



## NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

### Lekcja 24. Jeść i chudnąć



**Doktor Pokrywka**



**Filip Żurakowski**

Co ludziom najbardziej potrzebne jest do szczęścia? Amerykański portal internetowy zadał milionowi osób pytanie: jakie są twoje najważniejsze cele? Czego najbardziej pragniesz? Oto najczęściej udzielane odpowiedzi:

- ❖ Schudnąć.
- ❖ Skończyć z odwlekaniem.
- ❖ Napisać książkę.

W poprzedniej lekcji zamieściliśmy przepis na zupę Doktora Pokrywki, ponieważ wiemy, że znaczna część naszych czytelników pragnie schudnąć i mieć dobrą sylwetkę.

Aby schudnąć wcale nie trzeba się głodzić. Uczucie sytości jest stanem naturalnym, jest sygnałem twojego organizmu potwierdzającym, że otrzymał on wszystko, czego potrzebuje w wystarczających ilościach. Jeśli jesz dużo, a mimo to wciąż czujesz się głodny, oznacza to, że w twoim pożywieniu brakuje pewnych potrzebnych składników lub są w znikomej ilości. Dlatego jesz dużo, aby te składniki wyłowić, a potem czujesz się przejezdony, bo przy okazji wrzuciłeś do żołądka masę niepotrzebnych substancji. Aby wiedzieć ile jeść, nie musisz liczyć codziennie kalorii, możesz kierować się intuicją i uczuciem łaknienia, czyli głodu. Intuicja w pewnym stopniu pomoże ci również wybrać, co jeść. Ale sama intuicja nie wystarcza. Zdobądź więc wiedzę o tym, czego potrzebuje twój organizm, co jest dla ciebie dobre, a co złe. Wiedza jest podstawą dobrego działania intuicji.

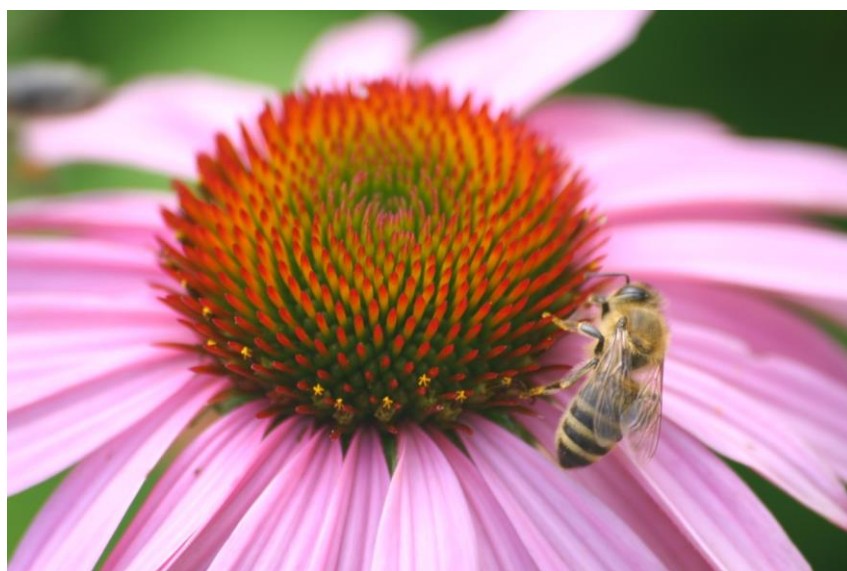
A więc możesz jeść do syta i chudnąć. Owszem, są głodówki dla celów leczniczych i posty dla celów duchowych. Ale poza okresami głodówek oczyszczających ciało i postów oczyszczających duszę możesz jeść do syta i rozkoszować się smakiem dobrego jedzenia.

Więcej o tym, jak osiągnąć właściwą wagę i piękną sylwetkę przeczytasz w książce *Na zdrowie! Jak osiągnąć harmonię ciała, ducha i umysłu*, w rozdziale 9. „O trzech pragnieniach współczesnego człowieka i o tym, że można jeść i chudnąć”.)

### **Słowniczek Doktora Pokrywki**

**Śluz** – *Przyczyną nadwagi najczęściej jest nie tłuszcz, lecz śluz. Nadwaga wynika z gromadzenia się w tkankach śluzu TAN, czyli wiążących wodę sacharydów zwanych też mukopolisacharydami, czyli śluzo-wielocukrami.*

**Dieta odśluzowująca** - *Doktor Pokrywka zaleca dietę odśluzowującą, która równocześnie powoduje spadek wagi. To dieta bez cukru, bez mąki, bez kasz, bez ziemniaków — czyli bez węglowodanów (dieta jest tu rozumiana jako sposób odżywiania się — nie musisz mówić: jestem na diecie, tylko: tak się odżywiam).*



Zdjęcie: Szymon Kliszewski

### **Przepis Doktora Pokrywki - Krem do sałatek, surówek i wędlin**

Składniki:

- 3 łyżki sera białego chudego (około 60 g)
- 3 łyżki kefiru
- 3 łyżki oleju lnianego
- sok z połówki cytryny lub 2 łyżki octu winnego jabłkowego
- 1 łyżka musztardy
- pieprz i sól (do smaku)

Przygotowanie:

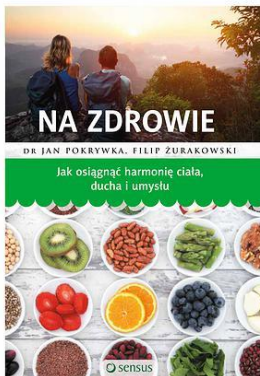
- + ser, kefir i olej miksujemy przez 5 minut,
- + następnie dodajemy i miksujemy sok z cytryny lub ocet,
- + dodajemy musztardę oraz pieprz i sól do smaku.

## Coś dla ducha

Jesteś za słaby, nie dasz rady? Bzdura. Był taki mężczyzna, który leżał w sparalizowany w łóżku i kierował przedsiębiorstwem rodzinnym produkującym kiełbaski i rozsyłającym je na cały świat. Miał rzecz najważniejszą: wolę.

## Złota myśl Filipa

***Lepiej popełniać błędy i uczyć się na nich, niż ze strachu nie robić nic.***



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>