



## NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

### Lekcja 6. Inne sposoby dostarczania magnezu przez skórę.



**Doktor Pokrywka**



**Filip Żurkowski**

#### **Kąpiele w morzu, wannie i w basenie**

Oprócz spryskiwania ciała są inne sposoby dostarczania magnezu przez skórę:

- ✚ kąpiel w morzu,
- ✚ kąpiel w wannie,
- ✚ zanurzanie się w „bani”,
- ✚ zanurzanie się w basenie w ciepłych wodach termalnych.

Po 2-3 tygodniowym pobycie nad morzem i codziennych kąpielach w morzu czujemy się znakomicie. Ludzie przypisują to działaniu jodu, a tak naprawdę to magnez powoduje przyływ sił i energii. Woda morska zawiera ok. 0,5% chlorku magnezu. Nie dotyczy to Morza Martwego, gdzie magnezu jest więcej.



Zdjęcie: Szymon Kliszewski

Są wanny mniejsze i większe. Załóżmy że masz wannę, do której wlewasz 100 litrów wody. Wsypując 0,5 kilograma chlorku magnezu otrzymujesz roztwór 0,5 procentowy – jak w morzu. Oczywiście możesz wsypać więcej chlorku magnezu – im wyższe stężenie roztworu, tym więcej magnezu wejdzie do organizmu. Poleż w ciepłym roztworze przez pół godziny, a twoje ciało będzie nasycone magnezem, który wniknie przez skórę i dotrze do komórek mózgu i innych narządów.

Nasi znajomi mają domek letniskowy na Jeziorem Dominickim koło Leszna. Właściciel – złota rączka - zrobił „ruską banię”, dużą drewnianą beczkę, do której wchodzi spokojnie sześć osób. Nagrzewa on wodę w tej beczce, paląc drewnem w specjalnym piecyku wmontowanym w banię i wsypuje sporo chlorku magnezu. Kilka osób zanurza się po szyję w ciepłym roztworze i przebywa w miłym towarzystwie przez pół godziny lub godzinę. Efekt jest podwójny – relaks i podwyższenie poziomu magnezu w organizmie.

Podobny efekt można osiągnąć korzystając z kąpieli w termach, w miejscach, gdzie występują naturalne ciepłe wody lecznicze, zawierające magnez i inne mikroelementy. Takich miejsc jest kilka w naszym kraju i w krajach sąsiednich.

#### **Wpis czytelniczki na Facebooku:**

"Dzień dobry. Właśnie kończę czytać Pana ostatnią książkę "Na zdrowie". Bardzo zainteresowała mnie część „O magnezie...” .Uprzejmie proszę o podanie dobrego źródła obu preparatów magnezu czyli chlorku magnezu i soli ojca Beno. Pozdrawiam serdecznie Małgorzata M."

#### **Odpowiedź, zamieszczoną na Facebooku, przytaczamy teraz tutaj:**

Cieszymy się, że zainteresował Panią magnez. Jest to najczęstszy temat pytań czytelników i uczestników szkoleń. Oba preparaty można kupić m.in. na portalu [www.red-ox.pl](http://www.red-ox.pl). Występuje tam:

- Sól magnezowa do kąpieli stóp i całego ciała, czyli chlorek magnezu w granulkach.
- Sól Ojca Beno, czyli chlorek magnezu w proszku o czystości farmaceutycznej przeznaczony do stosowania doustnego.

Doktor Pokrywka na potrzeby swoich pacjentów również zaopatruje się w preparaty magnezowe w firmie prowadzącej portal [www.red-ox.pl](http://www.red-ox.pl).

## Coś dla ducha

**Filip: Wstałem o 4.15, zacząłem dzień od pochodzenia po mokrej trawie. Wszystko wróciło: chodzenie po trawie, pięć rytuałów, robienie Jogurtu Budwig, praca w ogródku.**

**W niedzielę byłem z chłopakami na Ptasiej Kopie. Odzyskałem z nimi kontakt. Zazdrościłem Adamowi z Nadarzyna, że ma tak doskonały kontakt z synem – ja też mam! Recepta: opowiadaj im o swoim świecie. Im, to znaczy swoim dzieciom. Ja mówiłem im przez kilka godzin o spotkaniach z ludźmi, o usłyszanych historiach, o przeczytanych książkach i artykułach. O walecznym kogucie z Glinna i sile miłości. O kobiecie która modliła się, aby jej syn był niewidzialny dla wrogów i tak się stało. O znajomych Ormianach z Krapkowic i Demosie Shakarianie. O facecie, który prowadzi dom dla młodzieży i nic nie robi, żeby zdobyć dla nich pożywienie, tylko się modli. I jedzenie jest zawsze. O ośrodku dla chłopców uzależnionych od narkotyków w Krzyżowicach na Śląsku, gdzie chłopcy nie mogą kupować żywności – bazują na tym, co dostają od ludzi i nigdy nie byli głodni. Cała terapia to praca w oborze przy krowach i trzy razy dziennie różaniec. Ponad 90 procent wyleczeń!**

**Moi chłopcy byli oczarowani. Chłonęli moje słowa. Powiedzieli: wycieczka była super. Teraz już wiem, że nigdy nie utracę z nimi kontaktu, bo zawsze będę dzielił się z nimi moim światem, światem moich przeżyć, myśli i uczuć.**

***Co cię nie zabije, to cię wzmocni. Każda zwyciężona choroba umacnia twoje ciało. Każdy zwyciężony kryzys emocjonalny umacnia cię duchowo.***

[NOWA KSIĄŻKA! Bestseller Sensusa](#)

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

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