



## NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

### Lekcja 1. O skutkach niedoboru magnezu w organizmie, mierzeniu jego poziomu i sposobach uzupełniania.



**Doktor Pokrywka**



**Filip Żurakowski**

Szczególne zainteresowanie naszych czytelników naszej książki i uczestników szkoleń wzbudza magnez. Oto padające pytania: Dlaczego magnez jest tak ważny? Skąd mam wiedzieć, czy mam go za mało w organizmie? Jak wyrównać jego niedobór? Gdzie kupić chlorek magnezu? Jak go stosować?

#### **Odpowiadamy. Dlaczego magnez jest tak ważny?**

Niedobór magnezu w organizmie może być przyczyną niepokoju, przewlekłego zmęczenia, utraty entuzjazmu i radości życia, wypalenia zawodowego, w skrajnych przypadkach zaburzeń pracy mózgu i depresji. Może też prowadzić do bólów głowy, pleców, nóg, a nawet poważnych trudności w chodzeniu, jak to się przydarzyło Ojcu Beno z zakonu jezuitów.

(Aby zapoznać się z historią Ojca Beno wpisz w Google „ojciec Beno” lub skorzystaj z linka: <http://www.longevitas.pl/index.php?id=beno>)

Wyrównanie deficytu magnezu w organizmie pomoże podnieść odporność na stres, odzyskać sprawność kręgosłupa, zwielokrotnić efekty pracy. Ponadto uzupełnienie magnezu zapobiega zawrotom głowy, wypadaniu włosów, arytmii serca, miażdżycy, zawałom serca, nadciśnieniu i innym chorobom cywilizacyjnym.

### **Skąd mam wiedzieć, czy mam go za mało w organizmie? Jak go uzupełnić?**

Najbardziej widoczne objawy zbyt niskiego poziomu magnezu w organizmie to drganie powiek lub skurcze łydek, zaburzenia snu, rozdrażnienie. Aby zmierzyć swój poziom magnezu, zrób badanie krwi w laboratorium. A jak ten poziom podnieść? Są lepsze sposoby niż tabletki. Picie rozpuszczonej w wodzie soli Ojca Beno, moczenie nóg w roztworze chlorku magnezu, natryskiwanie ciała tzw. oliwą magnezową i inne sposoby.



Fot. Szymon Kliszewski

## **Coś dla ducha**

Dlaczego się nie uśmiechasz? Bo ci się nie chce. Bo wygodniej i łatwiej tkwić w smutku. Dlaczego nie dajesz rzeczy na miejsce, nie utrzymujesz porządku? Bo ci się nie chce. Bo wygodniej i łatwiej żyć w bałaganie i chaosie. Dlaczego odwlekasz wiele spraw, zamiast załatwić je od razu? Bo ci się nie chce. Bo wygodniej i łatwiej żyć lenistwie i marazmie. Ale to polityka krótkowzroczna. Na dłuższą metę okazuje się, że szczęście, zadowolenie, satysfakcję, wyniki – daje życie w stanie radości, zapału, entuzjazmu, porządku, samodyscypliny, automotywacji, działania „od razu”.

***Daj światu to, co masz najlepszego, a on ci to odda stokrotnie. Dobro krąży i powraca.***

[NOWA KSIĄŻKA! Bestseller Sensusa](#)

[www.drpokrywka.pl](http://www.drpokrywka.pl)

[www.filip-zurakowski.com](http://www.filip-zurakowski.com)