



NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

Lekcja 32. Rzuciłem się na wiedzę zawartą na stronach Akademii Długowieczności...



Doktor Pokrywka



Filip Żurakowski

Paweł K.: *Panie Doktorze, bardzo się cieszę, że mogłem brać udział (jako słuchacz) w webinarze Franka Staniszewskiego i zapoznać się z panów zdaniem na temat roli magnezu w organizmie człowieka. Uznałem tę wiedzę to za pierwszy krok do rozwiązania mojego problemu, którym są bóle kręgosłupa w odcinku lędźwiowym, czasem przybierające ostrą postać. Dodatkowo podobieństwo historii Ojca Beno do mojej potwierdzają badania laboratoryjne na zawartość pierwiastków we włosach, które pokazują niedobór magnezu i nadmiar wapnia.*

Badanie RTG wykazało zmiany zwyrodnieniowe na odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Po tej diagnozie zrezygnowałem z ćwiczeń Jujitsu, które bardzo lubiłem – i stwierdziłem po kilku miesiącach, że teraz czułem się jeszcze gorzej.

Rzuciłem się na wiedzę zawartą na stronach Akademii Długowieczności... a następnie zdecydowałem się na zakupy ze strony Red-Ox.pl. Kupiłem na początek: sól Ojca Beno, wodę Red-ox i olej lniany. I tu moje zasadnicze pytanie: jak przyjmować sól Ojca Beno, tak aby nie powodowała wodnistych rozwolnień? Dotychczas rozpuszczam płaską łyżeczkę na szklankę przegotowanej wody i piję rano przed śniadaniem lub wieczorem przed snem. Ostry smak mi nie przeszkadza – niestety po ok. pół godzinie po wypiciu roztworu zaczynają się wizyty w toalecie. Po 3-4 razach wypróżnianie zatrzymuje się.

Doktor Pokrywka: Rzeczywiście u osób z wrażliwym układem pokarmowym roztwór soli ojca Beno może wywoływać rozwolnienie. Zazwyczaj zalecana przeze mnie dawka dzienna to łyżeczka soli Ojca Beno na szklankę wody. Osoby z wrażliwym przewodem pokarmowym mogą tę dawkę podzielić na dwie części. Pół szklanki roztworu wypijać rano, a drugie pół wieczorem. Kto nie lubi smaku soli ojca Beno rozpuszczonej w wodzie, może ją rozpuszczać w soku pomidorowym.

Panie Pawle, jeśli będzie Pan cierpliwie kontynuował kurację solą Ojca Beno, po pewnym uzyska Pan podobne efekty, jak Ojciec Beno – Pana kręgosłup wyzdrowieje. I wtedy będzie Pan mógł powrócić do ćwiczeń Jujitsu. Sam Pan zaobserwował, że Jujitsu pozytywnie wpływa na Pana samopoczucie. Może Pan przyspieszyć wyzdrowienie, dołączając jeszcze

uzupełnienie magnezu przez skórę (moczenie stóp, kąpiele, natryskiwanie ciała oliwą magnezową).

Zapotrzebowanie na magnez zmienia się z postępem kuracji. W naszej książce piszemy o dziennej dawce nasycającej i dawce podtrzymującej (*Na zdrowie! Jak osiągnąć harmonię ciała, ducha i umysłu*, str. 212).



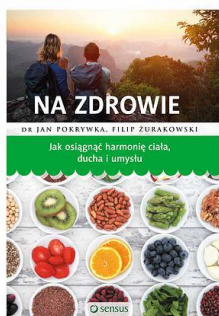
Fot. Szymon Kliszewski

Coś dla ducha

To, co oczywiste, załatw od razu. Jeśli masz wątpliwości, wstrzymaj się, przemyśl, skonsultuj. Niepotrzebne odwlekanie nie jest dobre. Ale czasem trzeba coś odwlec, aby nie działać pochopnie. Odróżnienie tych dwóch rodzajów spraw – oczywistych i wymagających przemyślenia – jest elementem sztuki życia.

Złota myśl Filipa

Nie umiesz krytykować z miłością? Więc nie krytykuj wcale. Albo naucz się krytykować z miłością.



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>