



# NA ZDROWIE!

JAN POKRYWKA, FILIP ŻURAKOWSKI

Jak osiągnąć harmonię ciała,  
ducha i umysłu

WYDANIE II  
ROZSZERZONE



sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek 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: Grzegorz Krzystek  
Projekt okładki: UlaBuka

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto: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/jakos2>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-4935-3

Copyright © Jan Pokrywka, Filip Żurkowski 2019

Printed in Poland.

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

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

# Spis treści

<b>1. O zdrowiu ciała i ducha, a także o pokrzepiającym śnie .....</b>	<b>7</b>
Jak żyć, żeby nie chorować, i czym jest trio radości życia? .....	7
Czym jest zdrowie? .....	11
Pokrzepiający sen .....	15
Podsumowanie rozdziału 1. ....	19
<b>2. O odżywianiu .....</b>	<b>21</b>
Równowaga .....	21
O przywiązywaniu wagi do tego, co jesz i pijesz .....	30
Podsumowanie rozdziału 2. ....	38
<b>3. O trzech światach, błysku w oku i chodzeniu sprężystym krokiem .....</b>	<b>41</b>
Ruch i trzy światy .....	41
Błysk w oku .....	45
Podsumowanie rozdziału 3. ....	53
<b>4. O „herezjach” doktora Pokrywki i zdrowych stulatkach .....</b>	<b>55</b>
Paliwo i budulec .....	55
To tylko etap .....	60
Podsumowanie rozdziału 4. ....	65

<b>5. O micie wody mineralnej i o tym, jaką wodę pić .....</b>	<b>69</b>
Woda — eliksir życia .....	69
Zła i dobra woda .....	75
Woda nasycona wodorem .....	78
Podsumowanie rozdziału 5. ....	80
<b>6. O typach ludzi, cygańskiej patelni i świętowaniu .....</b>	<b>83</b>
Pięć typów .....	83
Energetyczna natura potraw .....	88
O podziale produktów .....	91
Czy istnieje dobre i złe jedzenie? .....	98
Świętowanie .....	101
Jak często jeść i pić? .....	105
Podsumowanie rozdziału 6. ....	112
<b>7. O magnezie, ojcu Beno i dziobach papugi .....</b>	<b>115</b>
Czy entuzjazm ma coś wspólnego z magnezem? .....	115
Jak osiągnąć dobrą przyswajalność magnezu? .....	120
Ojciec Beno i dzioby papugi .....	125
Nie stań się wapniakiem .....	131
Podsumowanie rozdziału 7. ....	139
<b>8. O tłuszczach zwierzęcych i roślinnych oraz o wyborze własnej drogi w odżywianiu .....</b>	<b>141</b>
Tłuszcze w żywieniu .....	141
Doktor Johanna Budwig .....	144
Olej lniany .....	148
Półmetek .....	157
Podsumowanie rozdziału 8. ....	159
<b>9. O trzech pragnieniach współczesnego człowieka i o tym, że można jeść i chudnąć .....</b>	<b>165</b>
Napisać książkę .....	165
Skończyć z odwlekaniem .....	168
Schudnąć .....	171
Jeść i chudnąć .....	176
Podsumowanie rozdziału 9. ....	183

<b>10. O tym, że wiedza duchowa jest tak samo niezbędna do szczęścia jak zawodowa, a także o świętowaniu, zabawie, zachwycie nad światem i zapale do życia .....</b>	<b>187</b>
Kondycja duchowa .....	187
Podwyższ poziom swojej energii .....	191
Bilans energetyczny .....	195
Reawakening .....	198
Stres .....	202
Podsumowanie rozdziału 10. ....	207
<b>11. O przewagach ksylitolu nad cukrem buraczanym i cukierkach ksylitolowych, a także o miodzie i kutii .....</b>	<b>213</b>
Ksylitol .....	213
Ksylitolki i pasożyty .....	222
Owoce, miód i kutia .....	227
Podsumowanie rozdziału 11. ....	232
<b>12. O mocy mózgu, eliksirach mózgu i emocjonalnych dziurach, które trzeba zalutować .....</b>	<b>235</b>
Zadbaj o mózg .....	235
Mózg lubi dobre tłuszcze .....	241
Garnki lutuję .....	248
Życie przodków i wnioski Jadwigi .....	252
Podsumowanie i poszerzenie tematyki zdrowia mózgu .....	253
<b>13. O tym, że wcale nie musisz zachorować na żadną z chorób cywilizacyjnych, a także o dietoterapii .....</b>	<b>255</b>
Zapobiegaj chorobom cywilizacyjnym .....	255
Dietoterapia .....	259
Podsumowanie rozdziału 13. ....	268
<b>14. O tym, czego można dokonać w wieku dojrzałym, o Indianach Q'ero, a także o tym, że nasze czasy są wspaniałe .....</b>	<b>271</b>
Spokój wewnętrzny .....	271
Długowieczność .....	276
Czego możemy nauczyć się od zdrowych stulatków i rdzennych społeczności? .....	280

Nasze czasy są wspaniałe .....	284
Życ dłużej dzięki zmianie modelu odżywiania .....	287
Podsumowanie rozdziału 14. ....	292
<b>15. O związku radości życia ze stanem jelit, a także o mało znanej przyczynie nowotworów piersi u kobiet .....</b>	<b>293</b>
Jeszcze raz o magnezie, ale inaczej .....	293
Praktyczne wskazówki .....	300
Oliwa magnezowa jako perspirant .....	305
<b>16. O tym, że ta książka to także podręcznik zwyciężania, a także o tym, że dbanie o rozwój duchowy po prostu się opłaca .....</b>	<b>311</b>
Duch i ciało .....	311
Jak rozwinąć się duchowo? .....	314
<b>17. O prawdziwej długowieczności, slow joggingu i wprowadzaniu w życie odkryć naukowców .....</b>	<b>319</b>
Jak zapaliło się czerwone światelko i do czego doprowadziło? .....	319
O odwadze pójścia własną drogą, wprowadzaniu w życie odkryć naukowców i doprowadzaniu spraw do końca .....	323
O pobudzeniu naturalnych procesów zdrowienia, efektach przebywania w normobarii i kluczu do szczęścia rodzinnego .....	326
<b>18. O wyborze sposobu odżywiania, o uprawianiu zdrowych warzyw i owoców, a także o tym, co najważniejsze .....</b>	<b>329</b>
O tym, jak wybrać dla siebie sposób odżywiania .....	329
O podróżach dentysty Westona Price'a i ciemnej stronie cywilizacji, a także o uprawianiu ziemi bez orania .....	334
Jak wyhodować rośliny i owoce dające odporność organizmowi człowieka? ...	336
<b>Podsumowanie książki. To, co najważniejsze .....</b>	<b>339</b>
Co jest największym dramatem zdrowotnym naszych czasów? .....	341
<b>Bibliografia .....</b>	<b>343</b>

# 1

## O zdrowiu ciała i ducha, a także o pokrzepiającym śnie

### **Jak żyć, żeby nie chorować, i czym jest trio radości życia?**

#### **Doktor Pokrywka:**

Jestem lekarzem. Ale przede wszystkim jestem nauczycielem zdrowia. Uczę ludzi, jak żyć, aby nie chorować. Uczę w wystąpieniach w Niezależnej Telewizji NTV, na warsztatach i wczasach zdrowotnych, na portalach *drpokrywka.pl* i *longevitas.pl*. A ponadto uczę w książkach.

Moją ideą przewodnią jest zdrowienie zamiast leczenia. Przekazuję wiedzę, jak wyzdrowieć, a nie jak leczyć się do końca życia. Nie chcę mieć pacjenta na długo. Chcę szybko uwolnić go od tabletek, doprowadzić do wyzdrowienia, usamodzielnic go — aby już dalej sam dbał o swoje zdrowie — i pożegnać. Pozostańmy przyjaciółmi, ale nie bądź uzależniony ode mnie. Bądź wolny, zdrowy i szczęśliwy.

Gdy organizm jest w lepszej kondycji, choroby łatwiej ustępują. Pytasz, czy mogę wyleczyć Twoją chorobę. Otóż ja nie zajmuję się chorobami, ja zajmuję się zdrowiem. W stosowanej przez mnie terminologii oznacza to,

że można wyzdrowieć z każdej choroby, pobudzając naturalne mechanizmy zdrowienia pacjenta.

Wspieranie organizmu na drodze do uruchomienia naturalnych mechanizmów zdrowienia nie ma skutków ubocznych. Natomiast leczenie ma zawsze skutki uboczne. Dlatego lekarz stosujący leczenie powinien zawsze rozważyć, czy skutki uboczne leczenia nie są gorsze niż nieleczenie.

Są dwie różne filozofie. Pierwsza to nastawienie na usuwanie objawów. Druga to nakierowanie na usuwanie przyczyn choroby. Lekarz od przyczyn — a takim jestem — doprowadza do zdrowia przez stworzenie organizmowi warunków służących pobudzeniu naturalnych mechanizmów zdrowienia.

### **Filip Żurakowski:**

Jako głowa rodziny od lat szukałem sposobu na uwolnienie moich dzieci od antybiotyków. Wiedziałem, że antybiotyki mają groźne skutki uboczne, opisane w dołączanych do nich ulotkach. Teraz wiem więcej: antybiotyki dziesiątkują florę bakteryjną jelit, a przez to rujnują nasze jelita. A przecież szczęście mieszka w jelitach (jak mówi chińskie przysłowie). Dlatego nadużywanie antybiotyków i środków przeciwbólowych jest największą tragedią zdrowotną naszych czasów. Niszczenie flory bakteryjnej doprowadziło do tego, że depresja jest epidemią XXI wieku. Bo w zrujnowanych jelitach zamiast szczęścia zamieszkują smutek i przygnębienie spowodowane brakiem życiowej energii.

### **Razem z Michałem zwyciężyliśmy infekcję dróg oddechowych bez antybiotyków**

**Filip:** To najświeższy sukces, on dzieje się teraz. Sobota: Syn Michał złapał przeziębienie, ma gorączkę. Zaczynamy drogę do zdrowienia. Tylko naturalne środki — witaminy i preparaty oparte na ziołach i innych roślinach. Co godzinę dwie saszetki liposomalnej witaminy C i dwie tabletki bajkaliny. Ponadto witamina D3 i witamina K2 w dużych dawkach, syrop z cebuli i czosnku, wieczorem moczenie stóp w gorącej wodzie z chlorkiem magnezu, w nocy wygrzewanie się pod dwiema ciepłymi kołdrami.



W niedzielę Michał jest zdrowy. Hurra, udało się bez antybiotyków. Dla pewności pozostaje jeszcze kilka dni w domu.

Szukasz odpowiedzi?

Pytania:

- Czy dezodoranty powodują raka piersi u kobiet? Co stosować zamiast dezodorantów?
- Czy picie wody mineralnej w plastikowych butelkach służy Twojemu zdrowiu?
- Czy olej roślinny rafinowany (np. rzepakowy, sojowy) nadaje się do smażenia?
- Czy margaryna powinna być stosowana do domowych wypieków, ciast?

Odpowiedzi na te i wiele innych pytań znajdziesz w tej książce. Obalamy w niej wiele mitów i nieprawdziwych przekonań funkcjonujących w świadomości współczesnych ludzi.



## WPROWADŹ TO W ŻYCIE

Czytając kolejne rozdziały i zdobywając wiedzę, sam zaczniesz formułować wskazówki dla siebie i swoich bliskich oraz je realizować. A teraz już od dziś wprowadź w życie nasze pierwsze wskazówki:

- Zrezygnuj z picia wody mineralnej z plastikowych butelek. Zamiast niej pij czystą wodę przegotowaną. Przepłukuj organizm codziennie dwoma litrami takiej wody. Nawodnisz się i wzmocnisz.
- Rób samodzielnie jogurty, stosując tzw. zakwaski ([www.jogurt-domowy.pl](http://www.jogurt-domowy.pl)). Cel: odnowienie flory bakteryjnej, zniszczonej antybiotykami i środkami przeciwbólowymi.
- Zrezygnuj w swoim domu z olejów roślinnych rafinowanych na rzecz smalcu gęsiego, masła klarowanego lub oleju kokosowego.

- Zrezygnuj z margaryny na rzecz masła, również w wypiekach domowych (ciastach).
- W tychże wypiekach zrezygnuj z mąki pszennej na rzecz kaszy jaglanej. Ponadto wyeliminuj z domowego jadłospisu pszenicę we wszelkiej postaci: bułek, chleba, herbatników, klusek, pierogów, racuchów itp.



## CZAS NA REFLEKSJĘ

**Filip** (wszystkie fragmenty „Czas na refleksję” są autorstwa Filipa):

Wszyscy zajmujący się zdrowiem (również doktor Pokrywka) uznają ogromną rolę czynnika duchowego i emocjonalnego w zachowywaniu i przywracaniu zdrowia. Dobry nastrój i spokój wewnętrzny to podstawy zdrowia i zdrowienia.

Mój syn — obecnie dorosły — mając trzy lata, powiedział: „Miejmy wesołą minę!”. To zawołanie bardzo mi się spodobało i zapamiętałem je do dziś. Teraz je uzupełniłem i tak powstało TRIO RADOŚCI ŻYCIA: „Miejmy wesołą minę, chodźmy wesołym krokiem, mówmy wesołym głosem”.

Miej wesołą minę: uśmiechaj się, niech Twoja twarz emanuje pogodą ducha i radością.

Chodź wesołym krokiem. Chodź krokiem energicznym, żwawym, młodzieńczym, niezależnie od tego, ile masz lat. W czasopismach zajmujących się rozwojem osobistym są artykuły mówiące o wpływie postawy ciała przy poruszaniu się i siedzeniu na nastrój człowieka.

Mów wesołym głosem. Gdy rozmawiasz z kimś lub przemawiasz do ludzi, niech Twój głos wyraża entuzjazm, zapał, zadowolenie z życia, niech będzie miły, ciepły i życzliwy.

To trio działa! Gdy się je stosuje, przybywa sił, entuzjazmu w działaniu, zapału do pracy, zachwytu nad światem, chęci do realizowania swej życiowej misji. Wybierając taką drogę, potwierdzasz, że chcesz być i jesteś panem swoich myśli, emocji i nastrojów.

Jeśli często się martwisz, smucisz i złościsz, Twoja twarz staje się zgaszona i brzydka. „Złość piękności szkodzi” — mawiała moja mama. Gdy się uśmiechasz, Twoja twarz pięknieje.

## Czym jest zdrowie?

### Sojusz lekarza i pisarza. Doktor Twardy

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 i praktyczne wdrożenie wiedzy.

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 się jak galareta. Wtedy cudem trafiłam na mądrego lekarza, który przyjął mnie do szpitala — dosłownie z ulicy, bez skierowania.*

*Tam nieżyjący już prof. Julian Aleksandrowicz spojrzął podczas obchodu na historię choroby i zdiagnozował jej źródło jednym słowem: magnezium. Chodziło o brak magnezu w organizmie. Wszystkie trujące mój organizm farmaceutyki wylądowały tego dnia w koszu na śmieci. Zastąpiło je podawanie magnezu. Minęło 25 lat, arytmia nie wróciła. Jestem tym, co jem.*

Prof. Aleksandrowicz, wizjonerski »Doktor Twardy«, wyprzedzający o lata świetlne swoją epokę, to ikona polskiej medycyny holistycznej.

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

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 jakim 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**”.

## Definicje zdrowia

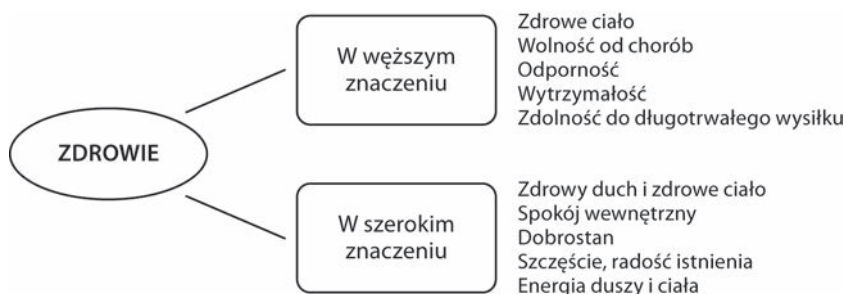
Ludzie przeważnie używają słowa „zdrowie” w węższym znaczeniu. Mówimy: „Ten to ma zdrowie!”, „zdrowy jak ryba”, „zdrowy jak byk”, „końskie zdrowie”. Ryba jest symbolem wolności od chorób. Byk — witalności i siły. Koń — wytrzymałości i odporności.

**Filip:** Kilka słów o mnie. Moi rodzice pochodzą z Kresów. Tato ze wsi, mama z małego miasteczka, takiego, w którym spora część mieszkańców trochę gospodarzyła na roli, miała konia, krowę, świnie, 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 rozumiałem „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 gotów 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 za właściwą uznamy inną kolejność, wyjdzie DUC — dusza, umysł, ciało. W zdrowym ciele zdrowy duch, albo inaczej: zdrowy duch uzdrowia ciało. Różne definicje zdrowia przedstawiono symbolicznie na rysunku 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: lekarz i pisarz (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 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 to każdego. U jednych takie wahania formy ciała i duszy są ledwie zauważalne, u innych są to na przemian Himalaje euforii i dno rozpaczcy.

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.*

## Słowniczek biograficzny

Profesor Julian Aleksandrowicz, pseudonim „Doktor Twardy” (1908 – 1988) — lekarz internista, profesor nauk medycznych, filozof medycyny.

## 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? Kiedy na drugi dzień czujesz się rozbity, zdołowany, nie idzie Ci praca, nie możesz się skoncentrować, wszystko Cię drażni. Można wstawać 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 od 7,5 do 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, usypiają nie później niż 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 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 3 rano są najbardziej wartościowe (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 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 wymogi.

### **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 kilka godzin przed snem.
3. Czas po kolacji przeznacz na relaks i wyciszenie organizmu. Unikaj silnych emocji przed snem (kłótni, oglądania drastycznych filmów).
4. Śpij w temperaturze 19°C.
5. Zapewnij w swojej sypialni całkowitą ciemność — najlepiej poprzez ciemne rolety.
6. Wieczorem wymocz stopy w roztworze soli magnezowej — to pogłębia sen.
7. Urządź sobie sypialnię dwutlenkową, tj. sypialnię o podwyższonej zawartości dwutlenku węgla w powietrzu. Więcej piszemy o tym w rozdziale 17.



## WPROWADŹ TO W ŻYCIE

- **Śpij od 7,5 do 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 z bliską osobą. Możecie zastosować nordic walking albo slow jogging, trwający od godziny do półtorej.**



## 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, widok na góry, staw. Wzdłuż nieczynnej drogi las 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.*

## **Podsumowanie rozdziału 1.**

**Zdrowie** to sprawnie działający organizm, energia i zdolność do długotrwałego wysiłku bez zmęczenia, a także spokój wewnętrzny, dobrostan, równowaga, radość istnienia. Aby umożliwić zdrowienie, należy rozpoznać i wyeliminować przyczyny choroby oraz odblokować naturalne mechanizmy zdrowienia.


Jednym z najważniejszych czynników zdrowia jest głęboki, regenerujący sen. Według starożytnej medycyny chińskiej sam tylko sen w najlepszych godzinach może spowodować wyzdrowienie nawet z najcięższych chorób. Sześć warunków dobrego, regenerującego snu to:

1. Wcześnie chodzić spać i wcześniej wstawać. Budzić się bez budzika po zakończeniu jednego z kilku półtoragodzinnych cykli, z jakich składa się sen.
2. Nie jeść wieczorem rzeczy ciężkostrawnych.
3. Przed snem unikać silnych emocji, wzburzenia emocjonalnego.
4. Spać w temperaturze 19°C.
5. Spać w zupełniej ciemności i ciszy.
6. Zmęczyć się fizycznie przed snem.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY 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  
**Helion** 

Pierwsze wydanie tej książki było bestsellerem wśród publikacji księgarni Sensus. Teraz trzymasz w ręku drugie wydanie, w którym szerzej wyjaśniono niektóre tematy oraz wprowadzono całkiem nowe.

Książka Doktora Pokrywki i Filipa Żurakowskiego to poradnik zdrowego i szczęśliwego życia. Mówi o tym, jak żyć, by nie chorować, jak unikać tego, co nam szkodzi, i jak cieszyć się każdym dniem w zdrowiu.

Autorzy stworzyli sojusz umysłów — lekarza i pisarza — aby atrakcyjnie przedstawić wiedzę o człowieku, jego ciele i duszy. Choć Doktor Pokrywka w większym stopniu zajmuje się ciałem, a Filip Żurakowski duszą i emocjami, obaj podkreślają nierozdzielność fizycznej i duchowej strony zdrowia. Jeśli dusza choruje, choruje też ciało. Trzeba więc zająć się i ciałem, i duszą.

Doktor Pokrywka to człowiek dociepliwy, odważny i bezkompromisowy. Mówi: *tworzymy medycynę skuteczną*. I udowadnia swoimi wynikami, że tak jest. W książce pisze między innymi o energetycznej naturze potraw, o tym, że można jeść i chudnąć, o zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym, o mało znanej przyczynie nowotworu piersi u kobiet.

Filip Żurakowski wnosi do książki urozmaicone formy przekazu, takie by trafił on i do umysłu, i do serca. Znajdziesz w niej pełne uroku i poezji gawędy pod hasłem „Czas na refleksję”.

Z książki dowiesz się, jak cieszyć się każdym dniem, żyć w radości i w wolności, jaką daje wybaczenie sobie i innym. W zachwycie nad światem, w miłości do bliskich i przyjaźni z każdym, w nastawieniu na spełnianie swojej życiowej misji.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

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

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

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](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:  
ebookpoint<sup>PL</sup>



ISBN 978-83-283-4935-3



cena 39,90 zł