

Moja pot

Regeneracija s predelanimi živimi superživili

Skoraj vse svoje življenje sem bil na dietni hrani. Zaradi težav z želodcem in dvanajstnikom sem bil že v dijaških letih na »želodčni dieti«. Po končanem študiju sem zaradi kroničnega obolenja jeter (hepatitis B), operacije žolčnika in kasneje kroničnega obolenja trebušne slinavke užival za te bolezni primerno hrano. Počutje se je kasneje precej izboljšalo s higijenično prehrano, zlasti ko sem vanjo vključil sveža živa superživila. Regeneracijo organizma, kakršne do sedaj še nisem poznal, pa sem doživel šele na pragu svojih petdesetih let, ko sem svojo prehrano dopolnil s predelanimi živimi superživili.

Končno povsem zdrav

Leta 2000 mi je bilo 48 let. V zdravstvenem smislu je bilo zame to pomembno leto, saj so zdravniški izvidi pokazali, da sem po dolgih letih spet zdrav. Od takrat so moji običajni zdravstveni izvidi normalni, počutje pa zelo dobro. Že leta nisem izostal z dela zaradi bolezni.

Kljub temu sem se, bolj iz radovednosti kot sicer, leta 2002 odločil za še bolj subtilne preiskave s pomočjo naprav za bioresonanco, s katerimi zdravniki na osnovi merjenja elektromagnetnih valov odkrivajo šibke točke organizma, še preden izbruhnejo bolezni. Bioresonanci test je pokazal več šibkih točk tedaj že zdravega organizma. Po pričakovanju sta bili to trebušna slinavka in jetra, poleg tega pa še krvna obtočila pa tudi nekateri drugi organi (glej tabelo 1).

Sprijaznil sem se: konec koncev sem bil zdrav ne le po počutju, pač pa tudi po običajnih zdravstvenih testih, kar je bil po dolgem obdobju kroničnih obolenj že lep dosežek. Pri petdesetih pa tudi nisem mogel pričakovati, da ne bi bilo v telesu nobenih šibkih točk.

Toliko bolj sem bil prijetno presenečen, ko je letos (2004) enak bioresonanci test pokazal optimalno delovanje prav vseh organov (tudi rezultati tega testa so prikazani v tabeli 1). Prišlo je torej do splošne regeneracije organov. Dosegel sem to, na kar sem v več desetletjih prizadevanj upal: ne le »minimalno«, pač pa krepko zdravje in življenjsko moč.

Postopno do zdravja

Običajno začnemo bolj skrbeti za zdravje šele, ko resno zbolimo. Tako je bilo tudi z mano. Leta 1983 mi zdravniki pri obolenju trebušne slinavke in jeter niso znali več pomagati in mi je lečeči internist svetoval invalidsko upokojitev. Takrat se je začelo moje iskanje naravnih poti do zdravja. Postopoma sem svoj način življenja nadgrajeval: od leta 1983 s telesnim gibanjem v naravi in sprostitvenimi tehnikami, potem (od leta 1986) s higijeničnimi tehnikami razstrupljanja organizma - postenjem, sadnimi dnevi in čiščenjem črevesja. Od leta 1996 sem hrano dopolnjeval s svežimi superživili kot so sveži zelenjavni sokovi, sok pšeničnih bilk in kalčki in končno (od leta 1998) sem v prehrano postopoma uvedel predelana živa superživila (zlasti s FHES oživiljeno vodo, modrozeleno alge, dehidrirane Sandovalove sokove in MAP).

Moj sedANJI način življenja združuje vse omenjene prvine in vse imajo pomemben delež pri krepitvi zdravja, saj je to vselej rezultat delovanja več psiho-fizičnih dejavnikov. Moja pot do zdravja je tako predvsem moja izkušnja, mnogi drugi so uspešno ubirali druge poti. A če nekdo po petdesetem letu, ko lasje že prav vztrajno sivijo, vendarle doživi intenzivno regeneracijo, se je koristno vprašati, kaj jo je spodbudilo.

Domnevam, da so k temu bistveno prispevala zlasti predelana živa superživila, ki sem jih, kot rečeno, začel uvajati v prehrano leta 1998. To misel potrjujejo tudi izkušnje drugih mojih bližnjih, ki so svojo prehrano dopolnili z enakimi superživili, še bolj pa klinične

V konkretnem primeru je šlo za izjemno regeneracijo organizma po petdesetem letu starosti, nad katero je bil presenečen tudi zdravnik.

Od svežih k predelanim živim superživilom

Problema celične pohranjenosti sem se zavedel že leta 1996. Dve naslednji leti sem se intenzivno trudil, da bi sebi in družini zagotovil polnovredno hrano s pomočjo svežih živih superživil in druge pretežno žive hrane. Vsak dan smo si pripravili po vsaj 4 dcl svežih zelenjavnih skokov po priporočilih dr. N. Walkerja (iz korenja, špinanče, pese...), poleg tega pa kozarček soka iz zelenih pšeničnih bilk. V solate smo redno dodajali tudi kalčke (v glavnem alfalfa, pa tudi sojine in pšenične), lan in druge zeli. Tako smo dopolnjevali svojo pretežno surovo prehrano, katere prednosti (razstrupljanje organizma) in pomanjkljivosti (prehranska nepopolnost) smo spoznali že leta poprej. Ne prej ne kasneje nismo imeli popolnejše higijenične prehrane, a nikoli se tudi nismo toliko namučili za njeno pripravo kot prav v tem obdobju.

Za tričlansko družino je po priporočilih dr. Walkerja potrebno dnevno pripraviti vsaj dober liter svežega soka iz korenja in druge zelenjave. Kdor je kdaj to delal, ve, koliko dela je s čiščenjem korenja in druge zelenjave, sočenjem in čiščenjem sokovnika. Da ne omenjam truda, ki je potreben za gojenje pšeničnega bilja, kalčkov, zelenih poganjkov in seveda dela na vrtu. Na 2400 m² zemlje smo sami pridelali, in še vedno pridelujemo, zelenjavo in nekaj jabolk, hrušk, sliv, kakijev, grozdja, fig, orehov, ribeza, kosmulj in jagod – vse biološko. To še zdaleč ni zadoščalo za celoletne potrebe družine po sveži biološko pridelani hrani, pa vendar je v naši prehrani za sodobne čase razmeroma veliko sveže, biološko pridelane hrane.

Zdravstveni rezultati, ki jih dajejo sveža živa superživila, zlasti pa sok pšeničnih bilk, so izjemni. Najbolj jih občutijo zelo bolni in oslabei ter starejši ljudje, torej tisti, ki so najbolj podhranjeni. Tudi naše osebne izkušnje so bile s tako prehrano zelo dobre, čeprav moje kronične težave s tem še niso bile povsem odpravljene. Domneval sem, da bi za še boljše rezultate moral vztrajati pri takem prehranbenem režimu še več časa in verjetno bi moral vključiti v prehrano še druge vrste živih superživil, ki jih npr. nudijo pacientom v slovitom Hipokratovem zdravstvenem inštitutu (druge vrste sokov iz kalčkov in zelenih poganjkov). A to očitno ne bi bila splošna, za mnoge sprejemljiva rešitev problema: le malokatera zaposlena družina si lahko privošči toliko časa za pripravo zdrave hrane, kot smo ga mi v tistem obdobju; in tudi mi smo pod težo teh naporov in drugih delovnih obveznosti slednjič morali popustiti.

Tako sem se odločil, da prehrano dopolnim s predelanimi živimi superživili. Odločitev ni bila enostavna. Prisegam namreč na »naravno«: že desetletja ne uporabljam zdravil in nisem naklonjen običajnim industrijskim prehranskim dodatkom. Znano je namreč, da so tako predelana hraniva za organizem težko uporabna in ga bolj onesnažujejo kot prehranijo. Toda nekatere nove vrste teh dodatkov so pripravljene na tak način, da v njih vsebovana hraniva ohranjajo tako strukturo, kot jo imajo še »živa«, toplotno neobdelana živila. Ker so v njih vsebovana mikrohraniva bolj koncentrirana, ustrežneje kombinirana... kot v svežih živilih, naj bi imela celo večjo regeneracijsko sposobnost kot sveža. Ko sem se leta 1998 odločil, da preizkusim tudi to pot, se nisem nadejal, da bi dosegel boljše rezultate. Upal sem, da bom raven zdravja ohranil a z manj napora. Toda zgodilo se je, da sem šele ob uživanju predelanih živih superživil povsem ozdravel.

Ozdravitev z živo vodo (FHES) in modrozelenimi algami

Aprila 1998 smo iz ZDA dobili prvi dve steklenički mineralnega prahu FHES, ki oživlja vodo po vzoru himalajske ledeniške vode, ki jo pije dolgoživeče ljudstvo Hunza. Po priporočilih proizvajalca smo jo uživali skupaj z modrozeleno alga spirulina (verjetno bi imeli podobne uspehe, če bi posegli po algah AFA ali hlorel). Zaradi tega sem zmanjšal uživanje zelenih sokov, soka pšeničnih bilk in kalčkov.

Družinski člani so hitro opazili pozitivne spremembe, pri meni pa sprva ni bilo opaznih izboljšanj. A sem vztrajal. Z zadovoljstvom sem ob rednih laboratorijskih kontrolah vendarle ugotavljal izboljšanje obolelih jeter in trebušne slinavke, po dveh letih in pol (oktobra 2000) pa so testi izkazovali normalno stanje obeh kronično obolelih organov. Kljub občasnim nihanjem je zdravje ostalo trdno tudi v naslednjih letih.

V čem bi utegnili biti prednost kombinacije FHES in modrozelenih alg pred svežim sokom pšeničnih bilk, ki vsebuje taka hraniva kot omenjena kombinacija? Menim, da v antioksidantski moči, ki je pogojena predvsem z vsebnostjo antioksidantskega vodika (H-). Meritve so pokazale, da vsebuje kozarec s FHES oživiljene vode skupaj s spirulino toliko antioksidantskega vodika (H-) kot vsaj 10.000 kozarcev soka pšeničnih bilk, ki je po antioksidantski moči (negativni vrednosti ORP) prvak med svežimi sokovi. Verjetno je prav to pomagalo, da so se moja jetra ob uporabi FHES tako dobro regenerirala, saj so v našem organizmu glavno skladišče H-, ki je osnovno »gorivo« vseh življenjskih procesov.

S FHES sedaj oživljamo tudi druge žive sokove, saj jih večina (razen soka pšeničnih bilk in nekaterih kalčkov) ne dosega vrednosti ORP vsaj -100 mV, kolikor jih potrebujejo naše celice za nemoteno regeneracijo. Spodnja tabela prikazuje, kako FHES okrepi antioksidantsko moč posameznih živih živil. Raziskave dr. Stephensona so pokazale, da FHES vsebuje prav tak H- kot surovo sadje in zelenjava in da celicam ne škodi niti v velikih odmerkih.

Tabela 2: Oksidativno reductivni potencial izbranih živih živil z dodatkom FHES in brez njega (podčrtane so vrednosti živil, ki so prehransko polnovredna)

	ORP (mV) (brez dodatka FHES)	ORP (mV) po dodanem FHES
Lubenice	+ 233	- 316
Banane	+ 164	- 432
Sveža solata	+ 105	- 439
Svež pomarančni sok	+ 52	- 473
<i>Spirulina v prahu</i>	+ 37	<u>- 477</u>
Korenčkov sok (svež)		
- neorgansko pridelano korenje*	+ 38	- 650
- organsko pridelano korenje		- 75 - 615
<i>Sok pšeničnih bilk</i>		<u>-188</u> <u>- 681</u>

vir: - meritve: Royal BodyCare, Dallas; *meritve: prof. dr. Vlado Barbič (uporabljena novejša različica FHES)

Nadaljnja okrepitev zdravja s Sandovalovimi sokovi in MAP

Po teh uspehih ter zadovoljstvu nad FHES in modrozelenimi algami sem se ob koncu leta 2001 začel zavedati tudi njunih pomanjkljivosti. Ta kombinacija resda vsebuje vse skupine esencialnih mikrohraniv, ki nam jih primanjkuje, a ne vseh v zadostni meri. Zato jo dandanes imenujem (tako kot uživanje soka pšeničnih bilk) »prehranska prva pomoč«, za popolnejšo regeneracijo pa je treba dodati hrani zlasti manjkajoče *minerale* in *esencialne aminokisliline*, pa tudi *esencialne maščobne kisline*.

Naslednja tabela prikazuje vsebnost nekaterih rudnin v 10 g alg, to je npr. v 20 tabletah po 500 mg (priporočeni dnevni odmerek je na primer pri spirulini od 5 do 10 takih tablet). Taka količina spiruline pokriva kar 83% dnevnih potreb po železu, a le 2% dnevnih potreb po cinku in kaliju, 6% po bakru. Tudi pri drugih zelenih superživilih vsebnost rudnin ni uravnotežena s količinami, ki jih potrebuje človek. Zato je potrebno kombinirati različna živila, da zagotovimo celicam zadostne količine vseh vrst rudnin. Podobno velja tudi za esencialne vitamine. Pri beljakovinah, ki jih sicer vsebujejo vse modrozeleni alge precej (približno 60% njihove trdne snovi), pa so dnevne potrebe odraslega organizma mnogo večje kot jih vsebuje priporočeni dnevni odmerek alg in je potrebno poseči po drugih beljakovinskih živilih, da se izognemo beljakovinski podhranjenosti.

Tabela 2: Zelena superživila - zadovoljitev dnevni potreb po rudninah (10 g suhega živila)

RUDNINA	Priporočeni dnevni odmerek (ZDA)	ALGE			PŠENICA (BILKE)*
		SPIRULINA	HLORELA	AFA afanizomenon	
KALCIJ	1000 mg	10%	2%	14%	5%
ŽELEZO	18 mg	83%	72%	33%	33%
MAGNEZIJ	400 mg	10%	8%	4%	3%
NATRIJ	5000 mg	1%	0%	0%	0%
KALIJ	6000 mg	2%	2%	2%	5%
FOSFOR	1000 mg	9%	9%	-	5%
CINK	15 mg	2%	47%	2%	3%
MANGAN	3 mg	17%	-	10%	0%
BAKER	2 mg	6%	1%	3%	10%
KROM	200 mg	14%	-	30%	-

vir: Henrikson, Robert: Spirulina, hrana za zemljane ali o tem, kako ta nenavadna modrozelenka alga lahko spremeni vaše zdravje in naš planet – Zemljo. – Ljubljana: Duen, 1996, str. 37, 45.

opombe: * vsebnost mineralov v soku, iztisnjem iz pšeničnih bilk, je višja kot v bilkah, ki vsebujejo tudi celulozo.

Da bi odpravil tudi domnevno beljakovinsko in mineralno podhranjenost, sem poiskal na trgu živa superživila, ki imajo dokazila o kakovosti.

Oktobra 2001 sem začel uživati esencialne aminokislino tipa MAP, katerih varnost in učinkovitost so potrdile medicinske študije v ZDA in Evropi.

Za celovito zapolnitev potreb po mineralih, vitaminih, fito elementih in esencialnih maščobnih kislinah pa sem od pomladi 2002 užival hladno dehidrirane sokove D. Sandovala, pionirja tako pridelanih prehranskih dodatkov, čigar organska pridelava sadja in poljščin je, kot sem se prepričal, certificirana.

Boljšo prehranjenost po teh dodatkih sem čutil že kmalu kot manjše poželenje po hrani, večjo moč, prožnejšo kožo in ob sistematični telesni vadbi tudi večjo mišično maso. Ko pa mi je nekaj mesecev kasneje že omenjeni bioresonančni test odkril šibkosti posameznih organov, sem začel uživati tudi ti dve skupini prehranskih dodatkov bolj sistematično in intenzivneje.

Kaj je sledilo temu, sem že povedal: dve leti kasneje je bioresonanca pokazala normalno stanje vseh organov. Ne morem trditi z gotovostjo, da je omenjena regeneracija posledica (le) omenjenih prehranskih dodatkov. A če s svojim načinom prehrane ne bi uspel zagotoviti celicam vseh esencialnih mikrohraniv, se v dandanašnji splošni podhranjenosti naših celic moji organi ne bi mogli regenerirati, tako kot so se.

Pomanjkljivosti sistema živih superživil

Predstavljeni sistem superživil je torej dober, ni pa edini možen in tudi ni popoln. Ne zagotavlja vsakemu posamezniku odpravljanja vseh njegovih prehrabnih pomanjkljivosti. Gre za prehrabne dodatke, ki so splošnega značaja. Običajno doziranje naj bi omogočilo zapolnjevanje glavnih prehranskih »lukenj«, ki jih ima večina ljudi. Posamezniki imajo specifične potrebe, ki jih morajo zapolniti s specifičnimi živila ali s prehranskimi dodatki. S pomočjo konvencionalnih analiz krvi, bioresonančnih testov, kinezioloških pregledov in drugih analiz lahko za to usposobljen strokovnjak ugotovi, česa organizmu primanjkuje in katera živila in prehranski dodatki so zanj najbolj primerni.

V teh letih sem ta problem reševal po načelu, da »od viška glava ne boli«: torej raje (pre)več kot (pre)malo. Tako sem bil bolj gotov, da organizem dobi, kar potrebuje. Morebitne

presežke pa naj bi organizem zlahka izločil, saj so vsi uporabljeni produkti preverjeno brez negativnih stranskih učinkov (z opazovanjem učinkov »predoziranja« sem tudi preverjal, če res niso škodljivi). Verjetno so bili prav zaradi večjih odmerkov pozitivni učinki uživanja teh superživil večji kot pri drugih uporabnikih.

A tu se je pokazala druga pomembna in za uporabnike glavna pomanjkljivost tega sistema: visoke tržne cene.

Tabela 3: Predelana živa superživila, ki sem jih uporabljal v letih 1998-2004*

<i>Prehranska prva pomoč</i>	Okvirne cene za mesečno porabo ene osebe (brez poštne)
- FHES (60 caps) **	13.000 sit
- Spirulina (120 tabl.)	2.700 sit
	Skupaj 15.700 sit
<i>Izpopolnitev celične prehrane</i>	
- MAP (150 tablet)	18.000 sit
- sistem 4 hladno dehidriranih bio sokov D. Sandovala	29.000 sit
	Skupaj 47.000 sit

Opombe: * Produkte sem v tem obdobju praviloma kupoval pri dobaviteljih, ki imajo dokazila o tem, da so produkti kakovostni oz. originalni (lekarna doma in v tujini ter eno tuje podjetje). Cene se z leti znižujejo. Navedene so tržne cene (oktober 2004), možno pa je kupovati tudi po diskontnih (klubskih...), ki so od 10% do 26% nižje od tržnih. ** Od julija 2004 je v EU v prodaji nova oblika FHES (nosilec vodika je pri njej magnezij, in ne več silicij).

Čeprav so se cene v preglednici navedenih produktov v zadnjem letu (2003-2004) v povprečju znižale kar za 16%, je okvirni mesečni strošek za vsa omenjena živila še tako visok, da si jih povprečna slovenska družina še ne more v celoti privoščiti, zlasti če jih želimo uporabljati trajno. Če je, kot rečeno, sistem svežih superživil (po vzgledu Hipokratovega zdravstvenega inštituta) mnogim nedostopen zaradi časa in truda, ki ga zahteva, je tudi sistem predelanih živih superživil prav tako nedosegljiv širšemu krogu naših ljudi zaradi visokih cen. Kot pionir pri raziskovanju tega področja sem se za ta strošek odločil zato, da sem lahko preveril, ali so ta hvaljena superživila res tako učinkovita.

Rešitev je za sedaj v kombinaciji živih in predelanih superživil. Izkušnje kažejo, da je možno sveža živa superživila učinkovito dopolniti z majhnimi količinami FHES in Sandovalovih sokov. Pri manj stresnem življenju so tudi potrebe po antioksidantih in drugih prehranskih dodatkih manjše. Za učinkovito prvo pomoč tudi ni potrebno kupiti vseh vrst predelanih superživil. Vsaj algo spirulino, ki res ni draga, si večina lahko privošči. Učinkovite so tudi kratkotrajne »kure« FHES in spiruline, s katerimi za več mesecev bistveno zmanjšamo celično podhranjenost.

Skratka, rešitve obstajajo in ljudje jih tudi v našem okolju že s pridom uporabljajo.

Tendence razvoja

Naj nam ustreza ali ne, predelana živa superživila so dejstvo tudi v naši družbi. V tej smeri se razvija sodobna zdrava prehrana, saj so učinkovita, za potrošnika enostavna, čas pa bo neizbežno privedel tudi do njihove pocenitve. O tem, ali je tako industrijsko pridelovanje žive hrane odmik od narave ali vračanje k njej, bomo več spregovorili v prihodnjem prispevku. Kot za mnoge druge pa je tudi zame sedaj pomembno predvsem to, da sem po večletnih iskanjih in preizkusih spet dosegel svoje zdravje.