



NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

Lekcja 18. Szokujące podglądy o dwutlenku węgla



Doktor Pokrywka



Filip Żurakowski

Filip: Pogląd Andreeasa Moritza, że rak jest reakcją obronną organizmu, nakierowaną na jego pożytek, a nie zgubę, jest dla mnie przekonujący. Moja intuicja podpowiada mi, że podobnie jest z innymi chorobami. Chcę dowiedzieć się, co o tym myśli Doktor Pokrywka.

Panie Doktorze, czy to, co mówi Andreas Moritz o raku, można odnieść do innych chorób: nadciśnienia, miażdżycy, cukrzycy?

Doktor Pokrywka: Tak, oczywiście. Te choroby, to reakcja adaptacyjna na niedobór dwutlenku węgla w atmosferze. Profesor Buteyko opanowywał je u pacjentów poprzez zalecane im odpowiednie oddychanie regulujące ilość wytracanego przy wydechu dwutlenku węgla z organizmu. Przy głębokim oddychaniu organizm traci nadmierną ilość dwutlenku węgla. Profesor Buteyko szkolił ludzi, żeby spowalniaли oddech.

Filip: Ja to słyszę od Pana, Panie Doktorze od dłuższego czasu i powoli oswajam się z tą teorią, ale dla naszych czytelników jest to coś zupełnie nowego i szokującego. Od dziecka jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że trzeba wietrzyć pomieszczenia, żeby nie było w nich zbyt dużo dwutlenku węgla. Słyszymy też w mediach, że trzeba ograniczać emisję CO₂ do atmosfery. A tu nagle słyszymy coś zupełnie innego: dwutlenku węgla jest za mało, trzeba ograniczyć wietrzenie pomieszczeń, oddychać tak, żeby jak najmniej tego CO₂ tracić.

Doktor Pokrywka: To i tak półśrodki. Dwutlenku węgla powinno być w atmosferze 30 do 50 razy więcej, niż jest obecnie.

Filip: Panie Doktorze, gdyby nie to, że poznaję Pana szokujące poglądy od czterech już lat i wszystkie okazują się wiarygodne i prawdziwe, zwątpiłbym w to, co Pan mówi o dwutlenku

węgla. Tak jak na początku naszej współpracy trudno było mi przyjąć do wiadomości i przekonania wiele innych rzeczy. Ale zgodnie z moją zasadą, że wiedza jest przyswajalna tylko w małych dawkach, zostawmy na razie dwutlenek węgla i profesora Buteyko. Proponuję kontynuować główny wątek dzisiejszej naszej rozmowy: rozróżnienie objawów od samej choroby i to, że choroba to mechanizm adaptacyjny mądrego organizmu. Od lat rozumiem to w przypadku przeziębienia. Już ponad 20 lat temu toczyłem z żoną boje o to, aby nie zbijać gorączki u naszych dzieci w czasie infekcji, bo gorączka to najskuteczniejsza broń organizmu przeciwko chorobie. Lekarze od skutków zwalczają objawy, a tego robić nie należy, bo objawy (gorączka, katar, kaszel) są pożyteczne, są elementami strategii obronnej organizmu. Organizmowi trzeba pomóc (bańki, moczenie stóp w gorącej wodzie, wypoczynek, wygrzanie się w łóżku, witaminy, suplementy), a nie przeszkadzać lekami zwalczającymi objawy. We współczesnych koloniach niewolników, czyli korporacjach jest inaczej - antybiotyk i z chorobą do roboty, nie ma leżenia, niewolnik musi zasuwać, a nie to won, za brama czeka pięciu następnych na twoje miejsce. Znam to z relacji najbliższych, na szczęście jestem wolnym człowiekiem i nie pracuję w korporacji.

Doktor Pokrywka: Tak, zwalczając objaw utrudnia się uzyskiwanie przez organizm rezultatu, który organizm chce za pomocą tego objawu osiągnąć. Na przykładzie gorączki stosunkowo łatwo można to zrozumieć i wiele osób interesujących się medycyną naturalną już to rozumiało. Trochę trudniej jest pojąć to w przypadku raka, nadciśnienia, cukrzycy i innych przewlekłych chorób.

Salatka - Przepis Justyny, fanki Doktora Pokrywki



Składniki: 6 łyżek pokrojonych ananasów, 5 łyżek oliwek przekrojonych na pół, garść suszonej żurawiny, jedno opakowanie sera mozzarella, pół opakowania sera feta, pół opakowania sałaty rukola, pół opakowania sałaty lodowej, porcja pasty słonecznikowej

zrobiona z garści słonecznika albo garść słonecznika prażonego na patelni, garść orzeszków arachidowych, olej pieprz i sól do smaku.

Pasta słonecznikowa: zmielić garść ziaren słonecznika, dodać dobry olej i czosnek. Dobry smak gwarantuje olej z pestek winogron.

Jak ja to robię

- ❖ Kroję ser feta i mozzarella w kostkę.
- ❖ Wszystkie pozostałe składniki rozdrabnam (kroję), mieszam wszystko w dużym emaliowanym garnku, dodaję pieprz i sól do smaku, zalewam olejem i jeszcze raz mieszam.
- ❖ Przekładam do ceramicznej salaterki.

Komentarz Doktora Pokrywki

Zawartość dużej ilości sałaty gwarantuje dostarczenie organizmowi porcji magnezu, który - jak piszemy w książce „Na zdrowie” - jest zawarty we wszystkich zielonych częściach roślin. Zastosowanie serów mozzarella i feta powoduje, że sałatka jest odpowiednia dla osoby z dowolną grupą krwi.

Pani Justyno, to dobrze, że stosuje pani naczynia emaliowane i ceramiczne, przy kontakcie z warzywami są one najlepsze. Gdyby jeszcze kupiła pani sobie nóż ceramiczny, byłoby super. Przepis akceptuję, czytelnikom przypominam o długim gryzieniu, życzę smacznego.

Coś dla ducha - pójdę własną drogą i nikt mnie nie powstrzyma

Filip: Różne reakcje na mój tekst, zamieszczony w poprzedniej lekcji, m.in.:

*1) ... Hej Filipie! Nikt Cię nie powstrzyma przed samym sobą ... nawet Pan Bóg, jeżeli Ty sam Mu na to nie pozwolisz mówiąc: "Niech się dzieje wola Twoja, nie moja" :)
Masz wolną wolę, możesz iść gdzie chcesz.*

2)... Popieram! Masz rację - ja też to mam. Za mało odwagi, żeby być sobą. Kto mi zabrania? Ja sama. Tak!

Największym zaskoczeniem był mail pierwszy. Odebrałem to jako lekką przyganę i ostrzeżenie - masz nie tyle iść własną drogą, co dać się prowadzić Bogu. Inne miałem intencje pisząc ten tekst. Wbrew - ale nie wbrew woli Boga, lecz wbrew presji otoczenia, które chce uczynić cię posłusznym członkiem stada. A to stado czasem potulnie idzie na zatracenie. Warto postawić sobie pytanie, kto tym stadem manipuluje, jakie są jego interesy i intencje.

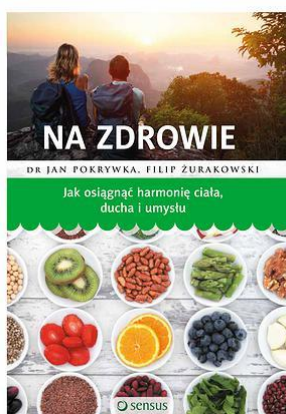
Aby iść dobrą drogą, codziennie rano odmawiam modlitwę Czesława: oddaję wszystko Najwyższemu, Jemu zawierzam siebie, Jemu oddaję kierownicę i ster mego życia, proszę aby pozwolił mi być Jego boskim fletem, aby użył mnie jako narzędzia do realizacji Jego celów. Tak rozumiem moją własną drogę - jako drogę, którą zaplanował dla mnie mój Stwórca. Obym ją dobrze rozpoznał i pokonał dzielnie wszystkie na niej przeszkody.

A prawda jest taka, że ten tekst pisałem głównie z myślą o bliskiej mi osobie, która często zapomina o sobie i zaniedbuje swoje potrzeby, za mało walczy o swoje prawa. Za dużo wymaga od siebie, za mało od innych.

Złota myśl

Najlepiej harmonizuje z tą lekcją to, co jest mottem jednego z rozdziałów mojej książki *Jak uczyć się szybko i skutecznie*:

”Nie ma właściwej drogi, jest tylko własna.” Reinhold Massner, wybitny alpinista,



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.