



NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

Lekcja 31. Zniknęły drgawki i napięcie mięśni.



Doktor Pokrywka



Filip Żurakowski

Otrzymujemy wiele maili i bezpośrednich pytań dotyczących różnych zagadnień od osób odwiedzających stronę www.longevitas.pl, czytelników książki, uczestników szkoleń i webinaru, pacjentów. Naszymi odpowiedziami chcemy dzielić się z czytelnikami Lekcji Zdrowia i Wewnętrznej Harmonii. Oto jeden z maili.

Szanowny Panie Doktorze,

Chcę podziękować za cudowny środek - oliwę magnezową. Dzięki niej przestałam wydzielać nieprzyjemną woń potu, a miałam z tym wielki problem od młodości (mam teraz prawie 60 lat). Zniknęła także inna dolegliwość. To znaczy napięcie mięśni, które gdy zasypiałam powodowało, że drgałam i podskakiwałam na łóżku. Już na drugi dzień stosowania oliwy poczułam wielką różnicę i ulgę w zasypianiu - napięcie mięśni zniknęło całkowicie.

Jeszcze raz serdecznie dziękuję. Mój syn także dołącza się do podziękowań, bo on poci się nadmiernie tak jak ja. Mój mąż i córka używają też oliwy magnezowej, jednak oni nie widzą raczej różnicy, bo widocznie nie mieli niedoboru magnezu i pocą się mało. W każdym razie wszyscy stwierdziliśmy, że to nareszcie pierwszy naprawdę naturalny, bezpieczny, a przy okazji leczniczy rodzaj dezodorantu. Wszyscy powinni tego używać zamiast tych chemicznych żalonych dezodorantów sprzedawanych w drogeriach. Szkoda tylko, że magnez nie umie „naprawić” wszystkiego, bo różne dolegliwości nam dokuczają a przede wszystkim mężowi. (...) Serdecznie pozdrawiam, M. N.

Potraktujmy list pacjentki jako okazję do przekazania wyjaśnień czytelnikom Lekcji Zdrowia i Wewnętrznej Harmonii. Pot nie wydziela nieprzyjemnej woni. Wydzielają ją bytujące na nim bakterie. Stosowanie oliwy magnezowej, czyli roztworu chlorku magnezu powoduje zahamowanie rozwoju tych bakterii, dlatego nieprzyjemna woń znika. Dezodorant jako środek zapachowy może tę nieprzyjemną woń potu tylko na chwilę zamaskować, ale jej nie zlikwiduje.

Przy okazji warto wspomnieć, że należy rozróżniać dezodoranty i antyperspiranty. Antyperspiranty częściowo blokują wydzielanie potu. Pocenie się jest procesem naturalnym, jednym ze sposobów oczyszczania się organizmu i wydalania toksyn. Procesu tego nie wolno wstrzymywać czy ograniczać. Dlatego stosowanie antyperspirantów jest szkodliwe dla organizmu. Jego stosowanie pod pachami może powodować nowotwory piersi u kobiet.

Likwidacja napięcia mięśni i ulga w zasypianiu jest oczywistym skutkiem podwyższenia poziomu magnezu w organizmie. Gdy ten poziom wzrasta, mózg zaczyna lepiej funkcjonować, a wtedy ustają drgania powiek, skurcze mięśni łydek i innych części ciała, drgawki. Sen staje się głębszy i przynosi lepszą regenerację.

W przypadku męża i córki warto zbadać sobie poziom magnezu we krwi. Nawet jeśli mieści się on w granicach oficjalnych norm laboratoryjnych, podwyższając poziom magnezu można polepszyć swoje samopoczucie i poziom życiowej energii. Przypominamy: oficjalne normy zawartości magnezu są ustalane statystycznie (jako przeciętny wynik dla populacji). Kieruj się wyższymi normami, zapewniającymi dobry nastrój i lepsze funkcjonowanie organizmu. Jak je obliczyć? Dolną normę zwiększ o 50% (pomnóż przez 1,5), a górną o 15% (pomnóż przez 1,15).

Po 30 - tym roku życia układ pokarmowy wielu osób działa już mniej sprawnie i nie wychwytuje z pożywienia wystarczającej ilości magnezu, jak to się dzieje u osób bardzo młodych. Dlatego pomyśl o uzupełnieniu magnezu w organizmie drogą przezskórną (oliwa magnezowa) lub doustną (sól Ojca Beno). Autorka maila ma rację - sam magnez nie umie „naprawić” wszystkiego, ale w połączeniu z innymi „zręcznymi środkami” (patrz strona www.longevitas.pl) i zabiegami na pewno poprawi stan zdrowia, wzmocni życiowy potencjał i radość życia.



Fot. Szymon Kliszewski

Coś dla ducha

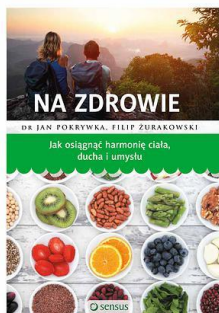
W Centrum Heweliusza w Gdańsku na jednej z plansz widnieją takie słowa:

Ciągła produkcja energii jest nam potrzebna nie tylko ze względu na możliwość poruszania się mięśni. Energia niezbędna jest również do pracy mózgu – przetwarzanie informacji wymaga dostarczania energii (o czym może przekonać się każdy użytkownik komputera).

Świetnie ujęte. Dodajmy do tego, że oprócz energii niezbędnej do poruszania się mięśni, utrzymania ciepłoty ciała, trawienia pokarmów, pracy mózgu – człowiek potrzebuje jeszcze energii duchowej. Jeśli ją masz, odczuwasz piękno tego świata, potrafisz cieszyć się związkami miłości z bliskimi, przeżywać radość kontaktu z muzyką, literaturą, malarstwem - jednym słowem jesteś radosny i szczęśliwy.

Złota myśl Filipa

Żeby być zdrowym, trzeba zapomnieć o sobie. Zaangażować się w coś, co jest większe od ciebie. Poświęcić się dla kogoś, kogo kochasz bardziej od siebie.



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>