



NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

Lekcja 5. Spryskiwanie skóry roztworem chlorku magnezu.



Doktor Pokrywka



Filip Żurakowski

W poprzedniej lekcji przedstawiliśmy procedurę moczenia stóp w roztworze chlorku magnezu. Teraz drugi sposób dostarczania magnezu przez skórę – spryskiwanie skóry wybranych części ciała.

Spryskujemy skórę roztworem chlorku magnezu o stężeniu od 20 do 60 procent. Wyższe stężenie roztworu oznacza dostarczenie większej ilości magnezu. Wybrane stężenie należy dostosować do własnej wrażliwości skóry. Przy wrażliwej skórze wysokie stężenie (60 procent) może powodować pieczenie skóry i wtedy stosujemy niższe stężenie.

Przygotowanie roztworu wyjaśnimy na przykładzie spryskiwacza o takiej pojemności, aby obliczenia były proste – przyjmijmy pojemność 100 mililitrów. Taka ilość roztworu wystarczy na jakiś czas, a potem można zrobić kolejną porcję. A oto procedura.

- 1) Weź spryskiwacz po jakimś zużytym kosmetyku. Załóżmy, że ma on pojemność 100 mililitrów. Aby uzyskać roztwór 20-procentowy, wsyp tyle granulek chlorku magnezu, aby zajęły one ok. jednej piątej wysokości spryskiwacza. Jeśli chcesz uzyskać roztwór 40 - procentowy, wsyp granulki do wysokości ok. dwóch piątych spryskiwacza. W celu otrzymania roztworu 60-procentowego należy wsypać granulki do wysokości około trzech piątych spryskiwacza. Jest to sposób odmierzania o dokładności wystarczającej do naszych celów.

- 2) Dopełnij spryskiwacz zwykłą wodą do pełna i potrząśnij, aby granulki rozpuściły się w wodzie.
- 3) Natryskuj ciało w miejscach, gdzie skóra jest najcieńsza i roztwór najlepiej się wchłania – pod pachami, w pachwinach i na stopach. Można dodatkowo spryskiwać całe plecy – im większa powierzchnia spryskanej skóry, tym więcej magnezu dostanie się do organizmu.
- 4) Nie wycieraj stóp po spryskaniu; na mokre stopy nałóż skarpety. Również na inne części ciała nałóż odpowiednią część odzieży bez wycierania czy osuszania skóry.

Natryskiwanie skóry pod pachami roztworem chlorku magnezu zastępuje stosowanie dezodorantów. Pot nie ma zapachu. Nieprzyjemny zapach powstaje tylko wtedy, gdy na spoconej skórze rozwijają się bakterie odżywiające się cząsteczkami potu. Chlorek magnezu uniemożliwia rozwój tych bakterii, a zatem dezodorant staje się niepotrzebny.

A teraz rozprawmy się raz na zawsze z antyperspirantami. Stosowanie antyperspirantów ma na celu powstrzymanie lub zmniejszenie wydzielania potu. Z punktu widzenia medycyny naturalnej jest to nie do przyjęcia. Nie wolno hamować naturalnego procesu, jakim jest pocenie się. Przez wydzielanie potu organizm się oczyszcza, w więc pocenie się jest procesem naturalnym i pożytecznym. Wstrzymywanie lub ograniczanie tego procesu przez stosowanie antyperspirantów pod pachami powoduje u kobiet raka piersi.



Coś dla ducha

Filip: Ostatnio w moim życiu jest dużo takich zbiegów okoliczności, które zapewne nie są przypadkami, lecz wynikiem działania istot z innego wymiaru rzeczywistości, ze świata niewidzialnego. Bruce Wilkinson, nauczyciel i autor chrześcijański, nazywa takie wydarzenia jabetesowymi (Jabes to postać biblijna). A mnie to się kojarzy z różnymi zdaniem zapamiętanymi z Biblii lub rozmów z ludźmi: Powierz swą drogę Panu i zaufaj mu, On sam będzie działał... Pan będzie walczył za was, a wy będziecie spokojni... Zrób pierwszy krok, Pan Bóg zrobi resztę... Nie musisz robić nic, tylko reagować na dotknięcia Boga... Albowiem aniołom swoim polecił, aby cię strzegli na wszystkich drogach twoich...

[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>