



NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

Lekcja 14. Życiodajny tlen, pożyteczny dwutlenek węgla.



Doktor Pokrywka



Filip Żurakowski

Filip: Panie Doktorze, pisze Pan na swojej stronie www.longevitas.pl w wykładzie

„Profesor Konstantin Buteyko – choroba głębokiego oddychania” :

Zmniejszenie stężenia CO₂ pobudza również system nerwowy, stwarzając poczucie ciągłego napięcia układu nerwowego. Prowadzi to do drażliwości, bezsenności, bezpodstawnej podejrzliwości, strachu lub nawet do omdlenia. Jednoczesny wzrost pobudzenia ośrodka oddechowego zamyka drugi cykl obiegu pobudzenia w układzie nerwowym, będący bardzo wrażliwym na czynniki zewnętrzne i nerwowe reakcje stresowe (przy obecności nieprawidłowości metabolizmu i niedotlenienia komórek nerwowych). Dlatego niedobór CO₂ w organizmie, nasilany w szczególności głębokim oddychaniem, uderza w pierwszej kolejności w układ nerwowy.

Co może zmienić w swoim życiu zwykły człowiek, który nie ma dostępu do komory normobarycznej o regulowanym stężeniu dwutlenku węgla? Co powinien zmienić, aby uniknąć tego napięcia, rozdrażnienia, bezsenności?

Doktor Pokrywka: Może zrobić dwie rzeczy:

1. Nauczyć się oddychać wolniej i płycej, aby mniej wydalać przy wydechu cennego dwutlenku węgla ze swego organizmu. Inaczej mówiąc opanować metodę WEGO (Wolicjonalnej Eliminacji Głębokiego Oddychania) propagowaną przez profesora Buteyko, a teraz przez jego kontynuatorów.
2. Uszczelnić w mieszkaniu okna i drzwi, zmniejszyć otwory wentylacyjne lub je częściowo przymknąć i rzadziej wietrzyć. Oczywiście ograniczone, regulowane wietrzenie i wentylowanie jest konieczne dla zapobiegania wilgoci i dostarczania

tlenu. Ale nadmierne wentylowanie i zbyt częste wietrznie powoduje obniżenie i tak zbyt niskiego poziomu dwutlenku węgla w mieszkaniach i pomieszczeniach pracy. W takich mało wentylowanych pomieszczeniach należy kontrolować czujnikami stężenie tlenu i dwutlenku węgla oraz wilgotność. Zawartość tlenu w powietrzu powinna wynosić powyżej 19%, a dwutlenku węgla od 0,5 do 1,0%. Właściwy poziom wilgotności to wilgotność poniżej 65%.

Filip : Teraz już rozumiem, dlaczego Pan mówi, że powinniśmy oddychać powietrzem, które zawiera 15 do 30 razy więcej dwutlenku węgla. Rozumiem też coraz lepiej, dlaczego nie należy głęboko oddychać. Powtórzmy to jeszcze raz: oddychając głęboko człowiek co prawda nabiera do płuc więcej życiodajnego tlenu, ale też więcej przy wydechu wydała cennego dwutlenku węgla. A bez dwutlenku węgla nie nastąpi wspomniany w poprzedniej lekcji efekt Bohra - innymi słowy dwutlenek węgla jest konieczny, aby tlen mógł dostać się do krwi i do komórek. To, że tlen znalazł się w moich płucach wcale nie oznacza, że nie będę niedotleniony na poziomie komórkowym.

A teraz proponuję przedstawić naszym czytelnikom najlepsze Pana zdaniem rozwiązanie: komorę normobaryczną, o której pisze Pan we wspomnianym już wykładzie.

Doktor Pokrywka: W obecnych czasach człowiek żyje w atmosferze, w której panuje ciśnienie ok. 1000 hPa (hektopaskali), a zawartość dwutlenku węgla wynosi 0,03 %. W komorze normobarycznej odtworzone są warunki zbliżone do tych, w jakich żyli ludzie przed potopem: ciśnienie ok. 1500 hektopaskali i około 0,5% dwutlenku węgla. Ponadto osiągamy tam efekt bardzo pożądany, a trudny do uzyskania jakąkolwiek inną metodą: wysoki poziom dwutlenku węgla i równoczesny wysoki poziom tlenu. Powietrze w komorze normobarycznej zawiera około 32 do 35% przeliczeniowych tlenu, a więc natlenienie jest tam aż o 50% lepsze niż na zewnątrz. Chodzi o to, że gdy sprężymy powietrze do 1500 hPa, dostępność tlenu dla organizmu zwiększa się o 50 procent.

Dzięki profesorowi Warburgowi wiemy, że rak i inne choroby przewlekłe spowodowane są niedotlenieniem komórek. Profesor Buteyko uświadomił nam dobitnie, że przy niedoborze dwutlenku węgla w organizmie dostęp tlenu do komórek organizmu jest utrudniony. W komorze normobarycznej w powietrzu mamy jedno i drugie: dość tlenu i dość dwutlenku węgla. To samo, co mieli ludzie przed potopem, żyjący kilkaset lat, nawet do 900 lat.

Przepis polecany przez Filipa



Zdjęcie Filip Żurakowski

Jednym z moich życiowych zadań jest propagowanie picia zdrowej kawy zamiast kawy szkodliwej dla zdrowia. Dziś zamieszczę przepis na Kawę Kubata. W następnej lekcji wyjaśnię, dlaczego tak ją nazywam i jak doszło do tego, że stałem się kawoszem.

Kawa Kubata

Składniki: woda, kawa świeżo zmielona, imbir, kardamon, goździki, można dodać wanilię (1 cm laski) i mielony cynamon.

Jak ja to robię:

- ❖ Do jednego litra zimnej wody wsypuję 8 małych łyżeczek mielonej kawy. Kawę rozsypuję po powierzchni, nie mieszam.
- ❖ Dodaję 1/3 łyżeczki imbiru w proszku, 3 goździki, 1/2 łyżeczki mielonego kardamonu.
- ❖ Podgrzewam powoli na małym płomieniu na kuchence gazowej. Gdy na powierzchni pojawią się bańki, wyłączam gaz i nakrywam rondel pokrywką. Czekam, aż opadną fusy, a następnie wlewam do filiżanek, dla siebie i żony. Do ładnych filiżanek, takich jak na zdjęciu, bo z ładnej filiżanki kawa lepiej smakuje. Słodzę dwoma łyżeczkami ksylitolu, bo lubię słodką kawę. Żona nie słodzi.
- ❖ W rondlu zostają jeszcze dwie filiżanki kawy na potem. Według mnie optymalna porcja dzienna to dwie kawy na osobę.

Komentarz zdrowotny Doktora Pokrywki

Jedyna postać kawy, jaką polecam jej amatorom, to kawa z ekspresu ciśnieniowego lub kawa gotowana, jak w przepisie podanym wyżej. Kawa powinna być świeżo zmielona lub przechowywana po zmieleniu w lodówce najwyżej 1-2 dni. Kawa mielona leżąc tygodniami na półkach sklepowych ulega zakwaszeniu. Dlatego zalecam kupowanie dobrej kawy ziarnistej i mielenie jej na bieżąco. Z wymienionych dodatków najbardziej pozytywne działanie ma rozgrzewający imbir.

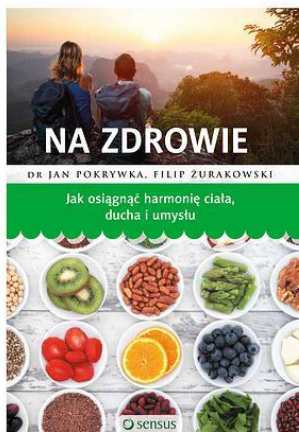
Coś dla ducha

Powracam do refleksji inspirowanych poglądami Siergieja Łazariewa:

- ✚ Osądzanie i inne negatywne emocje pochodzą z nadmiernego przywiązania do tego, co ziemskie.
- ✚ Negatywne emocje powodują, że choruję. Kiedy to zrozumiem i rozszyfruję te emocje - wyzdrowieję.
- ✚ Choroba jest dźwignią rozwoju.
- ✚ Gdy wzrastam, rozwijam się, choroba znika.

Złota myśl Filipa

Twoi studenci, dzieci i klienci widzą cię, nawet gdy cię nie widzą.



Książkę Doktora Pokrywki i Filipa Żurkowskiego *Na zdrowie! Jak osiągnąć harmonię ciała, ducha i umysłu* można kupić w salonach Empiku w całej Polsce lub na stronie

www.nazdrowie.drpokrywka.pl

Przeczytaj recenzje o naszej książce na stronie wydawnictwa Sensus

<http://sensus.pl/ksiazki/na-zdrowie-jak-osiagnac-harmonie-ciala-ducha-i-umyslu-dr-jan-pokrywka-filip-zurakowski,jakosi.htm>

Poleć *Lekcje Zdrowia i Wewnętrznej Harmonii* swoim znajomym.