



NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

Lekcja 17. Objaw to nie to samo co choroba



Doktor Pokrywka



Filip Żurakowski

„Jeśli chcemy powstrzymać i odwrócić obecną epidemię raka, musimy poszerzyć horyzonty naszej wiedzy” - pisze Andreas Moritz. I dobrze pisze. Trzeba wszakże powiedzieć więcej: jeśli chcesz być wolny od chorób cywilizacyjnych - raka, nadciśnienia, miażdżycy, zawałów, udarów, cukrzycy, depresji, przewlekłego zmęczenia i życiowego wypalenia - musisz poszerzyć swoje horyzonty. Unieść wyżej głowę. Wejść na wyższy poziom, żeby dalej widzieć. Na dach, na górę, na wieżę na Wielkiej Sowie, na punkt widokowy na Kalenicy - w każdym razie dotrzeć do miejsca, skąd widać dalej i więcej. Więc wspinaj się cierpliwie po szczebelkach drabiny wiedzy, po schodach, po stromej i kamienistej drodze wiodącej na szczyt. Chodź z nami, razem różniej.

„Rak nie jest chorobą” to skrót myślowy Andreeasa Moritza, który ma zwrócić naszą uwagę na ważne pytania:

- ✚ Czym jest choroba?
- ✚ Czy objaw i choroba to jest to samo?
- ✚ Czym jest rak? Jak go leczyć - inwazyjnie, czy nieinwazyjnie? Jak mu zapobiegać?
- ✚ Czy w innych chorobach objawy też są mechanizmami przetrwania, przystosowania się do sytuacji bądź samoleczenia?

Andreas Moritz bardzo dobrze wyjaśnił w swojej książce i udokumentował, powołując się na badania naukowe, że rak jest pozytywną reakcją organizmu na zagrożenie i próbą naprawy tego, że organizm znalazł się w opałach.

Filip: Ja ten mechanizm już rozumiałem. Już wiem dlaczego w przypadku raka nie należy organizmowi przeszkadzać w podjętej pracy i jak można mu w tej pracy pomóc. To samo chciałbym poznać i zrozumieć w przypadku innych wyżej wymienionych chorób cywilizacyjnych. I będę wytrwale do tego dążył, stawiając pytania Doktorowi Pokrywce i

uzyskując odpowiedzi. Tak powstają nasze książki: są opowieścią o tym, jak zdobywam wiedzę, poprzez odpowiedzi Doktora na nurtujące mnie pytania.

Andreas Moritz używa pojęcia: medycyna alopacyjna. Co oznacza ten termin? Oznacza medycynę różną od naturalnej. Z jednej strony mamy medycynę naturalną, holistyczną - z drugiej alopacyjną, konwencjonalną, standardową. Termin *medycyna alopacyjna* wprowadził Samuel Hahnemanna w XIX wieku, dla odróżnienia jej od medycyny, którą nazwał homeopatyczną. Medycyna alopacyjna nastawiona jest na leczenie objawów, poprzez stosowanie leków przeciwgorączkowych, przeciwbólowych, przeciwkaszlowych, obniżających ciśnienie krwi itp. Oczywiście Andreas Moritz jest zwolennikiem metod naturalnych, należy do nurtu lekarzy od przyczyn, traktujących organizm jako całość i pomagających mu wyzdrowieć. Medycynę alopacyjną uprawiają lekarze od skutków, traktujący sam objaw jako chorobę.

Słowniczek Doktora Pokrywki

Alopatia - metoda leczenia, w ramach której stosuje się środki przeciwstawne do objawów choroby (a nie jak w homeopatii, gdzie podobne leczy się podobnym). Z gr. allos - różny, pathos - cierpienie.

Medycyna alopacyjna - medycyna nastawiona na leczenie objawów, na stosowanie leków usuwających objawy choroby.

Przepisy Barbary Żurakowskiej - kanapki



Fot. Filip Żurakowski

Przepisy kulinarne ...przychodzą nam na myśl sałatki, zupy, dania mięsne, rybne, wypieki... ale kanapki? Co ciekawego można powiedzieć o kanapkach? Co ciekawego? O kanapkach można całą książkę napisać! To ważny element menu współczesnego Polaka, co dzień rano śpieszącego do pracy lub do szkoły i często nie mającego czasu zjeść w domu śniadania. Kanapka to dwie kromki chleba lub dwie połówki bułki czymś posmarowane i czymś przełożone. Ale jakże różne mogą być kanapki! Szereg pytań: Jaki chleb? Biały czy razowy ?

Pszenny czy żytni? Czym posmarowany? Czym przełożony? Odpowiedzi zależne są m. in. od grup krwi członków rodziny. U nas wszyscy mamy grupę krwi 0.

Składniki: chleb żytni razowy, chleb żytni na zakwasie, bułki żytnie, masło, ser mozzarella, ser feta, jaja gotowane, ogórki zielone, ogórki kiszane, pomidory, papryka, sałata.

Jak ja to robię:

- ❖ Chleb lub bułki smaruję masłem. Margaryna ani żadne mixy masła z tłuszczami roślinnymi u nas nie istnieją.
- ❖ Jako wkład do kromek chleba lub bułek stosuję ser mozzarella lub feta, albo plasterki gotowanego jajka.
- ❖ Wiosną i latem dodaję do tego liście sałaty, plasterki pomidora lub zielonego ogórka, zimą plasterki kiszzonego ogórka lub marynowanej papryki.

Komentarz zdrowotny Doktora Pokrywki

Aby komponować dobre kanapki dla członków rodziny, trzeba mieć podstawową wiedzę o równowadze kwasowo - zasadowej i odżywianiu zgodnym z grupą krwi, a także o tłuszczach. Wiadomości o produktach alkalizujących i zakwaszających oraz o tłuszczach podajemy w książce „Na zdrowie”, a o grupach krwi w drugiej książce, która oczekuje na wydanie. Składniki i ich kompozycja świadczą o tym, że pani Barbara posiada potrzebną wiedzę. Dla osób z grupą krwi 0 chleb żytni należy do potraw neutralnych, podobnie jak ser feta i mozzarella oraz jaja. Produkty zakwaszające - ser i jaja - zrównoważone są w kanapkach pani Basi dodatkami warzywnymi (alkalizującymi): pomidorami, papryką, ogórkami zielonymi i kiszonymi.

Coś dla ducha - Poranne rozważania Filipa

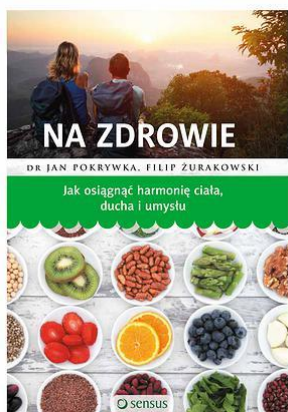
Deklaracja niezależności

Kto ci zabrania żyć tak, jak chcesz? Kto ci zabrania być sobą? Ty sam. Kto każe ci być uległym wobec tych, którzy chcą, abyś żył według ich scenariusza? Kto każe ci dawać się wykorzystywać i podpuszczać? Kto każe ci zaniedbywać siebie i swoje potrzeby, bo ktoś zbyt wiele od ciebie oczekuje? Kto każe ci tak żyć? Ty sam. Twój lęk przed odrzuceniem. Twoje rozpaczliwe poszukiwanie akceptacji, staranie się, żeby wszyscy dookoła kochali cię, chwalili i byli z ciebie zadowoleni. Twoje dręczące, acz głęboko ukryte wątpliwości, czy zasługujesz.... Twój lęk - żeby nie zawieść ich oczekiwań. Żeby ktoś nie powiedział, że jesteś egoistą.

Kto każe ci zazdrościć tym, którzy mają odwagę iść własną drogą, kpić z konwenansów i gwizdać na to, co sobie inni o nich pomyślą? Ty sam.

Kto ci zabrania odpocząć, gdy jesteś zmęczony, zajmować się tym, co lubisz robić, tworzyć swój świat i dzielić się nim z innymi? Kto broni ci uwierzyć, że masz prawo być szczęśliwy? Kto zabrania ci kochać siebie samego na równi z innymi? Ty sam.

„...a bliźniego swego, jak **siebie samego**”.



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

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.