



## NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

### Lekcja 16. Rewolucja w myśleniu o zdrowiu i chorobie?



**Doktor Pokrywka**



**Filip Żurakowski**

Rak nie jest chorobą - mówi doktor Andreas Moritz. Jest mechanizmem przetrwania, słuszną reakcją obronną, nie chce cię zabić, lecz pomóc przetrwać, przedłużyć życie.

**Filip:** Trudno to zrozumieć, ale wgrzyłem się w to. Niedotlenienie, komórki nie mają składników odżywczych, które dawały im siłę życiową. W tej sytuacji te niedożywione komórki przechodzą mutację - zmieniają się w komórki potrafiące żyć w środowisku beztlenowym. Komórki te nazwaliśmy rakowymi, a ich skupisko w postaci guza - nowotworem. Neutralne słowa: rak (takie sympatyczne zwierzątko), guz, nowotwór - nabrały złowieszczonego znaczenia. Odczarujmy to. Komórka rakowa to komórka, która tak sprytnie się przystosowała, że potrafi żyć w środowisku beztlenowym, środowisku pozbawionym życiodajnego tlenu. Brawo! Ta komórka nie umarła, bo się przekształciła. Zaspokaja teraz swoje potrzeby energetyczne używając produktów przemiany materii. Równocześnie te komórki wołają: halo, obudź się człowieku, nasz właścicielu! Jesteś w niebezpieczeństwie. Zmień sposób życia. Na taki, żebyśmy miały tlen, wtedy z powrotem będziemy zwykłymi komórkami.

**Doktor Pokrywka:** Doktor Moritz słusznie pisze, że trzeba wesprzeć ciało przeżywające chorobę, zamiast walczyć z nim. Ciało reaguje mądrze, nie należy z nim walczyć. Podobnie należy podejść do innych chorób. Gorączka podczas infekcji bakteryjnej lub wirusowej, to też reakcja obronna, pozytywny objaw walki organizmu o zdrowie, czyż nie? A więc to odnosi się do innych chorób tak samo, jak do raka. Objawy nie są przeciwko tobie, są z tobą w walce o życie i przetrwanie. Więc może nie mówmy „rak nie jest chorobą”, tylko: rak nie jest wrogiem, jest sprzymierzeńcem. Gorączka nie jest wrogiem, jest sprzymierzeńcem. Jest

sygnałem alarmowym - zrób coś, przestań wystawiać się na przemarznięcie, wygrzej się, wypocznij, zjedz coś wzmacniającego, napij się czegoś rozgrzewającego. Podobnie rak jest sygnałem alarmowym, który chce ci coś powiedzieć. Zrób coś, zmień coś!

### **Przepisy Barbary Żurakowskiej - ciasteczka owsiane z ksylitolem**



**Składniki:** 3 szklanki płatków owsianych, 1 szklanka ksylitolu, 4 łyżki kakao, 8 łyżek mleka, 100 g masła.

#### **Jak ja to robię**

- ❖ Ksylitol, kakao, mleko i masło wkładam do garnka, podgrzewam na małym ogniu przez cały czas mieszając do czasu, aż pojawią się pęcherzyki.
- ❖ Dodaję płatki owsiane, wszystko dość szybko i dokładnie mieszam.
- ❖ Rozkładam arkusiki papieru śniadaniowego i układam na nich małe porcje masy nabieranej łyżeczką.
- ❖ Gdy ciasteczka zgęstnieją zdejmuję je i układam na talerzach.
- ❖ Wołam do dzieci: Chodźcie na pyszne czekoladki! Czekoladki z miłością!

#### **Komentarz zdrowotny Doktora Pokrywki**

Zaletą zdrowotną tej potrawy jest zastosowanie ksylitolu i masła zamiast powszechnie stosowanych gorszych składników w postaci cukru buraczanego i margaryny. Kakao zawarte w ciasteczkach jest dobrym źródłem magnezu. Ważne jest, aby płatki owsiane były pełnymi rozgniecionymi ziarnami owsa. Takie płatki owsiane korzystnie wpływają na stan jelit. Spójrzmy jeszcze na tę potrawę z punktu widzenia równowagi kwasowo- zasadowej w organizmie. Stwierdzenie, że słodycze zakwaszają, jest stwierdzeniem uproszczonym. Trzeba zapytać, jakie słodycze. Zakwaszają słodycze oparte na cukrze buraczanym. Czy są słodycze, które nie zakwaszają?

W książce „Na zdrowie” w rozdziale „O przewagach cukru brzozonego nad buraczanym ...” piszemy, że ksylitol przywraca równowagę kwasowo — zasadową w organizmie, co sprzyja zdrowiu i długowieczności. Ksylitol to słodka substancja, która nie powoduje zakwaszenia, wręcz przeciwnie - ma działanie alkalizujące. Zamiast całkowicie eliminować ze swojego menu słodczy, można słodczy oparte na cukrze buraczanym zastępować słodczymi opartymi na ksylitolu. Ciasteczka owsiane z ksylitolem należą do takich zalecanych przez nas słodczy.

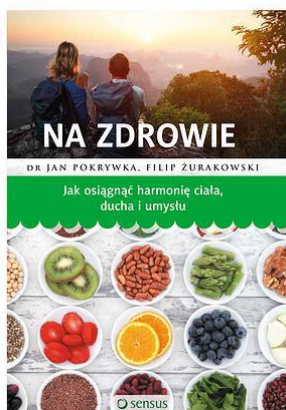
### **Coś dla ducha**

Przesłania Andreasa Moritza i Siergieja Łazariewa są podobne. Choroba pokazuje, że w naszym życiu fizycznym, umysłowym i duchowym człowieka brakuje stabilnej podstawy. Najważniejsze przyczyny chorób - w tym raka - to stres emocjonalny i duchowy, nadmierne przywiązanie do ziemskiego, zbyt mała miłość do Boga. Jeśli chcesz przetrwać, przejmij odpowiedzialność za swoje zdrowie fizyczne i emocjonalne. Naucz się sztuki samouzdrawiania duchowego i cielesnego.

Rolą lekarza jest pomagać pacjentowi na jego drodze do zdrowia i dobrego samopoczucia. Siłą napędową ma być miłość i współczucie, a nie zarobek. Lekarzu, na tym, że będziesz prowadził pacjenta drogą samouzdrawiania też możesz zarobić na chleb. Bądź więc nauczycielem zdrowia i sztuki samouzdrawiania, żyj ze zdrowia, a nie z chorób.

### **Złota myśl Filipa**

*Jeśli ktoś robi coś dobrego i sensownego - przyłącz się. W obliczu zagrożeń świata i ludzkości nikt nie może uchylać się od odpowiedzialności i pozostać obojętnym.*



Książkę Doktora Pokrywki i Filipa Żurakowskiego *Na zdrowie! Jak osiągnąć harmonię ciała, ducha i umysłu* można kupić w salonach Empiku w całej Polsce lub na stronie [www.nazdrowie.drpokrywka.pl](http://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.