



## NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

### Lekcja 9. Boże Narodzenie 2014, zdrowe świętowanie (cz. 1).



Doktor Pokrywka



Filip Żurakowski

Filip: Dzwonię rano do Doktora Pokrywki. Wyczuwam, że Doktor właśnie je śniadanie, więc mówię: to może zadzwonię za 15 minut? Ok. Dzwonię za 20 minut. Doktor jeszcze nie skończył. „Bo ja jem długo” - mówi. I to jest pierwszy pomysł na zdrowe świętowanie: gryźć każdy kęs 50 - 60 razy. „Pij to, co jesz” - czyli żuj każdy kęs tak długo, aż stanie się płynny. W święta masz na to czas, nie śpieszysz się do pracy.

A oto kolejny pomysł na zdrowe i przyjemne świętowanie: **Świętując możesz jeść wszystko, ale nie powinieneś się przejadać.** Możesz jeść wszystko włącznie z tym, czego sobie na co dzień odmawiasz, bo jest niezdrowe. Wiadomo, że niezdrowe są ciasta, wypieki robione z białej mąki i białego cukru. Biała mąka pszenna jest podwójnie niewskazana.

**Po pierwsze** osoba dbająca o swoje zdrowie nie używa pszenicy w żadnej postaci. Obecnie pszenica stosowana do wyrobu mąki pszennej to pszenica tak zmodyfikowana genetycznie, że nie jest już pszenicą, to jakiś „plastik” nazywany pszenicą. Oto, co pisze [Mateusz Rolik](#) na stronie [www.nowadebata.pl](http://www.nowadebata.pl): „Niedawno opublikowana książka zatytułowana ***Wheat Belly*** (**Pszeniczny Brzuch**) jest kolejnym dowodem na roztropność takiej postawy. Jej autor, [William Davis](#), na co dzień [praktykujący kardiolog](#) i [blogger](#), obala wypromowany przez urzędową dietetykę mit, że pełnoziarniste pokarmy są zdrowe i dlatego powinny być podstawą codziennej diety.” Dalej dowiadujemy się, że pacjenci doktora [Williama Davisa](#) po całkowitym odstawieniu pszenicy zdrowieją z różnych chorób, w tym ze stwardnienia

rozszianego i reumatoidalnego zapalenia stawów. Całkowite odstawienie pszenicy oznacza rezygnację z pieczywa pszennego, ciast cukierniczych, pierogów, klusek, makaronów itp.

**Po drugie** skrobia zawarta w potrawach mącznych w procesie trawienia przemieniana jest w glukozę. Skutek jest więc taki sam jak przy zjedaniu białego cukru - zakwaszenie organizmu. A to jest powszechnie występującą przyczyną różnych chorób.

Jednak „Świętując możesz jeść wszystko” - a zatem również wypieki i ciasta cukiernicze: serniki, makowce, szarlotki, pierniki, itp. Gdy zjadasz to raz na tydzień w niedzielę i kilka razy do roku podczas różnych świąt - nie zaszkodzi ci. „...ale nie powinieneś się przejadać” - bo przejadanie się zawsze jest szkodliwe. (Więcej pomysłów w części drugiej za tydzień.)



Zdjęcie Szymon Kliszewski

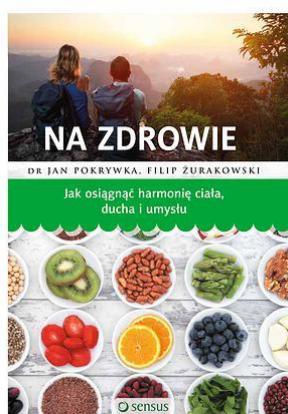
## **Coś dla ducha - wspomnienia z Miasta pod Klasztornym Wzgórzem**

Co jest istotą świętowania? Przebywanie razem, rozmowy, przyjemny nastrój, śmiech, zabawa. Jedzenie to sprawa drugorzędna. Rozmawiać można również na spacerach, nie tylko przy stole. Siedzenie godzinami przy stole to dwa „grzechy” na raz: bezruch i pokusa przejedzenia się.

Pamiętam z dzieciństwa, że u nas w domu rodzinnym w Mieście pod Klasztornym Wzgórzem w święta przez cały dzień między głównymi posiłkami na stole stały „placki”, czyli słodkie wypieki naszej kochanej Mamy. Błąd. Te placki nie powinny tam stać przez cały dzień. Między posiłkami na stole mogą stać tylko owoce i czysta, przefiltrowana, przegotowana woda z cytryną.

Pamiętam, że jako dziecko w święta zawsze czułem się przejedzony, miałem uczucie ciężkości na żołądku. Dziś nazwałbym to zupełnym zgaszeniem ognia trawiennego. Bo jak można zachować ogień trawienny, jeśli na stole stale stoją i kuszą pyszne wypieki.

Dziś wiem też, że znakomitym sposobem na zdrowe świętowanie jest wyjazd na Wigilię i dwa dni świąt w plener, na przykład do stadniny koni w Felicjanowie k. Uniejowa w województwie łódzkim, gdzie w 18 osób - kilka rodzin spędzaliśmy wspaniale święta Bożego Narodzenia 2013. Było coś dla ciała i dużo dla ducha. Ale o tym w części drugiej.



**Kup komuś, kogo kochasz pod choinkę książkę „Na zdrowie”**

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