



## NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

### Lekcja 13. Dociekliwy Konstantin Buteyko.



**Doktor Pokrywka**



**Filip Żurakowski**

**Filip:** Od zawsze interesowałem się zdrowiem. Byłem intuicyjnie nieufny wobec lekarzy „tabletkowych”, żyjących z chorób. Nieufny byłem również wobec uzdrowicieli. Szukałem lekarzy z dyplomami, ale mających odwagę iść własną drogą, specjalistów od zdrowia, a nie od chorób. I z wieloma takimi się zetknąłem. Jestem dumny z tego, że w latach siedemdziesiątych XX wieku rozmawiałem osobiście z Panią Profesor Kingą Wiśniewską - Roszkowską. Potem poznałem osobiście lekarzy: dra Andrzeja Cieślę, dr Galinę Margiewicz, a z książek i publikacji w Internecie Profesora Juliana Aleksandrowicza, dra Zdzisława Kubata i dr Ewę Dąbrowską. Wreszcie w 2010 roku poznałem osobiście Doktora Pokrywkę. Jest on sprawcą kopernikańskiego przewrotu w moim myśleniu o zdrowiu. Wprowadził mnie na ścieżkę przyspieszonego rozwoju i wciąż mnie czymś nowym zaskakuje. Teraz za jego sprawą zafascynowałem się rolą dwutlenku węgla i odkryciami Profesora Buteyki.

**Doktor Pokrywka:** Odkrycia Profesora Buteyki to przełom w medycynie. Niedobór dwutlenku węgla w atmosferze i w organizmie człowieka wysuwa się na czoło przyczyn tego, że ludzie chorują. Dopiero w dalszej kolejności przyczynami są: niewłaściwe odżywianie i stresy.

**Filip:** Dlaczego więc ta sprawa jest tak mało znana?

**Doktor Pokrywka:** Profesor Konstantin Buteyko zmarł w 2005 roku. Młodzi lekarze uczą się medycyny z podręczników, a zanim nowe odkrycia trafią do podręczników, mija 20-30 lat. To pierwszy powód. Drugi jest taki, że nie każde przełomowe odkrycie wpisuje się w politykę Uni Europejskiej.

Konstantin Buteyko był rosyjskim profesorem medycyny. Po wielu latach badań doszedł do wniosku, że choroby takie, jak astma, alergie, zapalenie śluzówki nosa, nadciśnienie i inne są odległym w czasie skutkiem zbyt głębokiego oddychania. Profesor Buteyko traktował ww. choroby jako objawy jednej choroby, którą nazwał Chorobą Głębokiego Oddychania. Opracował metodę leczenia tej choroby - metodę WEGO (Wolicjonalnej Eliminacji Głębokiego Oddychania) lub inaczej wolicjonalnej (zależnej od woli człowieka) normalizacji oddechu. Uczył ludzi spowolnionego i płytkiego oddechu, przy którym tracą z organizmu mniej dwutlenku węgla niż przy głębokim oddychaniu. W ten sposób leczył ich z astmy i wielu innych chorób.

**Filip:** Przeczytałem w Internecie sporo materiałów o Profesorze Buteyko. Jego życie i drogę do przełomowych odkryć w pasjonujący sposób opisał Łukasz na stronie [www.buteyko.pl](http://www.buteyko.pl). Motorem Profesora Buteyko były jego własne zmagania z nadciśnieniem, na które chorował - w pewnym momencie lekarze dawali mu tylko kilka miesięcy życia. Dzięki uporowi i dociekliwości nie tylko wyleczył się sam, ale pomógł bardzo wielu pacjentom wrócić do pełnego zdrowia. W artykule *Czyżby głębokie oddychanie szkodziło? Buteyko na tropie wielkiego odkrycia* Łukasz opisuje utratę przytomności przez pacjenta, któremu Buteyko jako młody lekarz polecił głęboko oddychać podczas badania. „Pacjent doznał jedynie hiperwentylacji, zaraz do siebie dojdzie” - skomentowała omdlenie pacjenta wezwana dyżurna. Stu innych lekarzy przeszło by nad tym do porządku dziennego, ale nie dociekliwy Konstantin Buteyko. Rozpoczął wnikliwe wieloletnie obserwacje, które doprowadziły go do przełomowych odkryć.

„Im głębsze oddychanie, tym mniej tlenu dociera do tkanek”. „Kompletne zwycięstwo nadejdzie, gdy cała cywilizacja zda sobie sprawę, że propaganda głębokiego oddychania to wielka pomyłka ludzkości. Jest źródłem zastępu problemów, głównym sprawcą chorób i dolegliwości. Superwytrzymałość, zdrowie i tężyzna fizyczna jest możliwa wyłącznie, gdy oddychamy płytko i powoli.” Prof. Konstantin Buteyko, [www.buteyko.pl](http://www.buteyko.pl).

Bardzo ciekawie o profesorze Buteyko pisze też Waldemar Woźniak na swoim blogu. Oto fragment jego postu, noszącego tytuł „Chorujemy z braku tlenu”:

„Dwutlenek węgla jest konieczny, by zaszedł tzw. efekt Bohra, czyli przenikanie tlenu z płuc do krwi. W dodatku potrzebujemy tego dwutlenku znacznie więcej, niż dostajemy! Powietrze zawiera tylko 0,03% CO<sub>2</sub>; aby nastąpił efekt Bohra, potrzebne jest zaś 6–6,5%. Organizm jest

w stanie magazynować dwutlenek węgla w pęcherzykach płucnych, jeśli jednak oddychamy niewłaściwie lub zbyt intensywnie (np. podczas biegu), zapasy się kurczą i we krwi jest za mało tlenu. Od tego, zdaniem Buteyki, zaczyna się większość chorób. Aż 70% Europejczyków jest permanentnie niedotlenionych! Buteyko przez ponad 40 lat badał chorych na astmę i stwierdził u wszystkich, bez wyjątku, za mały poziom CO2.”

<http://www.nazdrowystylzycia.com/2014/01/chorujemy-z-braku-tlenu.html>

Wyjaśnienia wymagają liczby podane przez autora bloga. Liczba 0,03% dotyczy zawartości dwutlenku węgla we wdychanym powietrzu, a liczba 6–6,5% odnosi się do zawartości dwutlenku węgla w pęcherzykach płucnych.



### **Plecak Filipa. Powiedz mi co kupujesz, a powiem ci kim jesteś**

W pobliskim warzywniaku jestem znany z tego, że przychodzę z dość dużym plecakiem - tym samym, z którym chodzę po górach. Przychodzę z pustym, wychodzę z pełnym po brzegi. *Czy ktoś tyle warzyw i owoców kupuje co ja na czteroosobową rodzinę?* - pytam dziś panią z drugiej strony lady. *Bije pan wszelkie rekordy* - odpowiada pani. Co ładuje w moim plecaku? Teraz, w styczniu: kiszony ogórek, kiszona kapusta, cebula, czosnek, cytryny, pietruszka, seler, por, marchew, gruszki, mandarynki. I coś o tajemniczym przeznaczeniu: pół główki zwykłej kapusty.

Rzeczywiście w porównaniu z przeciętną rodziną jemy zdecydowanie mniej mięsa, a zdecydowanie więcej warzyw i owoców. A oto mój przepis, który podawałem już w naszej

książce „Na zdrowie”. Ale nie wszyscy jeszcze do książki dotarli, więc podaję go również tu. Jest tego wart! Po co pół główki kapusty? Na przysmak wymyślony przez mnie. Kroję tę kapustę nożem na paski, wkładam to do szklanej salaterki i solę do smaku. Stawiam na stole, przy którym siedzi moja rodzina. Po kilkunastu minutach salaterka jest pusta. Jest to tak wielki przysmak, że nie można się oderwać.

### **Komentarz zdrowotny Doktora Pokrywki**

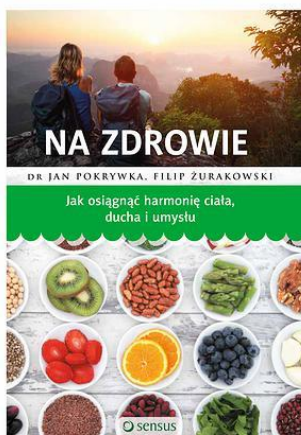
Zakupy pana Filipa są zgodne z moimi zaleceniami dotyczącymi równowagi kwasowo - zasadowej, podanymi w naszej wspólnej książce. Ponieważ większość współczesnych mieszkańców krajów tzw. cywilizowanych ma zakwaszone organizmy, zalecam do czasu odzyskania równowagi kwasowo - zasadowej proporcje 80/20 procent na korzyść produktów zasadowotwórczych. Takimi w plecaku pana Filipa są wszystkie warzywa z wyjątkiem marchwi. Najmocniej zasadowotwórcze są kiszone ogórki i kiszona kapusta oraz cytryny. Dbając o należyte proporcje produktów zasadowotwórczych i kwasotwórczych w swoim menu warto równocześnie pamiętać, że o wiele większe znaczenia dla tej równowagi ma poziom dwutlenku węgla w naszym organizmie.

Weź też pod uwagę, czytelniku, fakt, że warzywa gotowane są lepiej przyswajalne przez organizm niż warzywa surowe (surowe mają więcej witamin niż gotowane, ale są słabiej przyswajalne). Dlatego w menu rodziny uwzględniaj warzywa nie tylko surowe, ale również gotowane w postaci zup i sałatek. Nie pochwalam mody na jednodaniowe obiady złożone tylko z tzw. drugiego dania. Podstawą obiadu jest zupa.

Dobrze, że pan Filip mówi o tym, jakiej pory roku dotyczą jego zakupy. W zimie nie warto kupować na przykład pomidorów, w sezonie na pomidory mają one więcej witamin i mniej chemii. Dlaczego w plecaku Filipa nie ma ziemniaków? Bo wszyscy członkowie jego rodziny mają grupę krwi zero, a więc ziemniaki należą do potraw dla nich niewskazanych. Od spożywania produktów niezgodnych z grupą krwi nikt nie umrze, ale odżywiając się zgodnie z grupą krwi zużyje na trawienie mniej energii. A wtedy więcej tej energii zostanie na to, by cieszyć się życiem i wydajnie pracować. I oto chodzi. Tak trzymać.

### **Złota myśl**

**Jeśli pacjent chce żyć, to medycyna jest bezsilna (usłyszane od uczestniczki szkolenia).**



Książkę Doktora Pokrywki i Filipa Żurakowskiego *Na zdrowie! Jak osiągnąć harmonię ciała, ducha i umysłu* można kupić w salonach Empiku w całej Polsce lub na stronie [www.nazdrowie.drpokrywka.pl](http://www.nazdrowie.drpokrywka.pl)

Przeczytaj recenzje o naszej książce na stronie wydawnictwa Sensus <http://sensus.pl/ksiazki/na-zdrowie-jak-osiagnac-harmonie-ciala-ducha-i-umyslu-dr-jan-pokrywka-filip-zurakowski,jakosi.htm>

Poleć *Lekcje Zdrowia i Wewnętrznej Harmonii* swoim znajomym.