



## NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

### Lekcja 27. O ważnych pytaniach i o tym, dlaczego warto zostać swoim własnym dietetykiem



**Doktor Pokrywka**



**Filip Żurakowski**

#### **Dobre pytania są ważniejsze niż odpowiedzi**

Co trzeci Polak cierpi na niedobór magnezu. Co drugi jest niezadowolony ze swojej sylwetki. Co drugi cierpi na dolegliwości ze strony kręgosłupa. Co trzeci źle sypia. I prawie każdy odczuwa od czasu do czasu niepokój, przygnębienie, rozdrażnienie, duchowe wypalenie, zmęczenie i zniechęcenie. Pytania, jakie stawiają najczęściej uczestnicy naszych szkoleń, nasi czytelnicy i znajomi, to:

- 1) Magnez – ile go potrzebuję, jak go dostarczać, aby mój organizm go przyswoił, gdzie mogę zaopatrzyć się w odpowiednie produkty?
- 2) Jak osiągnąć piękną sylwetkę, pozbyć się nadwagi, co jeść, w jakich ilościach i proporcjach, ile razy dziennie jeść, co ile godzin?
- 3) Boli mnie kręgosłup. Co robić?
- 4) Źle sypiam – nie mogę zasnąć; budzę się w środku nocy i już nie śpię. Jak sprawić, aby mój sen był głęboki i pokrzepiający?
- 5) Stres, wypalenie, depresja... Jak osiągnąć spokój wewnętrzny, harmonię ciała, ducha i umysłu, zadowolenie, dobry nastrój? Jak stać się człowiekiem młodym duchem, pełnym entuzjazmu, zapału, zachwyty na tym „zdumiewającym światem”, pełnym energii, szczęśliwym?

Oto pięć najważniejszych pytań współczesnego człowieka z zakresu zdrowia. Dobre pytania są ważniejsze niż odpowiedzi. Jeśli postawiłeś sobie pytania, to odpowiedzi znajdziesz –

przez obserwację własnego organizmu, poszukiwanie wiedzy we właściwych źródłach, myślenie i wyciąganie wniosków dla siebie.

Ponieważ w siedmiu poprzednich lekcjach dość wyczerpująco odpowiedzieliśmy na wszelkie wątpliwości związane z niedoborem magnezu i jego suplementowaniem, teraz powrócimy do tematu właściwego odżywiania. Siedemdziesiąt procent ludzi czerpie wiedzę o zdrowiu – w tym o odżywianiu – z Internetu. Sęk w tym, że jest tam wiele wskazówek sprzecznych ze sobą. Co dietetyk, to inne wskazówki. Co robić? Zostań swoim własnym dietetykiem. Nie zadowolaj się wskazówkami. Stawiaj królewskie pytanie: dlaczego? Jeśli zrozumiesz dlaczego, sam ustalisz sobie dietę właściwą dla siebie. Sam sformułujesz dla siebie wskazówki albo spośród wielu wskazówek wybierzesz te, które są dobre dla siebie.

### **Nie ma jednej diety dobrej dla każdego**

Czy to oznacza, że nie ma jednej diety dobrej dla każdego? Tak, dokładnie tak. Każdy z nas jest inny i potrzebuje innej diety. Ludzie różnią się przede wszystkim stanem energetycznym i stopniem zakwaszenia organizmu. Przyczyną chorób, dolegliwości i cierpień jest zaburzenie równowagi, w tym równowagi energetycznej i równowagi kwasowo – zasadowej.

W jednej z lekcji poznałeś podział ludzi na pięć typów energetycznych. Człowiek, który chce być swoim własnym dietetykiem, powinien poznać jeszcze energetyczny podział potraw i produktów żywnościowych.

### **Energetyczna natura potraw**

Medycyna chińska dzieli potrawy na pięć grup: wyziębiające, ochładzające, neutralne, rozgrzewające, mocno rozgrzewające (o właściwościach gorąca).

Do potraw wyziębiających i ochładzających należą m.in.: nieprzeznaczona woda (również mineralna), napoje wyprodukowane na bazie nieprzeznaczanej wody, sól, większość surowych warzyw i owoców (większość – a więc z wyjątkiem cebuli, czosnku, porów). Przykłady potraw neutralnych to woda przegotowana, gotowane warzywa, pełne ziarna zbóż, chleb razowy. Potrawami rozgrzewającymi i o właściwościach gorąca są: tłuszcze, mięso, cebula, czosnek, pory, przyprawy, kawa, alkohol.

Gotowanie zmienia energetyczną naturę produktu. Na przykład woda nieprzeznaczona – produkt wyziębiający - po przegotowaniu staje się neutralna. Podobnie warzywa.

Więcej wskazówek żywieniowych znajdziesz w naszej książce „Na zdrowie! Jak osiągnąć harmonię ciała, ducha i umysłu”

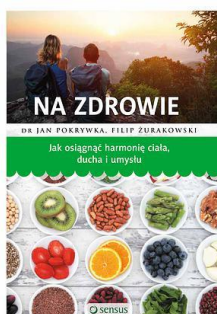


### **Coś dla ducha**

Sergiej Łazarow pisze, że jeśli człowiek zmieni swój stosunek do przeszłości, to zmieni się jego przyszłość. Jak zmienić swoją przeszłość? Przez skruchę. Przez skruchę i zadośćuczynienie człowiek może zmienić swoją przeszłość, a także swoją przyszłość, swój los. Co za cudowna wiadomość! A więc człowiek nie jest skazany na zły los z tego powodu, że kiedyś pobłądził... Dusza śpiewa.

### **Złote myśli Filipa**

***Nie płacz nad rozlanym mlekiem. Po prostu weź ścierkę i wytrzyj.***



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>