



NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

Lekcja 2. O bólach kręgosłupa, wypadającym dysku i o tym, kiedy konieczna jest operacja kręgosłupa.



Doktor Pokrywka



Filip Żurakowski

Co trzeci Polak cierpi na dolegliwości ze strony kręgosłupa. Mało kto kojarzy to z zawartością magnezu w organizmie. A związek ten jest oczywisty.

Oto pytania Danuty i odpowiedzi Doktora Pokrywki.

W opowieści Ojca Beno jest mowa o tym, że na kręgach jego kręgosłupa powstały „dzioby papugi” powodujące bóle pleców i utrudniające mu poruszanie się. Czym są te dzioby papugi?

Doktor Pokrywka: Dzioby papugi to zwapniałe więzadła międzykręgowe. Ulegają one uwapnieniu i w obrazie rentgenowskim wychodzi to jako naddatek kostny. Kręgosłup traci swoją elastyczność.

Dlaczego organizm odkłada wapń w więzadłach międzykręgowych?

Doktor Pokrywka: Gdy człowiek ma za mało magnezu, organizm bierze go z tych więzadeł do swoich czynności fizjologicznych, do ważnych procesów biochemicznych. Na to miejsce daje wapń. Magnez poszedł tam, gdzie był bardziej potrzebny do tego, żeby organizm przeżył.

Ojciec Beno pisze, że chlorek magnezowy wypłukał wapń, likwidując „dzioby papugi” i umieścił go w odpowiednim miejscu organizmu. Co to znaczy, że chlorek magnezu wypłukał wapń?

Doktor Pokrywka: Jeżeli jest dużo magnezu w krwi, to organizm naprawia tę sytuację. Wapń jest wypychany z tych miejsc, gdzie nie powinien być i trafia tam, gdzie jest jego właściwe miejsce.

Ludzie mówią, że jak ktoś ma przepuklinę między kręgami albo wypada mu dysk, to już magnez nie pomoże.

Doktor Pokrywka: Przede wszystkim uściślijmy pojęcia. W języku medycznym mówi się o przepuklinie międzykręgowej, a potocznie nazywa się to wypadaniem dysku. To jest to samo. Oczywiście, że magnez w tej sytuacji pomoże. Gdy dostarczymy magnezu kręgosłup staje się bardziej elastyczny, bóle ustępują, wypadający dysk cofa się, wszystko zdrowieje, goi się.

A kiedy konieczna jest operacja?

Tylko wtedy, gdy sposoby mniej inwazyjne zawodzą, nie przynoszą rezultatu. Sposoby mniej inwazyjne to uzupełnienie magnezu, akupunktura, rehabilitacja. Operacja to ostateczność, jej wynik zawsze jest niepewny.



Fot. Szymon Kliszewski

Coś dla ducha

Filip: Wczoraj miałem dzień bogaty w przeżycia. Spotkałem się na tarasie kawiarni ze znajomą z branży szkoleniowej. Rozmawialiśmy o sprawach zawodowych. Koniecznie chciał się do nas przysiąść facet z sąsiedniego stolika. W rozmowie wykazał się dużą znajomością literatury, rzucał cytatami po łacinie i po grecku. Dlaczego tak koniecznie chciał porozmawiać? Przyszło mi na myśl, że to było nieświadomione wołanie o pomoc. Mówił, że jest wojownikiem. Oprócz prawie niewidocznych blizn na twarzy miał o wiele bardziej widoczne dla wprawnego oka blizny na duszy.

Wieczorem miałem rozmowę przez skype'a z panem Romanem. Rozmowa była o marketingu, ale przy okazji poruszyliśmy sfery naszych wspólnych zainteresowań. Pan Roman uprawia karate, był – podobnie jak ja – uczestnikiem kursu kontroli umysłu metodą Silvy, prowadzonego przez Andrzeja Wójcikiewicza, byłego trenera kadry szermierzy. Ma dużą wiedzę o odżywianiu sprzyjającym sukcesom w sporcie. Wspomnieliśmy też o Gichinie Funakoshi, twórcy karate.

Późnym wieczorem byłem na spacerze z synem na nieczynnej obwodnicy. Ani żywej duszy oprócz nas i psa. Rozmawialiśmy o emocjonalnych zranieniach znajomego artysty i o tym jak wiele osób ma takie emocjonalne rany z dzieciństwa, bo wychowali się w rodzinie, gdzie albo brakowało miłości albo były nałogi, albo jedno i drugie miało miejsce. I o tym, że niektórym z nich udało się przewyciężyć negatywną sztafetę pokoleń – stworzyli kochające się rodziny, nie mają nałogów, odnoszą sukcesy zawodowe i biznesowe.

Dziś rano to wszystko połączyło mi się w jedną całość. Może moim życiowym zadaniem jest stworzenie duchowego karate? Dla tych, którzy wciąż powtarzają w życiu te same błędy, wciąż wpadają na życiowej drodze w te same dziury i za każdym razem niszczą to, co zbudują. Skłonności do takich niszczycielskich strategii są tak silnie zakorzenione, że pojawiają się wątpliwości, czy zmiana błędnych wzorców jest w ogóle możliwa. Odpowiedź przynosi książka Gichina Funakoshi „Karate do. Moje życie”. Funakoshi z słabowitego i nieśmiałego dziecka stał się zdrowym, odpornym na choroby

mężczyzną o wielkiej sile ducha. Osiągnął to dzięki codziennym wielogodzinnym ćwiczeniom uprawianym latami pod okiem mistrza. A więc jest to możliwe. I możliwa jest też zmiana negatywnych wzorców emocjonalnych na pozytywne, prowadzące do harmonii wewnętrznej i sukcesów zawodowych.

Żołnierze strzelają, Pan Bóg kule nosi. Ale my jesteśmy żołnierzami i mamy strzelać. Jesteśmy wojownikami wiedzy, naszą amunicją są pociski wiedzy. Nie walczymy przeciwko czemuś, ale o coś.

NOWA KSIĄŻKA! Bestseller Sensusa

www.drpokrywka.pl

www.filip-zurakowski.com

(<http://www.longevitas.pl/index.php?id=beno>)