



NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

Lekcja 26. Typy energetyczne ludzi



Doktor Pokrywka



Filip Żurkowski

Według słownika „dieta to specjalny zestaw pokarmów dostosowanych do potrzeb i możliwości organizmu” (Słownik Współczesnego Języka Polskiego, Przegląd Reader’s Digest, Warszawa 1998). Z powyższej definicji wynika, że nie ma i być nie może jednej diety dla wszystkich, bo każdy organizm jest inny. Ważne jest, abyś dowiedział się jak najwięcej o ludzkim organizmie i różnych jego typach. Z punktu widzenia odżywiania najbardziej istotny jest podział ludzi na różne typy energetyczne.

Pięć typów energetycznych ludzi

Pod względem stanu energetycznego organizmu rozróżnia się pięć typów ludzi:

- 1) ekstremalnie przegrzany – człowiek bardzo chudy
- 2) przegrzany – człowiek szczupły
- 3) zrównoważony – człowiek o prawidłowej wadze
- 4) wychłodzony – człowiek z umiarkowaną nadwagą
- 5) wyziębiony – człowiek z dużą nadwagą

Charakterystyka poszczególnych typów ludzi

1 i 2. Człowiek ekstremalnie przegrzany lub przegrzany charakteryzuje się najczęściej niedowagą. Nawet pomimo obfitego jedzenia nie przybiera na wadze. Powinien przez jakiś czas stosować dietę wychładzającą, a potem przejść na dietę normalną.

3. Człowiek zrównoważony energetycznie nie potrzebuje ani rozgrzewania ani ochładzania. Ma stałą wagę ciała, odpowiednią do wzrostu. Właściwe dla niego jest jedzenie zrównoważone — w naszym klimacie jest to dieta kuchni staropolskiej.

4 i 5. Człowiek wyziębiony lub wychłodzony to człowiek z nadwagą, wynikającą z gromadzenia się w tkankach śluzu TAN. Nadwaga utrzymuje się pomimo zmniejszenia ilości jedzenia. Trzeba więc zmienić dobór zjadanych produktów. Wskazana jest dieta odśluzowująca, nisko węglowodanowa, za to zawierająca tłuszcze oraz niewielką ilość alkoholu. Taka dieta działa rozgrzewająco. Nie należy jej stosować zbyt długo, aby nie dopuścić do przegrzania organizmu.

Więcej o typach energetycznych człowieka i odpowiedniego dla poszczególnych typów odżywiania dowiesz się z książki *Na zdrowie! Jak osiągnąć harmonię ciała, ducha i umysłu*.



Zdjęcie : Szymon Kliszewski

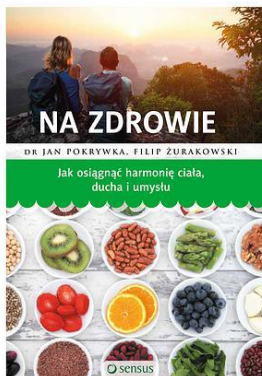
Coś dla ducha

Filip: Jakie to wielkie szczęście mieć wrażliwość na uroki muzyki. Wdzięczny jestem moim rodzicom, którzy zapisali mnie do szkoły muzycznej i kupili mi skrzypce. Ale ja do szkoły muzycznej zacząłem chodzić w wieku 10 lat, a dyrektor Józef Wiłkomirski mówi, że wrażliwość muzyczna dziecka kształtuje się do 10-tego roku życia. Więc skąd mam tę bezcenną wrażliwość, ten słuch, to zamiłowanie? Pewnie stąd, że moja mama była wesoła i za młodu od rana do wieczora śpiewała. Do dziś pamiętam kilkanaście jej ulubionych piosenek.

Tato też pięknie śpiewał. Miał głos jak dzwon. Za młodu wraz ze swą siostrą Tosią występował w chórze kościelnym w Bereźnicy Szlacheckiej.

Złota myśl Filipa

Więszym zwycięzcą jest ten, kto zwyciężył więcej swoich lęków.



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>