



NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

Lekcja 4. Moczenie nóg w roztworze chlorku magnezu.



Doktor Pokrywka



Filip Żurakowski

Do moczenia nóg nadaje się chlorek magnezu w granulkach. W sklepach internetowych występuje pod nazwą *Chlorek magnezu sześciowodny z Morza Martwego*.

Oto krok po kroku procedura przygotowania roztworu i moczenia w nim nóg (najlepiej robić to wieczorem przed snem):

- 1) Weź dwa słoiki litrowe.
- 2) Wsyp do jednego z nich granulki chlorku magnezu do wysokości jednej piątej słoika.
- 3) Dopełnij słoik wodą z kranu, zakręć słoik i wstrząśnij. Otrzymałeś roztwór 20-procentowy (litr roztworu to ok. 1000 gramów, w tym jest ok. 200 chlorku magnezu, a więc jest to roztwór 20-procentowy).
- 4) To samo zrób w drugim słoiku. Otrzymałeś dwa litry 20-procentowego chlorku magnezu.
- 5) Wlej te 2 litry roztworu do owalnej metalowej brytfanki (takiej, jak do pieczenia kaczki). Podgrzej na kuchence do temperatury takiej, aby roztwór był bardzo ciepły, ale nie na tyle, żeby parzył.
- 6) Brytfankę z ciepłym roztworem chlorku magnezu połóż na podłodze. Usiądź na krześle i mocz stopy zanurzone mniej więcej do kostek przez 15- 30 minut, tak długo, jak lubisz.
- 7) Po zakończeniu moczenia bez wycierania stóp nałóż skarpetki i idź w nich spać.
- 8) Brytfankę nakryj, schowaj i stosuj ten sam roztwór przez dwa – trzy tygodnie. Gdy roztwór zrobi się mętny, wylej go i zrób świeży.

Tak prostego, praktycznego i szczegółowego opisu sposobu przygotowania roztworu do moczenia nóg nie znajdziesz nigdzie, nawet w naszej książce. Został on przygotowany specjalnie dla czytelników Lekcji Zdrowia i Wewnętrznej Harmonii.

Na czym polega przewaga metalowej brytfanki? Po pierwsze brytfanka idealnie obejmuje dwie stopy złożone razem dorosłego człowieka i roztwór sięga wtedy do kostek albo powyżej kostek. Po drugie nie musisz codziennie przelewać roztworu ze słoików do miedniczki i z powrotem. Jeśli jednak nie masz i nie zamierzasz kupować metalowej brytfanki, możesz używać do moczenia nóg małej okrągłej plastikowej miedniczki. Wtedy będziesz podgrzewał roztwór ze słoików w metalowym naczyniu i ciepły wlewał do miedniczki. Codziennie po moczeniu będziesz zlewał roztwór do słoików i chował do następnego wieczora. Roztwór w miedniczce będzie sięgał poniżej kostek, ale to też jest ok.

W naszych lekcjach tak wiele miejsca poświęcamy magnezowi, ponieważ to właśnie magnez i propagowane przez nas sposoby jego stosowania wzbudzają największe zainteresowanie słuchaczy naszych wystąpień w radiu i telewizji, a także uczestników naszych szkoleń na temat zdrowego stylu życia.



Zdjęcie: Szymon Kliszewski

Coś dla ducha

Harmonia i duchowość oznacza rozwój. I ten rozwój u mnie oznacza, że nie kopiuję już płyt – szanuję prawa autorskie. Pożyczyłem od koleżanki płytę z filmem „Baby są jakieś inne” (znakomita komedia, boki zrywać) i nie skopiuję jej. Jeśli zechcę ją stosować na szkoleniach o treningu mózgu (na temat różnic między mózgiem kobiety i mężczyzny), wtedy ją sobie kupię. Przecież chcę, żeby ludzie kupowali moje książki, prawda? Więc i ja kupuję, a nie kopiuję.

Nie kopiuję już także płyt z muzyką. Pożyczam je z biblioteki (tak, w Wałbrzychu w Bibliotece Pod Atlantami jest znakomicie wyposażona fonoteka) albo kupuję.

[NOWA KSIĄŻKA! Bestseller Sensusa](#)

www.drpokrywka.pl

www.filip-zurakowski.com

Zapraszamy też do odsłuchania wywiadu Redaktor Grażyny Dobroń z Filipem Żurakowskim w radiowej Trójce: <http://www.polskieradio.pl/9/306/Artykul/1155689,O-magnezie-czyli-jak-zachowac-zdrowe-kosci-miesnie-i-radosc-zycia>