



NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

Lekcja 21. Odblokuj zdrowienie



Doktor Pokrywka



Filip Żurakowski

Przypomnijmy: Organizm cały czas się naprawia. Choroba pojawia się wtedy, gdy proces naprawiania się zablokuje. Podsumujmy różne sposoby na odblokowanie procesu zdrowienia organizmu:

- ❖ Uzupełnienie magnezu.
- ❖ Uzupełnienie kwasów Omega 3.
- ❖ Zaprzestanie wyziębienia organizmu przez picie wody mineralnej lub wody z kranu nieprzegotowanej i nieoczyszczonej.
- ❖ Radykalne ograniczenie dostawiania się chloru do organizmu.
- ❖ Wyeliminowanie dostawiania się do organizmu szkodliwych substancji z plastikowych butelek .

Kwasy tłuszczowe Omega 3 można dostarczać organizmowi przez spożywanie mielonego siemienia lnianego lub zażywanie oleju lnianego nieoczyszczonego tłoczonego na zimno. Siemię lniane po zmieleniu należy przechowywać w lodówce nie dłużej niż jedną dobę, potem przygotować świeżą porcję. Zmielone siemię można dosypywać do różnych potraw. Olej lniany można zażywać łyżką, lecz lepiej przyswajalny jest w postaci emulsji w serze białym, kefirze lub jogurcie.

Jeżeli ktoś ma organizm energetycznie wyziębiony (czego objawem może być m.in. nadwaga) powinien zaprzestać picia wody mineralnej i wszelkich napojów przygotowywanych na bazie wody nieprzegotowanej. Proces zdrowienia organizmu możesz odblokować przez wdrożenie nawyku picia wody oczyszczonej przez filtrowanie i przegotowanej. Najlepiej, jeśli jest to woda red-ox: oczyszczona, przegotowana, ustrukturyzowana i nasycona wodorem.



Zdjęcie Szymon Kliszewski

Coś dla ducha

Zdrowienie można też odblokować przez zmianę sposobu myślenia. Jak zmienić swoje myślenie o przeszłości? Posłuchaj Lucjana.

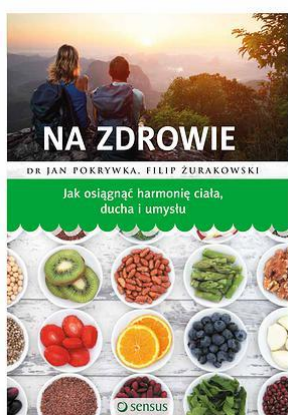
Lucjan, muzyk: Po liceum chciałem studiować na Akademii Muzycznej. Jednakże rodzice i nauczyciele pokierowali mną inaczej. Mówili: masz zdolności do matematyki, idź na politechnikę, będziesz inżynierem, to konkretny zawód. Uległem ich presji. Miałem za mało pewności siebie i odwagi pójścia własną drogą.

Skończyłem politechnikę, zostałem inżynierem ale i tak nie pracowałem w przemyśle. Zostałem urzędnikiem samorządowym. Praca była ciekawa, ale mnie coś gryzło. Obsesyjnie myślałem godzinami, dniami i nocami o utraconych szansach, martwiłem się, oskarżałem siebie i innych: dlaczego nie poszedłem na Akademię Muzyczną! Zmarnowałem życie...

Nie! Trafiłem na ludzi myślących inaczej, zwłaszcza jeden z nich wyjaśnił mi wiele. Zacząłem dostrzegać dobre strony tego, że studiowałem na politechnice – to ukształtowało moją wyobraźnię, zwłaszcza zajęcia z geometrii wykreślnej.

Wtedy od kilku lat prowadziłem już własny zespół muzyczny. Śpiewam i gram na trąbce. Komponuję muzykę i piszę teksty. Ludziom się to podoba! Żyjemy z muzyki, koncertujemy, wydajemy płyty.

Zmiana myślenia uratowała moje życie, wyrwała mnie z martwoty i rozdrapywania ran. Przestałem osądzać rodziców i nauczycieli za to, że źle mną pokierowali. Wziąłem odpowiedzialność na siebie. Siebie też przestałem osądzać i oskarżać. Ujrzałem pewien ciąg w wydarzeniach mojego życia prowadzący mnie do miejsca, w którym jestem dzisiaj. Zrozumiałem, że Ktoś tym tak pokierował i pokierował dobrze!



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 innym *Lekcje Zdrowia i Wewnętrznej Harmonii*.