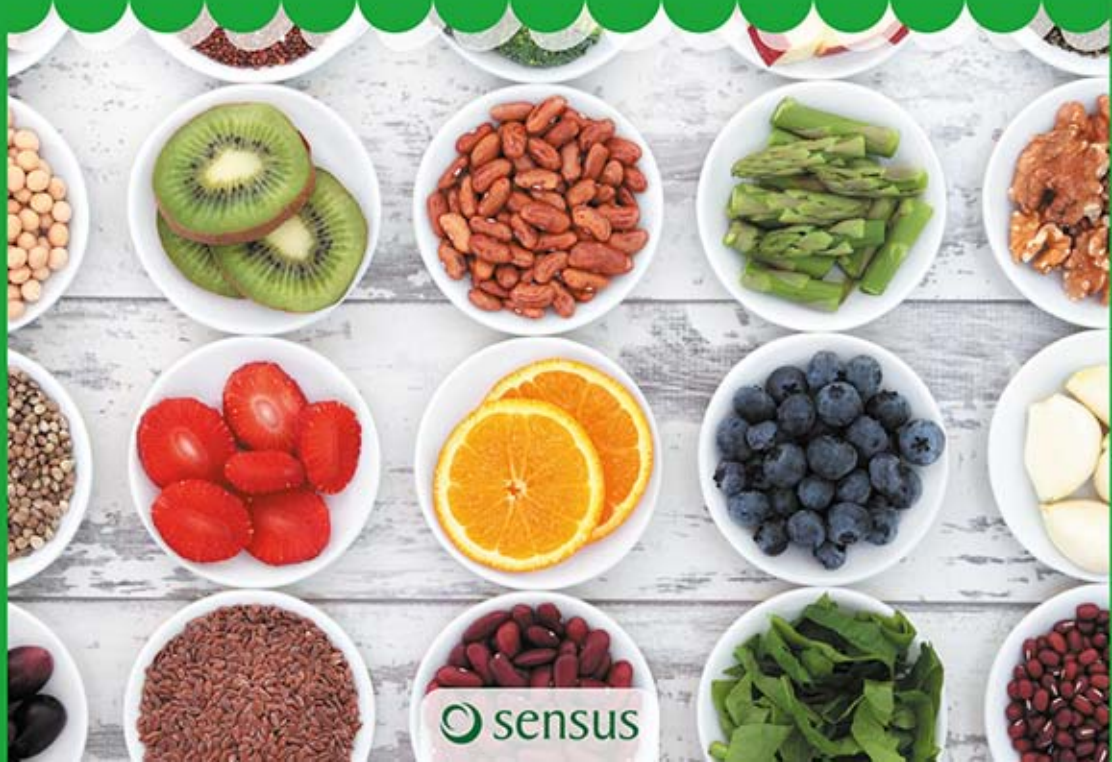





NA ZDROWIE!

DR JAN POKRYWKA, FILIP ŻURAKOWSKI

Jak osiągnąć harmonię ciała,
ducha i umysłu



 sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska

Projekt okładki: ULABUKA

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/jakosi>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-7543-2

Copyright © Helion 2014

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

O czym jest ta książka i jak można ją czytać?	7
1. O zdrowiu ciała i ducha, a także o pokrzepiającym śnie	9
Czym jest zdrowie?	9
Pokrzepiający sen	14
2. O odżywianiu i diecie doktora Pokrywki	17
Dieta doktora Pokrywki	17
O przywiązywaniu wagi do tego, co jesz i pijesz	20
Filip jest dociekliwy	24
3. O trzech światach, błysku w oku i chodzeniu sprężystym krokiem	29
Ruch i trzy światy	29
Błysk w oku	32
4. O „herezjach” doktora Pokrywki i zdrowych stulatkach	37
Paliwo i budulec	37
To tylko etap	41
5. O micie wody mineralnej i o tym, jaką wodę pić	45
Woda — eliksir życia	45
Zła i dobra woda	49

6. O typach ludzi, cygańskiej patelni i świętowaniu	53
Pięć typów	53
Energetyczna natura potraw	57
Czy istnieje dobre i złe jedzenie?	61
Świętowanie	64
Jak często jeść i pić?	68
7. O magnezie, ojcu Beno i dziobach papugi	73
Czy entuzjazm ma coś wspólnego z magnezem?	73
Jak osiągnąć dobrą przyswajalność magnezu?	77
Ojciec Beno i dzioby papugi	82
Nie stań się wapniakiem	86
8. O kwasach omega-3, oleju lnianym i paście Budwig	93
Tłuszcze w pożywieniu	93
Doktor Johanna Budwig	96
Olej lniany	100
Półmetek	105
9. O trzech pragnieniach współczesnego człowieka i o tym, że można jeść i chudnąć	111
Napisać książkę	111
Skończyć z odwlekaniami	114
Schudnąć	117
Jeść i chudnąć	123
10. O tym, że wiedza duchowa jest tak samo niezbędna do szczęścia jak wiedza zawodowa, a także o świętowaniu, zabawie, zachycie nad światem i zapale do życia	127
Kondycja duchowa	127
Podwyższ poziom energii	132
Bilans energetyczny	136
Reawakening	139
Stres	143

11. O przewagach cukru brzozonego nad buraczanym i cukierkach ksylitolowych, a także o miodzie i kutii	149
Ksylitol	149
Buraczany czy brzozoney?	153
Ksylitolki i pasożyty	157
Owoce, miód i kutia	161
12. O mocy mózgu, eliksirach mózgu i emocjonalnych dziurach, które trzeba zalutować	167
Zadbaj o mózg	167
Mózg lubi smalec	172
Garnki lutują	176
13. O tym, że wcale nie musisz zachorować na żadną z chorób cywilizacyjnych, a także o dietoterapii	181
Zapobiegaj chorobom cywilizacyjnym	181
Dietoterapia	185
14. O tym, czego można dokonać w wieku dojrzałym, Indianach Q'ero, a także o tym, że nasze czasy są wspaniałe	189
Spokój wewnętrzny	189
Długowieczność	194
Czego możemy nauczyć się od zdrowych stulatków i rdzennych społeczności? ..	198
Nasze czasy są wspaniałe	202
15. O związku radości życia ze stanem jelita cienkiego, a także o mało znanej przyczynie nowotworów piersi u kobiet	207
Jeszcze raz o magnezie, ale inaczej	207
Praktyczne wskazówki	211
Oliwa magnezowa jako perspirant	216
16. O tym, że ta książka to także podręcznik zwyciężania, a także o tym, że dbanie o rozwój duchowy po prostu się opłaca	221
Duch i ciało	221
Jak rozwinąć się duchowo?	224

1

O zdrowiu ciała i ducha, a także o pokrzepiającym śnie

Czym jest zdrowie?

Kto pisze książki o zdrowiu? Lekarze lub pisarze. Większość książek pisanych przez lekarzy jest niestrawna. A pisarze nie mają wiedzy o zdrowiu, oprócz potocznej. Dlatego najlepiej to wychodzi, gdy o zdrowiu pisze zespół złożony z lekarza i pisarza. W pewnym zakresie uważamy się za uczniów profesora Juliana Aleksandrowicza. Niemniej bardziej nastawiamy się na rozwiązania praktyczne — praktyczne wdrożenie wiedzy.

A oto kilka myśli profesora Juliana Aleksandrowicza, wyrażonych w książce *Nie ma nieuleczalnie chorych*, a dotyczących tego, co od samego początku przyświeca nam przy pisaniu naszej książki — nierozzerwalnego związku wymiaru cielesnego i pierwiastka duchowego w dążeniu do pełnego zdrowia.

Trzeba dokładnie poznać świat i ludzi oraz dążyć do tego, aby zmienić świat na lepszy — uważa profesor. Należy widzieć nie organ, narząd, a całego człowieka, i to człowieka, na którego wpływa środowisko, w którym on żyje. Przeżycia estetyczne sprzyjają subiektywnemu poczuciu zdrowia — a zatem mając nawet chwilowo chore lub ułomne ciało, można

być zdrowym. Tworzenie wypełnia duchową pustkę, przez tworzenie twórca świadczy dobro innym. Psychologia i psychoterapia to nieodłączne części medycyny. Mistrzem penetrowania tajników duszy ludzkiej jest pisarz, a zatem pisarz może być najlepszym sojusznikiem lekarza. Wzbogacając medycynę o zdobycze humanistyczne, można wyprowadzić ją z kryzysu. Kryzys ekologiczny spowodowany jest kryzysem etycznym. Każdy z nas ponosi odpowiedzialność za świat, nikt nie może się od tej odpowiedzialności uchylić. Takie myśli zawiera książka profesora Aleksandrowicza (choć nie jest to dosłowny cytat). To staramy się naszą działalnością i naszą książką wprowadzać w życie.

Rozdział „Sojusz literatury z medycyną” w książce profesora to mistrzostwo świata. Książka ukazała się w roku 1982. Już wtedy profesor postulował, aby do programu studiów na uczelniach medycznych włączyć dyscypliny estetyczne. Pisał, że sztuka, a zwłaszcza literatura jest najlepszym sojusznikiem lekarza w walce o zdrowie pacjenta. Że przeżycia estetyczne pacjenta, szczególnie pacjenta, który zaczyna tworzyć sztukę, a nie tylko ją konsumuje, mogą zapoczątkować cuda w procesie zdrowienia. Lekarz jutra powinien być obdarzony twórczą wyobraźnią. Wyobraźnia jest bardzo potrzebna nie tylko artystom i uczonym — także politykom, administratorom społecznym (czyli urzędnikom!) oraz właśnie lekarzom. I niezrównane, krótkie ujęcie istoty zdrowia przez profesora: zdrowie jest sprawnością psychofizyczną.

Wypowiadając przedstawione wyżej myśli, profesor Aleksandrowicz jawi się jako nie tylko wielki lekarz, lecz również jako filozof — miłośnik mądrości.

A oto co powiedziała nam Teresa Kudyba, filmowiec, producent telewizyjny (TressFilm), jedna z pierwszych Czytelniczek naszej książki, jeszcze na etapie jej tworzenia:

Zanim się „nawróciłam” na zdrową dietę, w wieku 26 lat zachorowałam na uporczywą arytmie serca. Po wielu miesiącach leżenia w jednym, drugim i trzecim szpitalu, gdzie szpikowali mnie dawką kilkunastu tabletek dziennie, powypadały mi włosy,

a ręce trzęsły mi się jak galareta. Wtedy cudem trafiłam do mądrego lekarza, który przyjął mnie do szpitala — dosłownie z ulicy, bez skierowania. Tam profesor Julian Aleksandrowicz (dziś już nieżyjący) spojrzal podczas obchodu na historię choroby i zdiagnozował jej źródło jednym słowem: „magnesium”. Wszystkie trujące mój organizm farmaceutyki wylądowały tego dnia w koszu na śmieci. Minęło 25 lat, arytmia nie wróciła. Jestem tym, co jem.

Wizjonerski „Doktor Twardy”, wyprzedzający o lata świetlne swoją epokę, profesor Aleksandrowicz to ikona polskiej medycyny holistycznej.

W pełni zgadzamy się z tym, co mówi pani Teresa. Kontynuujemy w tej książce idee profesora, a także doktor Budwig i innych.

Czym jest zdrowie?

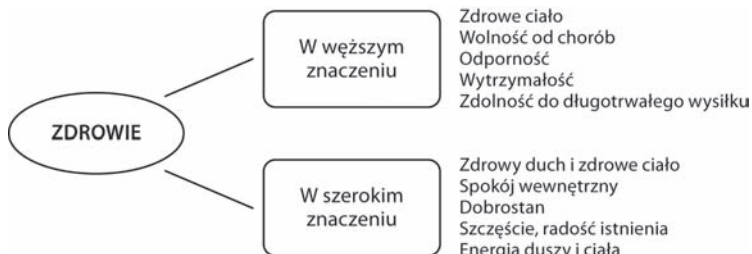
Ludzie przeważnie używają tego słowa w węższym znaczeniu. Mówimy: „Ten to ma zdrowie!”, „zdrowy jak ryba”, „zdrowy jak byk”, „końskie zdrowie”. Ryba jest symbolem wolności od chorób. Byk — witalności i siły. Koń — wytrzymałości i odporności.

Filip: *Kilka słów o mnie. Moi rodzice pochodzą z Kresów Wschodnich. Tato ze wsi, mama z małego miasteczka, takiego, w którym spora część mieszkańców trochę gospodarzyła na roli, miała konia, krowę, świnię, kury — żeby mieć żywność na własne potrzeby. Takie to były czasy — dobre przedwojenne czasy. Do czego zmierzam? Otóż mój dziadek ze strony mamy też miał konia — kłacz Lodę. Mama mówiła mi — i to pamiętam jak dziś — że koń nigdy się nie kładzie, chyba że jest chory. Jak jest zdrowy, nie kładzie się ani w dzień, ani w nocy, śpi na stojąco. Dlatego w moją wyobraźnię na zawsze zapadł koń jako symbol wytrzymałości, odporności na trud i zmęczenie, zdolności do trudnej, ciężkiej, długotrwałej pracy. Tak rozumiem „końskie zdrowie”.*

Zatem w węższym znaczeniu zdrowie to zdrowe ciało, wolność od chorób, odporność na choroby — przeziębienia, infekcje — wytrzymałość, zdolność do długotrwałego wysiłku.

A w szerokim znaczeniu? Zdrowie to zdrowy duch i zdrowe ciało. I w takiej właśnie kolejności. Teraz lekarze już wiedzą (co Hindusi, Chińczycy i inni starożytni wiedzieli tysiące lat temu), że podłożem większości chorób jest nadmierny i długotrwały stres. Stres umiarkowany i krótkotrwały jest błogosławieństwem — mobilizuje, wyzwala siły, sprawia, że jesteś twórczy i gotowy przenosić góry. Stres zbyt silny i trwający latami może powodować bezsenność, depresję, choroby somatyczne, czyli cielesne, prowadzić do alkoholizmu, narkomanii, chorób psychicznych i samobójstw.

W szerokim znaczeniu zdrowie to również spokój wewnętrzny, dobrostan, równowaga, radość istnienia, energia duszy, umysłu i ciała. Człowiek to CUD — ciało, umysł, dusza. A jeśli uznamy inną kolejność za właściwą — wyjdzie DUC: dusza, umysł, ciało. W zdrowym ciele zdrowy duch, albo inaczej: zdrowy duch uzdrowia ciało (rysunek 1.1).



Rysunek 1.1. Zdrowy duch i zdrowe ciało

***Doktor Pokrywka:** Według Światowej Organizacji Zdrowia człowiekiem zdrowym jest ten, kto żyje w stanie nie tylko pełnego komfortu psychicznego, ale także dobrostanu emocjonalnego, czyli w stanie szczęścia.*

Naszym celem było napisanie książki ujmującej szeroko i wszechstronnie połączenie zdrowia ciała i spokoju wewnętrznego. Aby ją napisać, stworzyliśmy sojusz umysłów: lekarza i pisarza (który jest też trenerem biznesu).

W książce w różnych miejscach pojawiają się też osoby, które są pacjentami doktora Pokrywki lub przyjaciółmi Filipa. Te osoby to Sabina, Radek, Julia, Zygmunt i Jurek.



WPROWADŹ TO W ŻYCIE

- Dbaj o swój rozwój duchowy.
- Dąż do osiągnięcia równowagi w życiu — równowagi pomiędzy duszą i ciałem, pracą i zabawą, karierą zawodową i życiem rodzinnym.
- Utrzymuj wysoki poziom energii duszy, umysłu i ciała.



CZAS NA REFLEKSJĘ

Prawo cykli — powtarzające się okresy pogody ducha i niepokoju, wyższego i niższego poziomu życiowej energii — w większym lub mniejszym stopniu dotyczy każdego. U jednych takie wahania formy ciała i duszy są ledwie zauważalne, u innych są to na przemian Himalaje euforii i dno rozpacz.

Jak osiągnąć niezmacony niczym hart ducha, spokój wewnętrzny zachowywany niezależnie od zewnętrznych zdarzeń?

Im wyższe góry przeszkód piętrzą się przed Tobą, tym większe możliwości się pojawiają. Potrzeba tylko wyobraźni, wiary i odwagi.

Wyobraźni, aby te możliwości dostrzec. Wiary, aby uwierzyć w ich realność. Odwagi, aby pokonać lęk i zwątpienie.

Pokrzepiający sen

Zdrowy, głęboki i pokrzepiający sen to podstawa dobrego samopoczucia i wysokiego poziomu energii każdego dnia.

Co trzeci Polak cierpi na bezsenność. Wieczorem długo nie może zasnąć albo budzi się w środku nocy i dalej już nie śpi. Albo śpi niespokojnie, ma sen podobny do płytkiej drzemki. Kiedy można to nazwać bezsennością? Gdy na drugi dzień czujesz się rozbity, zdołowany, nie idzie Ci praca, nie możesz się skoncentrować, wszystko Cię drażni. Można wstać o 3, 4 nad ranem i czuć się znakomicie przez cały dzień. Wszystko zależy od dwóch rzeczy — o której kładziesz się spać i jakie jest Twoje indywidualne zapotrzebowanie na sen.

Większość dorosłych ludzi potrzebuje 7,5 – 8 godzin snu na dobę. Są wyjątki. Sofia Loren powiedziała kiedyś, że swoją utrzymującą się tak długo młodość i urodę zawdzięcza temu, że sypia regularnie 9 godzin na dobę. Obserwuj swój organizm i sam stwierdź, ile snu potrzebujesz, aby czuć się dobrze. Gdy obudzisz się bez budzika, oblicz, ile godzin przespałeś. Tyle właśnie snu potrzebuje Twój organizm (chyba że poprzedniej nocy nie spałeś i teraz odsypiasz).

Dzieci potrzebują dużo więcej snu. Niemowlę śpi na okrągło. Dziecko w młodszych klasach szkoły podstawowej potrzebuje 10 – 11 godzin snu, w starszych klasach podstawówki 9 – 10 godzin, w gimnazjum i liceum — 8 – 9 godzin. Dzieci za mało śpią i dlatego często chorują. Chroniczne niewyspanie zmniejsza naturalną odporność organizmu.

Ważną rzeczą jest pora snu. Przedstawimy tu trzy modele.

1. Wielu studentów (i nie tylko studentów) funkcjonuje według takiego modelu: uczą się lub imprezują do 3 w nocy, potem śpią do 11 – 12 w dzień.
2. Idealnie dopasowany do zegara biologicznego człowieka jest model stosowany w dawnych i niektórych współczesnych klasztorach. Mnisi mają ciszę nocną od 19, zasypiają nie później

jak o 21 i wstają około 3 rano. Model bardzo dobry dla twórców. Godziny od 3 rano do 11 przed południem są najlepsze dla pracy twórczej.

3. Wiele osób dbających o swoje dobre samopoczucie i wysoki poziom energii kładzie się spać o 22 wieczorem i wstaje o 6 rano.

Model drugi, choć dla zdrowia idealny, jest trudny do zastosowania, trudny do pogodzenia z życiem rodzinnym i towarzyskim. Dlatego zalecamy kompromisowy model trzeci. Godziny snu przed trzecią rano są najwartościowsze (dla regeneracji mózgu i całego organizmu), a w tym modelu jest 5 takich godzin. Sen w tych najlepszych godzinach jest około dwa razy bardziej regenerujący niż w godzinach pozostałych.

Oczywiście jest wiele możliwości pośrednich. My zachęcamy, abyś wybrał model trzeci jako optymalny w dzisiejszych czasach, w warunkach, gdy życie zawodowe i towarzyskie narzuca nam swoje wymagania.

Jak zapewnić sobie głęboki i zdrowy sen?

1. Popracuj fizycznie w ciągu dnia lub poświęć godzinę – dwie na sport. Chodzi o to, aby codziennie umiarkowanie zmęczyć się fizycznie.
2. Zjedz lekką kolację między godziną 18 i 19.
3. Czas po kolacji przeznacz na relaks i wyciszenie organizmu przed snem.
4. Śpij w temperaturze 17 – 19 stopni Celsjusza.
5. Codziennie przewietrz pokój przed snem, w lecie śpij przy otwartym oknie.
6. Zastosowanie wieczorem właściwie podanej dawki magnezu pogłębia sen.



WPROWADŹ TO W ŻYCIE

- Śpij 7,5 – 8 godzin na dobę.
- Zadbaj o to, aby Twoje dzieci chodziły spać wystarczająco wcześnie (w zależności od wieku — o 19, 20 lub 21).
- Nie jedz wieczorem mięsa i ciężkostrawnych potraw.
- Pójdź przed snem na dość długi spacer.



CZAS NA REFLEKSJĘ

Wieczorny spacer nieczynną drogą, prowadzącą przez ogromny kompleks leśny, położony w środku dość dużego miasta. To takie szczególne miejsce — dookoła w oddali dzielnice, osiedla, a tutaj las, góry, staw. Wzdłuż nieczynnej drogi las jest wycięty, więc widok jest rozległy. Ciemne wierzchołki gór na tle trochę jaśniejszego nieba. Księżyc, gwiazdy. Nikogo oprócz Ciebie, Twojej żony i Waszego psa. Chwila relaksu, zadumy, poezji, zachwyty nad pięknem świata i urodą życia. Chwila ukojenia przed snem. Idziecie, trzymając się za ręce, rozmawiacie o minionym dniu, o dzieciach, o ludziach, z którymi łączą Was więzy przyjaźni. Wielki, wielki spokój. Spokój gór widocznych dookoła, spokój nieba, spokój cichych odgłosów miasta słyszanych z oddali, jakby przez mgłę. I to miejsce, gdzie droga idzie górą, a w oddali, w dole, dwie największe dzielnice miasta — morze światła, domy, kominy, wieże kościołów. Co robią tam ludzie w domach? Czy są szczęśliwi? Życzycie im, aby byli szczęśliwi każdego dnia.

*Radość istnienia to stan naturalny, który powstaje spontanicznie.
Pochodzi ona z Twojego wnętrza, a nie z okoliczności zewnętrznych.*

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



Helion SA

„Ludzie proszą bogów o zdrowie w swych modlitwach, a nie widzą, że sami posiadają w swojej dyspozycji środki ku temu.”

Demokryt z Abdery

Współczesny człowiek często jest tak zabiegany, zmęczony oraz zapętlony w swoich działaniach, że nie ma czasu się zatrzymać i zastanowić nad własnym życiem, zdrowiem, stanem ducha czy hierarchią wartości. Żyje trochę jak automat: pracuje do granic wyczerpania, a zamiast odpoczynku funduje sobie górę tabletek, które mają mu pomóc w szybkiej regeneracji organizmu. Autorzy tej książki pokazują, że można żyć inaczej — lepiej, wolniej, zdrowiej. Że można wyznaczyć sobie jasne cele, unikać tego, co nam szkodzi, dobrze wykorzystywać czas i cieszyć się każdym dniem. Wszyscy niby to wiemy, ale... no właśnie, jak konkretnie to zrobić?

Dr Jan Pokrywka i Filip Żurkowski stworzyli wygodny poradnik, poruszający istotne kwestie dotyczące zdrowia, właściwej diety czy znaczenia psychiki człowieka dla zachowania świetnej formy fizycznej. Dowiesz się, jak ważne są radość i ciekawość świata, jak realizować istotne cele oraz zdobywać wiedzę duchową. Przekonasz się, dlaczego warto zażywać magnez i unikać cukru, a także co przeszkadza Ci osiągnąć stan równowagi życiowej. W każdym rozdziale znajdziesz konkretne wskazówki, jak postępować, by żyć zdrowo i szczęśliwie. Zastosuj się do nich, a wkrótce poczujesz różnicę!

Patron medialny

Uroda  zdrowie.pl

SOBOWOŚĆ **ODNOWA**

Nr katalogowy: 15119



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>






Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
 <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
 <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
 <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 39,00 zł

ISBN 978-83-246-7543-2



9 788324 675432