie organizm, co prowadzi do słabszego wchłaniania substancji odżywczych i spowalnia spalanie komórkowe.*
- 5) Przez cały rok codziennie uprawiam umiarkowany ruch w mało wietrzonym pomieszczeniu (to nie pomyłka w druku!), co sprzyja dobremu trawieniu pokarmów i zapobiega nadwadze.*

- 6) *Zażywam codziennie chlorek magnezu w postaci soli ojca Beno rozpuszczonej w wodzie red-ox, aby dostarczyć odpowiednią ilość magnezu do wszystkich organów wewnętrznych, przede wszystkim do mózgu. Poprawi to również stan moich jelit. Dobry stan jelit, to energia i radość życia.*
- 7) *Codziennie rano uprawiam wybrany system wzmacniający ciało i ducha, usprawniający krążenie energii w organizmie, na przykład pięć rytuałów tybetańskich, czy kung lub tai -czy.*

Panie Doktorze, często zdarza się, że nie mamy pomysłu na weekend. Popadamy w stereotypy - telewizja, odrabianie zaległości z pracy, wędrowki po marketach.

Doktor Pokrywka: Lepiej wędrować po górach. Oprócz tego podam kilka innych pomysłów na niedzielę.

- + Rodzinne spacery poza miastem.*
- + Wizyta u rodziny na wsi ze spacerami, kuligiem, przejażdżką bryczką.*
- + Muzyczne spotkania zaprzyjaźnionych rodzin - muzykowanie, śpiewanie piosenek.*

Sformułowanie „ruch w mało wietrzonym pomieszczeniu” budzi zapewne twoje zdziwienie, czytelniku. Wyjaśnienia szukaj w najbliższej Lekcji Zdrowia i Wewnętrznej Harmonii na stronie longevitas.pl.

A zatem zgodnie z zapowiedzią, wyjaśniamy... Każdy z nas od dziecka ceni świeże powietrze, częste wietrzenie, dotlenianie się i oddychanie pełną piersią. A tu nagle: *uprawiam umiarkowany ruch w **mało wietrzonym pomieszczeniu***. Szok, rewolucja, trzęsienie ziemi. Tak, musisz dokonać rewolucji w myśleniu. Kopernikańskiego przewrotu. „Im głębsze oddychanie, tym mniej tlenu dociera do tkanek, komórek, organów całego ciała” - powiedział profesor Konstantin Buteyko.

Doktor Pokrywka: Atmosfera, którą oddychamy, nie sprzyja zdrowiu człowieka. Trzeba odrzucić mit o naturalnym środowisku. Środowisko, w którym żyjemy nie jest naturalnym środowiskiem dla człowieka. Naturalnym było środowisko, jakie istniało na ziemi przed potopem, znanym z Biblii (Noe i jego arka) i innych wielkich ksiąg ludzkości. Wtedy ludzie żyli bardzo długo i nie chorowali. Dlaczego? Bo żyli w środowisku bardzo różniącym się od tego, które powstało po potopie i trwa do dziś. Jakie było to przedpotopowe środowisko, dobre dla człowieka? Panowało wyższe ciśnienie powietrza (około 1500 hektopaskali), w powietrzu było więcej tlenu i więcej dwutlenku węgla.

Filip: Panie Doktorze, ja to rozumiem, ale zastanawiam się, jak czytelnik ma to wszystko zrozumieć? Piszemy w poprzednich lekcjach, że przyczyną raka i innych chorób jest niedotlenienie komórek. Piszemy w książce, że profesor Warburg dostał Nobla, i to dwukrotnie, za to że to odkrył. A tu mówimy: nie wietrz za wiele, nie oddychaj za głęboko. To kto ma rację : Warburg czy Buteyko?

Doktor Pokrywka: Jeden i drugi ma rację. Gdyby to wszystko było takie proste, to po świecie chodzili by sami nobliści. Profesor Buteyko doszedł do swoich odkryć po wielu latach wnikliwych obserwacji, przemyśleń i badań. Uzupełnił to, do czego doszedł Warburg. Poszedł dwa kroki dalej. Powiedział: więcej dwutlenku węgla, żeby komórki mogły przyswoić więcej tlenu. W jednej lekcji tego nie damy rady wytłumaczyć, ale w kilku następnych z całą pewnością.

Filip: Panie Doktorze, ja to rozumiem, tylko pojąć nie mogę. Wszystko naukowcy odkryli, Noble podostawali... i chwała za to i profesorom i tym, co Noble im dają. Tylko dlaczego zwykli ludzie cierpią, chorują i coraz więcej chorują?

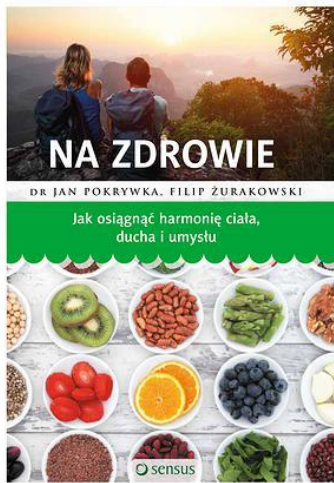
Doktor Pokrywka: **Ja też tego pojąć nie mogę, dlaczego odkrycia naukowe są zamykane pod dywan, a „służba zdrowia” działa, jak działa. Trzeba by o to spytać polityków, biznesmenów, właścicieli koncernów... Tych którzy rządzą światem. Przecież napisaliśmy w książce „Na zdrowie!”:**

„Wybaczcie niegodziwcom, którzy przez tak długi czas uniemożliwiali wam i waszym najbliższym dostęp do tej prostej informacji” — powiedział dr Dan C. Roehm, mówiąc o osiągnięciach naukowych dr Johanny Budwig. A rzeczywiście tak było — lobby producentów żywności robiło wszystko, aby ogromne osiągnięcia dr Budwig w dziedzinie leczenia chorób cywilizacyjnych za pomocą odpowiedniej diety (zawierającej między innymi olej lniany) nie dotarły do szerokich rzesz ludzi. A my przeciwnie — chcemy, aby jak najwięcej ludzi tę wiedzę miało. Dlatego propagujemy wiedzę o oleju lnianym i osiągnięciach naukowych dr Johanny Budwig. Dlatego napisaliśmy tę książkę”.

Filip: Panie Doktorze, miałem to szczęście, że poznałem jednych i drugich - zwykłych ludzi i właścicieli koncernów. I wiem, że wśród właścicieli koncernów jest też wielu o złotych sercach. Zakończmy optymistycznie, tym, co wyśpiewał i wykrzyczał Czesław Niemen: ***Lecz ludzi dobrej woli jest więcej i mocno wierzę w to, że ten świat nie zginie nigdy dzięki nim!!!***

Złota myśl

Są specjaliści od chorób i specjaliści od zdrowia. Wolę tych od zdrowia.



Najnowszą książkę Doktora Pokrywki i Filipa Żurakowskiego „Na zdrowie! Jak osiągnąć harmonię ciała, ducha i umysłu” można kupić w Empiku lub na stronie

<http://nazdrowie.drpokrywka.pl>