



NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

Lekcja 23. Harmonia ciała, ducha i umysłu



Doktor Pokrywka



Filip Żurakowski

Harmonia ciała, ducha i umysłu była tematem przewodnim rozmowy Janusza Zagórskiego z Filipem Żurakowskim, odbytej na antenie Niezależnej Telewizji i dostępnej na stronie NTV w dziale Otwarte Forum Tematyczne (<http://longevitas.pl/wywiad-z-filipem-zurakowskim/>).

W szerokim znaczeniu zdrowie to zdrowy duch i zdrowe ciało. W takiej właśnie kolejności – duch, ciało. Teraz lekarze już wiedzą (co Hindusi, Chińczycy i inni starożytni wiedzieli tysiące lat temu), że podłożem większości chorób jest nadmierny i długotrwały stres. Stres umiarkowany i krótkotrwały jest błogosławieństwem — mobilizuje, wyzwala siły, sprawia, że jesteś twórczy i gotów przenosić góry. Stres zbyt silny i trwający latami może powodować bezsenność, depresję, choroby somatyczne, czyli cielesne, prowadzić do alkoholizmu, narkomanii, chorób psychicznych i samobójstw. Może, ale wcale nie musi.

W szerokim znaczeniu zdrowie to również spokój wewnętrzny, dobrostan, równowaga, radość istnienia, energia duszy, umysłu i ciała. Człowiek to CUD — ciało, umysł, dusza. A jeśli uznamy inną kolejność za właściwą — wyjdzie DUC: dusza, umysł, ciało. Takie ujęcie zdrowia zgodne jest z definicją przyjętą przez WHO. WHO (World Health Organization) - Światowa Organizacja Zdrowia, to organizacja mająca siedzibę w Genewie. Jej cele to zwiększenie współpracy państw świata w działaniach dotyczących ochrony zdrowia oraz zwalczania chorób i epidemii. WHO tworzy normy jakości żywności i składu lekarstw.

Doktor Pokrywka jest twórczym kontynuatorem Profesora Juliana Aleksandrowicza w ideach i działaniach. Ma to wyraz m.in. w poglądzie, że nie ma chorób nieuleczalnych, a także w nowatorskich sposobach dostarczania magnezu do organizmu stosowanych i propagowanych przez Doktora Pokrywkę. Julian Aleksandrowicz, profesor medycyny żył w

latach 1908 - 1988. Posiadał pseudonim wojenny Doktor Twardy; dziś w Krakowie jest ulica Doktora Twardego. Profesor Julian Aleksandrowicz był lekarzem internistą. Zajmował się hematologią, a także ekologią i profilaktyką zdrowotną. Jego walka o wprowadzenie magnezu do lecznictwa i profilaktyki (m.in. poprzez wprowadzenie preparatów magnezowych do gleby w postaci nawozów sztucznych) - została w końcu uwieńczona powodzeniem.

Przepisy - Zupa Doktora Pokrywki – dla pragnących schudnąć

Składniki:

- składniki przeciwwskazane: **sól, mąka, kasza, ryż, makaron, ziemniaki, dojrzały groch, dojrzała fasola**
- składniki dozwolone: **śmietana, jajko na twardo, ser, groszek zielony, fasolka szparagowa, kalafior, brokuły**
- **woda 5 litrów**
- **tluste mięso (boczek, podgardle, żeberko, golonka) ok. ½ kilograma**
- warzywa na bulion: **marchew, pietruszka z nacią, seler z nacią, por, cebula po 1 szt.**
- przyprawy: **pieprz, liść laurowy, 3 szt. ziela angielskiego**

Przygotowanie:

- 1) do zimnej wody włożyć mięso,
- 2) przez 15-20 minut gotować na małym ogniu aż zacznie się zbierać piana, którą należy ściągnąć łyżką,
- 3) dołożyć obrane, pokrojone w mniejsze kawałki warzywa,
- 4) dodać ziele angielskie i liść laurowy,
- 5) gotować ok. 1-1½ godzinę na małym ogniu (do miękkości warzyw),
- 6) ewentualnie dorzucić fasolkę szparagową lub groszek zielony,
- 7) można zabielić: do osobnego naczynia wlać kilka łyżek śmietany, zalać 1 chochlą, wrzącego bulionu i energicznie wymieszać — po zdjęciu z ognia, dolać tą mieszaninę do reszty zupy,
- 8) przyprawić,
- 9) można ewentualnie dodać jajko.

Zalecenia:

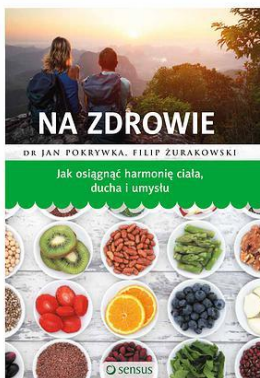
- można stosować przyprawy w każdej ilości, w szczególności polecane są te pikantne,
- nie stosować soli, lub ograniczyć ją do minimum — poprzez umiejętną kompozycję pozostałych przypraw może okazać się zbędna,
- spożywać dużą porcję razem z mięsem w godzinach 12:00 do 15:00.



Zdjęcie: Szymon Kliszewski

Złota myśl Filipa

Dbaj o zdrowie duchowe. Dbaj też o ciało, ponieważ jest ono cennym pojazdem dla duszy.



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