



## NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

### Lekcja 29. Obalamy mit wody mineralnej. O zupełnie nowym podejściu do przyczyn nadwagi oraz powrotu do pięknej sylwetki.



**Doktor Pokrywka**



**Filip Żurakowski**

**Filip:** Pamiętam pierwszą wizytę Doktora Jana Pokrywki w naszym domu w Wałbrzychu. Latem 2011 roku nasza współpraca dopiero się zaczynała. Siedzieliśmy w ogrodzie w domku na drzewie i rozmawialiśmy. To, co usłyszałem wtedy od Doktora o wodzie mineralnej wpawiło mnie w zdumienie. „Picie wody mineralnej jest zupełnie niepotrzebne, a nawet może być szkodliwe”. Zadałem królewskie pytanie. Pytanie to brzmi: *dlaczego?*

**Doktor Pokrywka:** Z kilku powodów. Po pierwsze: lecznicze działanie wody mineralnej ma miejsce tylko wtedy, gdy się ją pije u źródła. Woda wlana do butelki i przewieziona do marketu już tych właściwości nie ma - cenne składniki się ulotniły. Po drugie: z plastikowej butelki do wody przenikają szkodliwe składniki chemiczne. Po trzecie: pijąc wodę mineralną możemy niektóre mikroelementy przedawkować, co jest dla organizmu szkodliwe. Zresztą kromka chleba ma więcej mikroelementów niż półtoralitrowa butelka wody mineralnej. I wreszcie po czwarte: Woda mineralna – jak każda woda nieprzegotowana – wyiębia organizm, a to powoduje spowolnienie metabolizmu i jest główną, a bardzo mało znaną, przyczyną nadwagi.

Co drugi Polak jest niezadowolony ze swojej sylwetki. Przyczyną nadwagi jest wyiębienie organizmu. Trzeba poznać podział ludzi na typy energetyczne oraz podział potraw na wyiębiające, rozgrzewające i neutralne. Następnie należy dostosować swój sposób odżywiania (swoją dietę) do swojego stanu energetycznego. I dlatego w dietoterapii Doktora Pokrywki nie ma jednej diety dla wszystkich. Dieta jest dla każdego inna, bo każdy z nas jest inny.

Marian od lat ma nadwagę, bezskutecznie stosował różne diety odchudzające. Leczy się na miażdżycę. Oto jego pytania i nasze odpowiedzi.

— **Jak powinienem się odżywiać, żeby pozbyć się nadwagi i miażdżycy?**

— Twoja nadwaga świadczy o tym, że jesteś energetycznie wyziębiony. Powinieneś więc zrezygnować z potraw wyziębających – przede wszystkim z picia surowej, nieprzegotowanej wody w jakiegokolwiek formie (wody mineralnej, napojów sporządzonych na bazie wody nieprzegotowanej, w tym piwa) i zastosować przez jakiś czas dietę niskowęglowodanową, odśluzowującą.

— **Na czym polega ta dieta odśluzowująca?**

— W diecie odśluzowującej zabronione są produkty wychładzające narządy wewnętrzne, zaś zalecane produkty rozgrzewające i neutralne. Stosowanie diety odśluzowującej to proces rozgrzewania wychłodzonych narządów: żołądka, trzustki, jelit, wątroby.

— **A co mam pić, jeśli zrezygnuję z wody mineralnej, napojów w pudełkach, piwa?**

— Pij zwykłą wodę przegotowaną. Jest ona energetycznie obojętna, nie działa wychładzająco. Działaj metodą kaizen – metodą małych kroków. Zrób dziś pierwszy krok w procesie powrotu do zdrowia – zamiast wody mineralnej zacznij pić wodę przegotowaną.

— **Zimną czy ciepłą?**

— Obojętnie. Ważne, żeby była przegotowana. Proces gotowania zmienia charakter wody z wychładzającej na obojętną. A jeśli chcesz więcej zainwestować w swoje zdrowie, pij wodę red-ox. To woda nasycona wodorem. Dodatkowo zyskujesz szansę przedłużenia życia, bo wodór to jeden z czterech filarów długowieczności.

— **Gdzie mogę kupić taką wodę?**

— Na stronie [www.red-ox.pl](http://www.red-ox.pl).

## **Coś dla ducha**

### **Łomnica – Przełomnica. Dzielę się doświadczeniem**

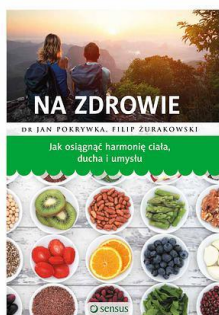
Festiwal „Gitara na stoku” w Łomnicy k. Wałbrzycha. Łomnica – Przełomnica, spowodowała kolejny przełom w moim życiu. Każdy przełom to podejmowanie postanowień. A potem wprowadzanie ich w życie. I kontrola, czy zostały wprowadzone. To wszystko razem nazywa się pracą nad sobą i samodyscypliną. Bez tego nie ma rozwoju osobistego, bez tego ja i ty, czytelniku nie pójdziemy naprzód, staniemy w miejscu, czyli umrzemy za życia.

Wczoraj w Łomnicy doświadczyłem emocjonalnego wzlotu pod wpływem tego, co śpiewał Zbigniew Stefański i jego koledzy. Poczulem, że mogę bardziej wykorzystać swoje możliwości, jeśli będę więcej od siebie wymagał. Patrząc na góry w tle i słuchając śpiewanych słów poczułem przyływ energii. A co postanowiłem? Właśnie to: „Od dziś wymagam od siebie więcej. Wykorzystuję bardziej swoje możliwości”



### **Złota myśl Filipa**

***Równowaga. To także równowaga między obowiązkiem i przygodą, zaplanowanym działaniem i spontanicznym odruchem, porządkiem i twórczym chaosem, intuicją i metodą.***



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>