



NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

Lekcja 7. Dostarczanie magnezu drogą pokarmową.



Doktor Pokrywka



Filip Żurakowski

Jaki sposób dostarczania swemu organizmowi magnezu będziesz stosować na co dzień? Do ciebie należy decyzja. Moczenie stóp, kąpiele, nacieranie lub natryskiwanie ciała – to sposoby dla wytrwałych i najmocniej zmotywowanych. Wymagają czasu, cierpliwości i wysiłku. Oczywiście sprawa jest tego warta, bo przez skórę magnez przyswaja się najlepiej.

Dla tych, którzy nie mają czasu lub cierpliwości do zabiegów wyżej wymienionych, jest coś prostszego – zażywanie magnezu doustne. Ale uwaga! – nie w postaci tabletek. Już wiele lat temu profesor Julian Aleksandrowicz mówił, że magnez jest przyswajalny jedynie w małych stężeniach. Dlatego do stosowania doustnego polecamy rozpuszczoną w wodzie sól Ojca Beno. Jest to chlorek magnezu w proszku. Możesz ją stosować raz dziennie (przed snem) – jedną płaską łyżeczkę, rozcieńczoną w szklance przegotowanej wody. Możesz tę dawkę dzienną podzielić na dwie lub trzy mniejsze. Jeśli nie lubisz smaku soli Ojca Beno – rozpuszczaj ją w soku pomidorowym lub zrób z niej kwaskowaty napój według niżej zamieszczonego niżej przepisu.

Magnezowo – witaminowy napój antyoksydacyjny

- ✚ Płaska łyżeczka soli Ojca Beno.
- ✚ Łyżeczka cukru lub ksylitolu.
- ✚ Łyżeczka spirytusu.
- ✚ 250 mililitrów wody przegotowanej.
- ✚ Pół łyżeczki proszku witaminy C w proszku lub soku z cytryny do smaku.

Jak odmierzać wymaganą ilość chlorku magnezu i przeliczać go na czysty magnez?

Jedna płaska łyżeczka sproszkowanego chlorku magnezu zawiera ok. 600 miligramów czystego magnezu. Jak to zostało obliczone? Otóż płaska łyżeczka chlorku magnezu w proszku to ok. 5 gramów tej substancji. W chlorku magnezu 13 procent stanowi czysty magnez. 100 gramów chlorku magnezu zawiera 13 gramów magnezu. Dalej już łatwo obliczyć, że 5 gramów chlorku mieści 650 miligramów magnezu, czyli właśnie około 600 miligramów. Jest to dzienna dawka tzw. nasycająca. Należy ją stosować przez kilka lub kilkanaście tygodni, aż do uzyskania wymaganego poziomu magnezu w organizmie.

Łyżeczka łyżeczce nierówna. Są większe i mniejsze łyżeczki do herbaty. Aby uzyskać ok. 5 gramów chlorku trzeba wybrać łyżeczkę z tych większych. A najlepiej raz zważ na wadze elektronicznej i przekonaj się, która z twoich łyżeczek mieści 5 gramów chlorku, a potem już odmierzaj zawsze tą łyżeczką. Jak zważyć? Najpierw samą łyżeczkę, a potem łyżeczkę z proszkiem. Razem waga ma wskazywać wartość równą wadze łyżeczki plus 5 gramów.

Pół płaskiej łyżeczki chlorku magnezu to około 300 miligramów czystego magnezu. Jest to dzienna dawka tzw. podtrzymująca. Po 30 - tym roku życia należy ją stosować stale, ponieważ począwszy od tego wieku u człowieka występuje upośledzone wchłanianie magnezu z potraw. Dzieci i młodzież nie potrzebują przeważnie uzupełniania magnezu (jeśli są zdrowe i mają sprawny przewód pokarmowy, wychwytyują magnez z pożywienia w wystarczającej ilości).

Uwaga: Osoby o bardzo wrażliwym przewodzie pokarmowym mogą podzielić dzienną porcję na kilka dawek.



Zdjęcie : Szymon Kliszewski

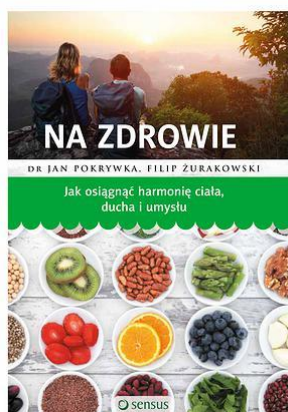
Coś dla ducha

Duchowość to wartości. Być może nie zdajesz sobie sprawy z tego, że u podstaw twoich życiowych wyborów i decyzji leży twój system wartości. W miarę upływu lat, gdy w twoim życiu zaczyna dominować rozwój intelektualny, a potem duchowy – stajesz się coraz bardziej strażnikiem tradycyjnych wartości. Strażnikiem, przekazującym te wartości młodszymi od siebie. A są to takie wartości, jak:

- ✚ rodzina, dzieci, wnuki, rodzinne zwyczaje, spotkania, zjazdy rodzinne, pamiątki, opowieści,
- ✚ patriotyzm, dobro wspólne, twoje miasto czy wieś jako twoja mała ojczyzna,
- ✚ męstwo, odwaga bycia sobą, pójścia własną drogą, by dobrze wykorzystać swój talent, odwaga urzeczywistniania swoich marzeń i spełniania młodzięcych snów,
- ✚ życzliwość, czyste sumienie, spokój wewnętrzny, entuzjazm, zachwyt nad światem, radość życia.

W dawnej Afryce w każdej wiosce był opowiadacz historii – kobieta lub mężczyzna znający historię wioski od setek lat. Może to właśnie tobie przypada w udziale rola rodzinnego opowiadacza historii, tego, który gromadzi rodzinne pamiątki, pamięta zwyczaje i barwne osobowości rodziny, odtwarza genealogię.. Jeżeli nie ty, to kto? Kto opowie wnukom, że ich prapradziadek Filip miał klacz Lodę, gdy wyszedł i zagwizdał, ona przybiegała? Że pradziadek Piotr wyjeżdżał z parą koni na zimę do dalekiego lasu, do zrywki drewna, spał w kolibie, gdzie nocą na środku żarzył się ogień, w nogi było gorąco, a z tyłu włosy przymarzały do ziemi? Kto przechowa w pamięci wszystkie piosenki, które śpiewała prababcia Hasia całymi dniami? Kto spamięta zabawne powiedzonka wujka i cioci, gdy byli mali? Jeśli nie ty, to kto? Naród bez historii traci tożsamość. A rodzina bez historii?

- Ja myślę... - Ty za dużo nie myśl i nie kombinuj, ty pozwól Panu Bogu działać.



[NOWA KSIĄŻKA! Bestseller Sensusa](#)

www.drpokrywka.pl

www.filip-zurkowski.com