



Elektronska knjiga

Pozdravimo se sami

Priročnik za bolj kakovostno življenje in samozdravljenje

Pojasnilo glede nastanka e-knjige

Ta e-knjiga je rezultat strokovnega dela zakoncev Golenhofen, Helene in Dominika.

Lastna izkušnja »neozdravljive« bolezni Dominika, ki je v otroštvu dobil močan atopični dermatitis in zaradi katerega je posledično dobil številne alergije in je njegovo zdravstveno stanje ves čas nihalo (predvsem se je poslabševalo), ga je vodila prek študija gradbeništva v poklic zdravilstva.

Danes velja za vrhunskega strokovnjaka na področju bioresonančne terapije.

Bioresonančno metodo je izkusil tudi sam, ko je klasična medicina odpovedala. Izhaja namreč iz zdravniške družine, tako da je izkusil številne metode zdravljenja, a žal so se izkazale za neuspešne. Nato se je soočil z bioresonančno terapijo, na podlagi katere je popolnoma ozdravel, to dejstvo pa ga je gnalo naprej v goreči želji, da bi pomagal tudi drugim. Zato se je odločil zamenjati poklic in svoje življenje posvetiti zdravilstvu.

Nemec po rodu zdaj živi in dela v Ljubljani, kjer skupaj z ženo Heleno (strokovnjakinjo na področju feng šuja) vodita center za celostno zdravljenje s sedežem v Ljubljani.

V e-knjigi boste izvedeli:

- kje v telesu je izvir večine bolezni;
- v čem je moč čiste vode in ali je res tako življenjsko pomembna;
- kako pomemben organ je koža;
- ali so amalgamske zalivke resnično tako škodljive, da se jih moramo znebiti.

E-knjigo smo oblikovali tako, da vsebuje aktualne tematske sklope, poleg tega pa smo pri vsakem sklopu dodali praktične nasvete, ki jih lahko povsem preprosto vključimo v svoj vsakdan in tako izboljšamo zdravstveno stanje, posledično pa vplivamo tudi na kakovost svojega življenja.

I. Bolezni so doma v črevesju

Že staroegipčanski in grški zdravilci so ugotovili, da je vzrok številnih bolezni skrit v črevesju. Zdaj jim s svojimi dognanji pritrjujejo sodobni znanstveniki, zdravniki in zdravilci.

Zakaj se torej zdravljenje teh bolezni ne začne najprej z zdravljenjem črevesja? Kako lahko laiki prepoznajo, ali je vzrok za njihove bolezni v črevesju?

Ali je vzrok naših težav in bolezni v črevesju, najpreprosteje ugotovimo tako, da **ocenimo kakovost blata**. Naše telo je namreč tako zdravo, kot je zdravo naše črevesje. **Zdravo blato bi moralo izpolnjevati pet kriterijev:**

1. Odvajamo ga enkrat dnevno.
2. Iztrebljanje blata poteka brez večjega pritiskanja in dolgega sedenja na školjki.
3. Blato je kompaktno, v obliki klobase (konici sta zaobljeni).
4. Iztrebljanja ne spremlja močan in kisel smrad.
5. Danka se ne umaže (zadostuje samo enkratna uporaba papirja).

Če več kot dva izmed teh kriterijev nista izpolnjena, ste lahko prepričani, da vaše črevesje kot celota ne funkcionira več najbolje. Pri tem pa je čisto vseeno, ali že imate kake telesne težave ali ne oziroma jih še niste zaznali. Vsekakor nekaj ni dobro.

Naloge črevesnega trakta

Razgrajuje hrano, da jo telo lahko absorbira (to je predvsem naloga tankega črevesa)

Razgradnja hrane se začne že v ustih zaradi encimov, ki so v slini. Nadaljuje se v želodcu in tankem črevesu, kjer sodelujejo prebavni sokovi trebušne slinavke in žolča. Za pravilno razgradnjo hrane je odločilna sestava te kompleksne kaše. Če je flora črevesne kaše spremenjena, lahko pride v črevesju do vretja in gnitja.

Pri vretju se sladkor (nastane z razgradnjo ogljikovih hidratov) spremeni v alkohol, gnitje pa nastane zaradi ne dovolj prebavljenih beljakovin. Pri obeh motnjah nastanejo plini, ki se kažejo kot vetrovi, pri čemer so vetrovi zaradi vretja razmeroma brez vonja (včasih tudi kislega vonja), pri gnitju pa izjemno smrdijo.

Še bolj problematični kot vetrovi pa so strupi (etri in alkoholi), ki se pri tem razvijejo. So namreč zelo toksični in zato zelo obremenjujejo jetra.

Velikokrat se zgodi, da pacientu postavijo diagnozo ciroza jeter, pa nikoli ni užival alkohola. Razlog pa je v tem, da je jetra poškodovala nepravilna razgradnja hrane pri vretju in gnitju.

Sintetizira različne snovi, kot so vitamini, encimi in hormoni

Malo ljudem je znano, da se lahko veliko življenjsko pomembnih vitaminov sintetizira le v **zdravi črevesni flori**.

Eden takih vitaminov je tudi vitamin B 12, ki je glavni argument vseh, kadar imajo pomisleke o vegetarijanstvu. Ta vitamin se lahko sam sintetizira v črevesju, v zdravi črevesni flori, in ga ni treba dodajati v obliki tablet. Vzrok, da vegetarijancem pogosto primanjkuje vitamina B 12, je v napačnem prehranjevanju.

Meso nadomestijo s sladkorjem, slaščicami, čokolado, z medom, s prečiščeno moko, z mlekom in drugimi prehrabnimi izdelki, ki črevesni flori prej škodijo, kot pa koristijo.

Izloča strupe (naloga debelega črevesa)

Mogoče najpomembnejša, zelo pogosto pa zanemarjena, naloga črevesja je **razstrupljanje telesa** skozi črevesje.

S hrano (s konzervansi, z dodatki, s sredstvi za zgoščevanje in ločevanje), z onesnaženim zrakom, s pesticidi, sredstvi za zaščito lesa in z drugimi snovmi pridejo v telo številni strupi, ki jih moramo izločiti. Poleg teh strupov so v telesu tudi (že prej omenjeni) strupi, ki so rezultat »lastne pridelave« ter nastanejo z vretjem in gnitjem.

Del strupov se lahko izloči prek ledvic, največ pa prek sluznic za razstrupljanje. Črevesje je največji organ za razstrupljanje: površina črevesne sluznice je dvestokrat večja od površine kože, pa tudi drugi organi, ki pomagajo razstrupljati, so nekajkrat manjši.

Sluznice za razstrupljanje	Približna velikost
črevesna sluznica	400 m ²
sluznica pljuč	100 m ²
koža	2 m ²
obnosna votlina	1 m ²
urološko-genitalne sluznice (mehur, vagina)	1 m ²

Če je črevesna sluznica zdrava, drugim sluznicam ni treba sodelovati v procesu razstrupljanja. Velja pa tudi nasprotno: če razstrupljanje prek črevesne sluznice ne zadostuje, se morajo v razstrupljanje vključiti druge sluznice.

Koliko ljudi se že čisti tudi prek kože, je lepo razvidno v vročih poletnih dneh. Zaradi povečanega potenja in razkrite kože je naš osebni vonj izrazitejši. Nekateri ljudje oddajajo izrazit kisel in smrdeč pot, kar je le reakcija telesa na strupe, ki jih mora dodatno izločiti.



Poleg neprijetnega telesnega vonja se pri preveč obremenjenih sluznicah, ki se morajo vključiti v razstrupljanje, lahko pojavijo tudi spremembe:

- **na koži:** različni ekcemi (kot je neurodermitis), luščenje kože (luskavica), koprivnica;
- **v obnosni votlini:** kapljanje iz nosu, povečani polipi;
- **v pljučih:** bronhitis.

Včasih je vnos strupov tako velik, da jih telo ne more več izločiti, zato jih mora uskladiščiti.

Glede na mesto skladiščenja se pojavijo ustrezni simptomi:

- med klasične prištevamo nastanek različnih cist, bradavic in miomov pri ženskah;
- vsem dobro znani celulit prav tako nastane zaradi odlaganja odpadkov (neizločenih strupov) v koži;
- sklepi so prav tako »dobro« skladišče, kar se, na žalost, pokaže šele v starosti, ko se pojavijo različni simptomi (npr. artritis, artroza);
- črevesje strupe odlaga okoli danke v obliki hemoroidov.

Žal je prava redkost, da bi nam osebni zdravnik na primer pri diagnozi hemoroidi predlagal, da čim prej razstrupimo svoje telo.

Kako pride v črevesni sluznici do motenj pri razstrupljanju?

Črevesna sluznica je zelo podobna koži, le da je prevlečena s t. i. črevesno floro, ki si jo lahko predstavljamo kot travo. Črevesna flora ščiti črevesno sluznico, saj deluje kot filter: do sluznice prepušča samo nekatere snovi iz želodčne kaše in vrača samo določene snovi, ki so že bile razstrupljene.

Če je črevesna flora luknjasta, na primer zaradi stalne naselitve z glivami (zelo pogoste so kandida – kvasna gliva in zidna plesen Aspergillus), je njena površina nezaščitena. V tem primeru se tudi pri tako neškodljivih snoveh, kot so na primer mlečne beljakovine in ogljikovi hidrati iz pšenice, pojavi obrambna reakcija črevesne sluznice, ki jo prepoznamo kot alergijo na določena živila.

Zaradi obrambnih reakcij črevesja je sluznica kronično vneta in pojavijo se otekline, ki močno ovirajo razstrupljanje. Če so otekline (nabrekli) dovolj razširjene, jih (glede na simptome) imenujemo razdražljivo črevo, Chronova bolezen, kolitis ...

Zaradi vnete črevesne sluznice je tudi presnova (razgradnja hrane) zelo otežena, kar vodi do povečanega nastanka vretja in gnitja. Strupi, ki pri tem nastanejo, telo dodatno obremenjujejo, prav tako pa se zaradi ugodnih pogojev glive pospešeno razmnožujejo.

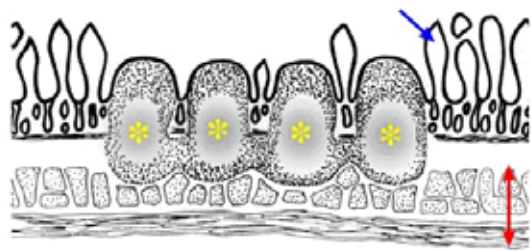
Tako se telo vrti v začaranem krogu in se vedno bolj samodejno zastruplja.

Imunski sistem in črevesje

V črevesni sluznici ležijo poleg celic (žlez) za razstrupljanje tudi t. i. imunske celice (Peyerjeve ploščice), ki tako kot mandlji v žrelu spadajo k imunskemu sistemu telesa.

Če poenostavimo, deluje naš imunski sistem tako, da vse tujke (antigene), strupe, viruse, bakterije in druge, ki pridejo v stik z našim imunskim sistemom, imunske celice ocenijo.

Če so nevarni, začne telo proizvajati protitelesca. Približno 70 odstotkov imunskih celic je v črevesni sluznici, kar pomeni, da je 70 odstotkov delovanja našega imunskega sistema odvisno od zdravega črevesja.



V črevesju so tudi imunske celice prekrivane s črevesno floro (opisano zgoraj). Če je flora luknjasta (npr. zaradi bolezni), imunske celice niso zaščitene in so neposredno izpostavljene različnim snovem, ki jih dražijo.

Imunski sistem je zaradi pretirane razdraženosti zelo obremenjen, kar povzroči izčrpanost in kronično oslabelost imunskega sistema (dovzetnejši smo za nalezljive bolezni).

V širšem smislu pa oslavljen imunski sistem ugodno vpliva tudi na razvoj ponavljajočih se vnetij v telesu, kot je na primer vnetje mehurja ali vnetje obnosnih votlin (sinusov).

Na podlagi kronično razdraženega imunskega sistema lahko nastanejo tudi vse revmatske in avtoimunske bolezni. Pravi vzroki za nastanek bolezni, kot sta Basedova bolezen obolenja ščitnice in multipla skleroza, je skoraj vedno v črevesju.

Pri večini bolezni je za trajno in uspešno ozdravitev treba obravnavati tudi črevesje.

Nasvet

Z zdravnikom ali zdravilcem se pogovorite tudi o stanju vašega črevesja, saj je zdravo črevo predpogoj za zdravljenje drugih bolezni.

Veliko lahko (preventivno) naredimo že sami, tako da pazimo, kaj zaužijemo.

II. Kronično vnetje črevesja

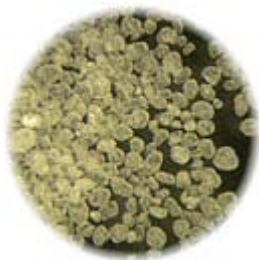
Kronično vneto črevesje, značilen simptom pri bolezni Morbus Crohnu in pri številnih drugih boleznih, lahko zelo **omejeno razstruplja**. Obstajata dve možnosti, kako lahko telesu pomagamo za boljše izločanje strupov:

1. način: spodbudimo razstrupljanje prek drugih organov, ki še lahko prevzamejo to funkcijo

Ta način žal ni mogoč vedno, saj so pogosto tudi drugi organi že preveč obremenjeni. Funkcijo razstrupljanja pa lahko prevzamejo naslednji organi:

- **Prek ledvic:** Uživamo zelo veliko tekočine (najmanj 1 liter na 25 kg telesne teže). Pri tem pa ni pomembna samo količina, temveč tudi kakovost tekočine. Pijemo samo čisto vodo brez mehurčkov, ki jo uporabljamo tudi za kuhanje čaja.
- **Prek jeter:** Izogibamo se mesu in mastnim jedem, pijemo čaj za čiščenje jeter in si delamo vlažno-tople povitke za jetra (staro preverjeno sredstvo iz ljudske medicine).
- **Prek kože:** Uporabljamo kožne losjone z bazičnim Ph, izvajamo bazične nožne kopeli (vodi dodamo 1 jedilno žlico sode bikarbone in 1 čajno žlico neprečiščene soli), ki jih izvajamo vsak dan in ki naj trajajo najmanj 30 minut. Enkrat ali dvakrat na teden si pripravimo najmanj 90-minutno bazično kopal (100 g sode bikarbone in dve jedilni žlici neprečiščene soli). Lahko pa kupimo že pripravljene bazične napitke in bazične kopeli, ki so po navadi učinkovitejši, saj vsebujejo citrate (bazične minerale v posebni obliki).

Soda bikarbona



Sodo bikarbono so poznali že v zgodnji antiki in jo uporabljali za nevtralizacijo želodčne kisline, peko in čiščenje, pa tudi za druge zdravilne namene. Stari Egipčani so jo pridobivali iz jezer v dolini Natron, zato je v tujini znana pod komercialnim imenom Natron, danes pa je glavni vir kuhinjska sol, kjer klor zamenjajo s karbonatom (kemijska formula NaHCO_3 , kemijsko ime pa je natrijev hidrojenkarbonat). Soda bikarbona je rahlo alkalna, zato veže in nevtralizira vse kisline in jih spremeni v nevtralne soli in ogljikovo kislino. Danes jo uporabljamo pri peki (za mafine, preste), v kozmetični in kemični industriji, v zdravilstvu pa predvsem pri zakisanju telesa, zapeki, protinu (putiki), pekočih in močno potečih se nogah. Zlasti pri uživanju je zelo pomembno, da je ne zamenjamo z drugimi nevarnimi spojinami, kot so lužni kamen (NaOH), natrijev lug ($\text{NaOH} + \text{H}_2\text{O}$) in soda (Na_2CO_3). Sodo bikarbono pri nas lahko kupimo v lekarnah, v tujini pa tudi v drogerijah in trgovinah z živili.

2. način: Posvetimo se vzroku za vneto črevesno sluznico in dosežemo, da se bo sluznica zacelila, vnetje izginilo in bo črevo lahko znova razstrupljalo.

Potek bolezni Morbus Chron je lahko zelo različen in tudi simptomi se od pacienta do pacienta razlikujejo, vendar so za njen nastanek vedno odgovorni **trije dejavniki**, ki nastopijo sočasno, da se bolezen povsem razvije.

1. dejavnik: alergija na hrano

Vedno gre za t. i. centralno alergijo, kontaktno alergijo v črevesju, ki jo v medicini imenujejo alergija tipa IV in pri kateri se telo po enem do treh dneh odzove z vnetjem na mestu kontakta. Če večkrat na dan uživamo hrano, na katero smo alergični (ne glede na količino), je črevesje stalno vzdraženo.

Na katero hrano smo alergični, je s poskušanjem nemogoče ugotoviti, saj pride do reakcije šele z zakasnitvijo. Klasični alergijski testi na koži ali v krvi pokažejo samo alergije tipa I, ne najdejo pa temeljne centralne alergije tipa IV (po navadi sta to kravje mleko in pšenica, v posebnih primerih pa tudi jajce, pira in soja).

Praktični nasvet

Prosrite osebnega zdravnika, da vas pošlje na testiranje protiteles IgG za kravje mleko in pšenico.

Kaj je IgG?

Imunoglobulin G je monomer in najpogostejši tip protiteles v telesu, ki se borijo proti bakterijam.

2. dejavnik: poselitev črevesja z glivicami

Pri pacientih z vneto črevesno sluznico je črevesna flora vedno zelo spremenjena. Vzrok za to je trajna poselitev črevesne stene z glivicami (po navadi s kandido – kvasno glivo in zidno plesnijo Aspergillus), lahko pa tudi s paraziti (na primer z glistami).

Glive se z leti razširijo tudi po ožilju (kar pomeni po vsem telesu) in jih lahko pogosto najdemo v krvi. Analiza blata je zelo nenatančna in rezultati so na žalost vedno napačni.

Praktični nasvet

Prositate osebnega zdravnika, da vas pošlje na testiranje protiteles IgG za kandido in zidno plesen Aspergillus.

Potrebna je večmesečna dieta proti glivicam, ki omejuje (prepoveduje) uživanje sladkorja, medu, sladkega sadja, kvasa in izdelkov, ki so bili narejeni s kvasom, suhega sadja, močno je treba omejiti uživanje ogljikovih hidratov (če prenašamo polnozrnatne izdelke, je toliko boljše). V nobenem primeru pa ne smemo jemati zdravil, ki uničujejo glivice, ker bomo za več tednov škodovali črevesni flori.

3. dejavnik: zastrupitev

Z izrazom Morbus Chron ne mislimo na skrito skladiščenje strupov v telesu, ampak na specifično nalaganje strupov v črevesni sluznici. Najpogostejši strup je živo srebro iz amalgamskih zobnih zalivk, lahko pa gre tudi za druge težke kovine, kot so na primer svinec, drugi strupi iz okolice, če smo jim zelo izpostavljeni, ali celo strupi samih gliv.

Skladiščenje teh strupov dodatno draži črevesno steno in poslabša vnetje, ki nastane zaradi alergij in gliv.

Praktični nasvet

Z zdravljenjem teh strupov počakajte, dokler ne boste odpravili prvih dveh dejavnikov (alergije na hrano, gliv), saj jih telo ne more izločiti.

Odsvetujemo preuranjeno odstranjevanje amalgamskih zalivk.

Priporočamo, da se obrnete na izkušenega terapevta, ki se ukvarja z energijskim zdravljenjem in se hkrati spozna tudi na zdravljenje črevesja. S testnim postopkom, kot sta elektroakupunktura po Vollu in bioresonančna terapija, je mogoče preprosto določiti vse tri omenjene dejavnike – celo boljše kot s krvnimi testi IgG. Ko jih določimo, se uspešno zdravljenje lahko začne.

Kaj lahko naredite sami?

Če ne najdete dobrega terapevta, lahko sami poskusite z naslednjimi ukrepi:

- Preventivno se izogibajte kravjemu mleku in pšenici (potrebna je stoodstotna dieta!).
- Dosledno se držite diete proti glivicam.
- Pijte samo čisto (energijsko bogato) vodo brez mehurčkov.
- Ne uživajte svinjskega mesa in zmanjšajte vnos živalskih beljakovin (zelo malo rib, jajc, mesa, sira, klobas in salam).
- Jejte čim več surovega kislega zelja (naj bo čim bolj naravno fermentirano, brez dodatkov), poleti pa hitro fermentirane kumarice (v delu Štajerske in Prlekije znane kot »pocani murki«). Kupite izdelke s probiotičnimi bakterijami in jih vključite v prehrano za več mesecev.
- S prej opisanimi bazičnimi kopelmi in jemanjem bazičnih mineralov zmanjšate zakisanost telesa.

Teh priporočil se držite tri mesece.

Morbus Chron je ozdravljiv

Če ne bo prišlo do nobenega vidnega izboljšanja simptomov, najverjetneje spadate med pet do deset odstotkov pacientov z Morbus Chronom, pri katerih so še drugi vzroki za nastanek bolezni. V tem primeru si poiščite izkušenega (energijskega) terapevta, ki vam bo pomagal pri iskanju vzrokov in zdravljenju.

Pomemben nasvet

Ne smete obupati in se vdati v usodo, kajti Morbus Chron je skoraj v vseh primerih ozdravljiv.

Fermentirana zelenjava za zdravo črevesje



Hitro fermentirana zelenjava

Odličen vir probiotičnih bakterij je fermentirana zelenjava. Stari Slovani so bili očitno pravi mojstri fermentacije, saj so nam zapustili veliko koristnih receptov. Kislo zelje je najbolj razširjena fermentirana zelenjava, manj znane pa so fermentirane kumarice.

Na Poljskem in Češkem fermentirajo kumarice (z ogromno česna), kislo repo pa poznamo očitno samo mi. Starejše gospodinje na Štajerskem in v Prlekiji pa znajo poleg zelja fermentirati tudi papriko, cvetačo, brokoli in korenje. Postopek je podoben kot za kislo zelje: v posebno leseno posodo dajo zelenjavo in kot konzervans dodajo sol, potem pa vse skupaj zavre (fermentira). Tako pripravljena zelenjava ima poseben okus in jo lahko uživamo več mesecev.

Recept: Hitro fermentirane kumarice

V večji kozarec za vlaganje zložite manjše kumarice (ne jedilnih, ampak tiste za vlaganje), ki ste jih dobro oprali (če so kumare grenke, jih pustite 30 minut stati v vodi) in odrezali konice, saj so običajno grenke.

Večje kumarice lahko na sredini z nožem prebodete, da bodo hitreje fermentirale.

Kumarice prelijte z mešanico vode, soli, kisa in začimb.

Gospodinje poznajo **različne recepte za marinado**: nekatere dodajo več kisa, druge več soli, nekatere pa sol opustijo, da so kumare bolj hrustljave.

Primerne začimbe: koper, janež, kumina, poper, česen, čebula, šalotka in lovorjev list.

Čvrstost in hrustljivost kumaric naj bi ohranjali višnjevi in trtini listi, ki jih prav tako dodajte marinadi.

Kozarec s kumaricami zaprite s pokrovom in ga pustite stati. Čez nekaj ur v marinadi opazite mehurčke – prve znake fermentacije. Kumarice so, odvisno od temperature in velikosti, fermentirane v približno v 24 urah. Najboljše so takrat, ko niso več zelene, ampak rumenkasto zelene in nimajo več značilnega okusa po kumaricah.

Pojesti jih je treba v enem ali dveh dneh, potem pa dobijo sivkasto barvo in začnejo gniti.

Če jih po končani fermentaciji hranite v hladilniku, lahko čas uživanja podaljšate za nekaj ur. Hladne so tudi bolj osvežilne.

Lahko jih jeste na različne načine:

- brez dodatkov,
- prerežete jih na pol,
- malo posolite in popoprate,
- zelo dobre so v solati, narezane na kolobarje (zabeljene z bučnim oljem, kis ni potreben), same ali skupaj s paradižnikom, papriko, fižolom, čebulo ...

Preizkus za črevesno floro

Kako zdravo črevesno floro imate, lahko ugotovite nekaj ur po zaužitju fermentiranih kumaric: če dobite prebavne motnje, črevesna flora še ni pripravljena na predelavo razmeroma težko prebavljivih kumaric. Previdno, torej.

III. Zmanjševanje zakisanosti telesa

Prvi in najpomembnejši ukrep je, da iz tkiv in limfe čim prej odplaknete čim več kislin. **Skoraj vsi strupi v telesu so v obliki kislin, zato jih morate nevtralizirati.**

Prvi pogoj je, da na dan popijete od dva do tri litre dobre (izvirne ali prečiščene) vode.

Načeloma obstajata **dva načina za zagotovitev bazičnosti tkiv med razstrupljanjem:**

- z uživanjem snovi, ki delujejo bazično,
- z dovajanjem kisika.

Uživanje snovi, ki delujejo bazično

Najhitrejši način delovanja proti zakisanosti je uživanje **sveže pripravljenih zelenjavnih sokov** (iz surove zelenjave, kot sta korenje in rdeča pesa).

Če je zakisanost zelo huda, si lahko pomagate z **bazičnimi solmi**, najbolj dosegljive in najcenejše so soda bikarbona in bazični citrati.

Eden najpogostejših vzrokov za zakisanost je veliko **pomanjkanje mikroelementov**, predvsem pa bazičnih mineralov, kot sta **kalcij in magnezij**. Kalcij je najmočnejše bazično sredstvo telesa; kadar so tkiva preplavljena s kisljinami, telo koristi potreben kalcij iz kosti in zob. Zato nujno potrebujemo bogat vir mineralov, kot so:

- tradicionalno pridelana neprečiščena morska sol (na primer francoska),
- himalajska sol in
- drugi prehranski dodatki (na primer bazični minerali v obliki prahu ali tablet).

Dovajanje kisika

Vsebnost kisika v tkivih najbolje povečamo tako, da se naučimo **pravilnega dihanja**, delamo redne dihalne vaje na svežem zraku in se dovolj gibamo (seveda na svežem zraku). Drugi način je dodajanje ustreznega vezanega aktivnega kisika v vodo.

Bazična dieta

Rafinirani sladkor in gazirane pijače

Najpomembneje je, da iz prehrane **popolnoma izločimo** rafinirani sladkor v vseh oblikah (tudi med, sokove, sirupe) in vse jedi, ki vsebujejo rafinirani sladkor.

Posebno opozorilo velja za sladke pijače, kot so kokakola, pepsi, fanta, kokta: ne samo, da so te pijače bogate s sladkorjem, vsebujejo tudi ogljikov dioksid, ki je odpadni produkt človeške presnove. Kot da to ne bi bilo dovolj, vsebujejo naštetje pijače tudi fosforno kislino, ki je znana po skrajni kislosti (pH 2,8).

Te pijače so prave »kislinske bombe« in hitro izčrpajo telesne zaloge kalcija, zato **onemogočajo razstrupljalni proces**.

Živila živalskega izvora

Drugi korak je **izločitev vseh živil živalskega izvora** – mesa, mesnih izdelkov, jajc, mleka in mlečnih izdelkov. Popolnoma moramo izločiti tudi škrobnate jedi, zlasti iz bele moke (kruh, testenine, slaščice, pice).

Jedi, ki delujejo bazično

Dovoljene jedi so tiste, ki v telesu delujejo bazično. To sta predvsem sadje in zelenjava, ki morata biti sveža, biološko pridelana in gensko nespremenjena.

Sveže sadje

Sveže sadje je odlična izbira, saj je lahko prebavljivo.

Opozorilo

Sadja ne smete mešati z zelenjavo, ampak ga morate jesti ločeno.

Za okrepitev notranjega čiščenja so najboljši agrumi, jabolka, hruške, lubenice, temne češnje in temno grozdje. Med tropskim sadjem je primerna samo papaja.

Možnosti uživanja sadja so tri:

- s sokovnikom si pripravite sveže sokove in tako odstranite sadno pulpo;
- sadje lahko preprosto zmeljete ali
- pojedete cel sadež (lahko tudi olupljen).



Okus agrumov in bazičnost

Naj vas ne zmede okus agrumov.

Čeprav so precej kislega okusa, **delujejo bazično**, saj okus ne vpliva na kislost v želodcu in krvi.

Sokovi iz agrumov so odlični za **čiščenje sluzi v prebavnem traktu**. Če jih zaužijete na tešče in takoj za tem želodca ne obremenite z drugo hrano, so odlično bazično sredstvo.

Agrume morate uživati ločeno in jih ne smete mešati z nobenim drugim živilom.

Jabolčni kis

Odlično bazično sredstvo je tudi organsko pridelan jabolčni kis, saj vsebuje jabolčno kislino, ki v telesu deluje bazično.

Namig

Dve žlici jabolčnega kisa lahko zmešate z žličko medu v kozarcu s toplo vodo in mešanico pijete enkrat do dvakrat na dan pred obroki. Posebej dobro deluje pri ljudeh, ki trpijo zaradi gastritisa (vnetja želodčne sluznice).

Čistilni učinek zelenjave

Med zelenjavo je prav tako najbolje izbrati tisto, ki je znana po čistilnem učinku, na primer sladki krompir, korenje, buče, peso, zelje, zeleno, peteršilj in vso temno listnato zelenjavo. Tudi česen, čebula in ingver imajo odlične čistilne in zdravilne učinke.

Obstajajo trije načini **priprave zelenjave** za doseganje učinka razstrupljanja telesa:

- skuhajte zelenjavno juho,
- zelenjavo na kratko dušite ali skuhajte v pari ali
- pripravite zelenjavni sok.



Solate odsvetujemo

Solat iz surove zelenjave ni dobro jesti, saj so težko prebavljive in za predelavo potrebujejo veliko prebavnih encimov.

Surovo zelenjavo lahko uživamo le v obliki **sveže stisnjenih sokov**, kjer so celične stene zelenjave uničene. Vsa hranila so v tekoči obliki in jih telo hitro vsrka v kri.

Žita odsvetujemo, proso je izjema

Vsa žita v telesu delujejo kislno, zato se jim morate izogibati. Posebej uničujoča je bela pšenična moka. Edina izjema je **proso**, ki je **nevtralno**, zato ga lahko vključite v prehrano. Morate pa ga dobro oprati in ga čez noč namočiti.

Kalčki, semena in oreški

Brez skrbi lahko uporabite katere koli kalčke, saj vsi delujejo bazično. Prav tako so semena in različni oreški odlični viri rastlinskih beljakovin, nujnih aminokislin, vitaminov in mineralov.

Žal vsi oreški razen mandeljnov in lešnikov delujejo kislno. Zato so dovoljeni le mandeljni in lešniki, ki jih morate

prav tako namočiti čez noč, da se izločijo snovi, ki jih varujejo pred gnitjem.

Surovi oreški so zaradi omenjenih snovi težko prebavljivi. Ko vodo zjutraj odlijete, so mandeljni in lešniki odlični dodatek k zajtrku.

Razpredelnica živil glede na vrednost pH

V naslednji razpredelnici so navedene **povprečne vrednosti** za osnovna živila, ki povedo, koliko je živilo bazično (predznak plus) in koliko kislo (predznak minus). Vse vrednosti se nanašajo na kakovostna sveža živila, in ne na živila iz rastlinjakov, konzerv ali zamrzovalnikov.

Zelenjava in gobe	
artičoke	-4
blitva	+8
brstični ohrovt	-9
buče	+2
cvetača	+3
čebula	+3
česen	+2
fižol	+5
grah	+5
hren	+3
jajčevci	+4
jurčki, lisičke	+4
koleraba	+6
korenje	+10
koruza	+2
kostanji	+20
krompir	+7
kumarice	+31
olive	+35
paprika	+2
paradižniki	+13
por	+9
rabarbara	+6,3
rdeča pesa	+11
redkev, črna	+23
repa	+5
šparglji	+2
špinača, kuhana	+3
špinača, surova	+15
zelena	+13
zelje, belo	+4

Mlečni izdelki	
homogenizirano mleko	-1
margarina	0
mleko, nepredelano	0
sir iz kravjega mleka	-10
skuta	-4
skuta, pasirana	-17
smetana, sladka	0
maslo	0
ovčji in kozji sir	-5
topljeni sir	-20

Žita, stročnice, testenine	
ajda	0
bučna semena	+15
čičerka	+40
fižol, beli	+12
hrustljavi kruh	-3,5
hrustljavi kruh, polnozrnat	-0,5
kruh, beli	-10
kruh, črni	-17
kruh, polnozrnat	-6
leča	+6
moka, bela	-15
ovseni kosmiči	-10
pira	0
riž, beli	-20 do -39
riž, naravni	-10 do -12
ržena moka	-16
sojina moka	+12
sončnična semena	+15
testenine, iz bele moke	-5

Sadje	
ananas	+5
avokado	+10
banane	+10
borovnice	+4
breskve	+5
češnjje	+5
dateljni	+5
fige, suhe	+20 do +27
grozdje	+6
hruške	+3
jabolka	+4
jagode	+3
kosmulje	+7
limone	+9
maline	+5
mandarine	+11
mango	+15
marelice	+6 do +15
papaje	+20
pomaranče	+9
ribez	+3
robide	+6
rozine	+15
slive	+5

Meso in ribe	
goveje meso	-34
jajce, kuhano	-25
puranje meso	-10
ribe, bele	-10
slanik v olju	-17
svinjsko meso	-38

Oreški	
arašidi	-12
brazilski oreščki	-8
lešniki	0
mandlji	0
orehi	-15

Solate, zelišča, kalčki	
alge	+23
cikorija (belgijski radič)	+5
drobnjak	+8
endivija	+13
ječmenovi kalčki	+23
koper	+18
kreša	+5
lucerna	+30
motovilec	+4
peteršilj	+18
pšenična trava	+23
regrat	+21
sojini kalčki	+15
solata, zelena	+13
vodna kreša	+7

IV. Amalgamske zalivke – ali se zastrupljamo samo?

V preteklih petnajstih letih so bile objavljene številne študije, ki dokazujejo škodljivost amalgamskih zalivk. **Strupene sestavine amalgama** (živo srebro, srebro, kositer, cink in baker) se v merljivih količinah izločajo iz zobnih zalivk, naše telo pa jih absorbira in skladišči v različnih organih.

Amalgamske zalivke so glavni vir obremenitve človeškega telesa z živim srebrom. Ker je živo srebro med vsemi kovinami, ki sestavljajo amalgam, najbolj strupeno, so v nadaljevanju obravnavane predvsem posledice zastrupitve z živim srebrom in njihovo odpravljanje.

Kaj je amalgam?

Amalgam je zmes približno 50 odstotkov tekočega živega srebra in 50 odstotkov finega prahu, ki ga sestavljajo različne kovine: srebro (20–33 %), kositer (12–15 %), baker (3–13 %) in cink (1 %). Tako zmes lahko dobro oblikujemo, sama se strdi po 30 minutah in se pri tem še nekoliko razteza. Te lastnosti (možnost dobre obdelave) in nizki stroški so tudi glavni razlog, da se je ta »nevarni odpadek« tako razširil. Amalgam, v primerjavi z zlatimi zalivkami, ni zlitina, ampak porozna zmes, iz katere živo srebro z lahkoto izhlapeva.

Kako pride živo srebro iz zalivk v telo?

Do vdora živega srebra v telo lahko pride na več načinov:

- Majhne delce amalgama iz zalivke, ki se raztapljajo v slini, pogoltujemo, nato pa se prek črevesja absorbirajo v kri in živce.
- Določen delež živega srebra izpari iz plomb in se z dihanjem absorbira v pljuča.
- Živo srebro vdre neposredno v zob in se prek zobnega živca vzdolž drugih živcev prenese v možgane in se tam uskladišči.

Izločanje živega srebra iz zalivk močno spodbujajo galvanski tokovi v ustih, ki nastajajo ob prisotnosti različnih kovinskih zalivk (npr. zlato in amalgam, mostički in amalgam, kovinska proteza in amalgam).

Problematično pa ni izločanje živega srebra, ampak njegova **absorpcija in kopičenje v telesu**. To dejstvo zobozdravniki, ki še uporabljajo amalgam, vedno znova zanikajo, vendar je njegova škodljivost znanstveno jasno dokazana.

Znanstveniki so raziskovali poškodbe ledvic in možganov umrlih in njihovo povezanost z vsebnostjo živega srebra v tkivu. Rezultat je nedvomno pokazal večjo poškodovanost organov pri višjih koncentracijah živega srebra v tkivu.

Vsebnost živega srebra v tkivu pa je bila odvisna od števila amalgamskih zalivk in je bila od tri- do devetkrat višja pri ljudeh, ki so imeli amalgam v zobeh, kot pri tistih brez amalgamskih zalivk.

Celo Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je že leta 1991 sporočila, da se največ živega srebra v telesu absorbira iz amalgamskih zalivk (3–17 µg/dan), veliko manj ga dobimo iz mesa, rib in morskih sadežev (2,34 µg/dan) in zgolj v minimalnih količinah iz drugih živil (0,25 µg/dan).

Posledice vsebnosti živega srebra v telesu

Vzrok za toksičnost živega srebra je dejstvo, da se skladišči v žveplovih beljakovinskih spojinah, še posebej encimih, in jih s tem blokira. Tako je ovirano delovanje osrednjih funkcij v telesu. Živo srebro vpliva celo na transportne procese celičnih membran, kar lahko povzroči odmiranje celic.

Druga posledica kopičenja živega srebra je tvorba prostih radikalov. Ker je bilo o škodljivosti prostih radikalov (na primer zaradi kajenja) že veliko napisanega, se bomo izognili natančnejšemu pojasnjevanju.

Zaradi prisotnosti živega srebra v telesu se poveča potreba po vitaminih, mineralih in mikroelementih.

Živo srebro lahko vpliva na našo dedno zasnovo (DNK), kar pripelje do celičnih sprememb, kot na primer pri raku.

Znanstveniki so z raziskavami ugotovili, da bakterije ob prisotnosti amalgamskih zalivk postanejo odporne proti živemu srebru, istočasno pa razvijejo tudi odpornost proti antibiotikom.

Živo srebro lahko vodi do nastanka avtoimunskih bolezni. Imunski sistem se redko loti samega živega srebra, ker je premajhno. Če pa se živo srebro poveže s sestavnimi deli celice (s proteini, z žvepljenimi spojinami), ga

telo zazna kot strup in začne napadati celo celico.

To je začetek tako imenovanih avtoimunskih bolezni, pri katerih domnevajo, da telo pomotoma napada zdrave celice, v resnici pa imunski sistem ciljno uničuje celice, ki so zastrupljene z živim srebrom. Gre pravzaprav za smiselno reakcijo telesa, ki pa žal vodi do hudih zdravstvenih posledic.

Največ škode povzroča kopičenje živega srebra v živčnih celicah. Živo srebro preprečuje, da bi živec lahko absorbiral nujno potrebne hranilne snovi, ki mu omogočajo posredovanje ukazov.

Živčni dražljaji postajajo počasnejši ali se celo popolnoma zaustavijo in živec odmre. Poskusi so pokazali, da lahko živo srebro uniči živčno ovojnico (kot pri multipli sklerozi).

Novejše študije so pokazale, da zadostujejo že zelo majhne količine živega srebra (veliko manjše, kot so določene mejne vrednosti), da se človekovo vedenje (psiha) spremeni.

Bolezni, ki jih povzroča živo srebro

Živo srebro igra določeno vlogo pri skoraj vseh kroničnih boleznih. To pomeni, da **lahko zastrupljenost z živim srebrom pri številnih boleznih težave poveča ali pa jih v veliki meri celo povzroči**.

To mogoče zveni neverjetno, vendar je popolnoma razumljivo, saj obremenitev telesa z živim srebrom vpliva na osrednje procese presnove, zato so tudi posledice tako raznovrstne. Od posameznika je odvisno, kako se simptomi zaradi odlaganja živega srebra prekrivajo z drugimi zdravstvenimi težavami.

Simptomi zastrupitve z živim srebrom so nespecifični, razvijajo se počasi in jih zato ne moremo zlahka prepoznati. Posebej močan je vpliv živega srebra na živčni sistem, zato najbolje poznamo in dokazujemo povezanost med živim srebrom in živčnimi obolenji.

Obolenja, ki jih povzroča živo srebro, so naštetja v nadaljevanju.

Seznam obolenj

Bolezni živčnega sistema:

- Alzheimerjeva bolezen,
- multipla skleroza (MS),
- amiotrofična lateralna skleroza (ALS),
- Parkinsonova bolezen,
- glavobol, migrena,
- nevropatija, nevralgija,
- nenadzorovano trzanje obraznih mišic,
- psihiatrični ali psihosomatski simptomi, kot so depresija, strah, nervoza, čustvena labilnost, nespečnost, pozabljivost, neodločnost,
- tinitus,
- glavkom,
- omotica oziroma vrtoglavica,
- tresenje,
- občutek gluhosti ...

Avtoimunske bolezni in bolezni imunskega sistema:

- kronična vnetja z glivicami, virusi in bakterijami,
- kronični poliartritis,
- Basedowova bolezen (čezmerno delovanje ščitnice),

- atropično vnetje želodčne sluznice,
- glomerulonefritis,
- diabetes tipa I,
- Guillian-Barrejev sindrom,
- vnetje mišic,
- miastenija gravis,
- eritematozni lupus,
- sklerodermija.

Bolezni prebavnega trakta:

- neprebavljivost hrane in alergije,
- trebušni krči,
- divertikulitis,
- ulcerozni kolitis,
- Crohnova bolezen.

Druge bolezni:

- fibromialgija,
- multipla kemična občutljivost (MCS),
- kronična utrujenost (CFS),
- motnje v delovanju ledvic,
- ženske bolezni in spontani splavi,
- čezmerna in prenizka teža,
- hipoglikemija.

Diagnosticiranje obremenjenosti z živim srebrom

Diagnosticiranje z objektivnimi metodami je zelo težko. Težave so namreč vedno posledica lokalno nakopičenega živega srebra, zato bi zanesljive rezultate lahko dobili samo z biopsijo (odvzemom vzorca tkiva iz živega telesa za mikroskopsko preiskavo).

Biopsija

Ker pa živo srebro hitro izhlapi iz tkiva, bi morali vzorce takoj po odvzemu ustrezno shraniti in jih nato pregledati. Na tak način se postopek ne izvaja, zato zanesljiva diagnoza z zdravniške strani ni možna.

Testiranje obremenitve telesa

Najpogostejši postopek diagnosticiranja je **testiranje obremenitve telesa**. V telo vbrizgajo določene snovi, ki se vežejo z živim srebrom in izločajo prek ledvic. Čim več snovi se izloči, tem bolj je telo obremenjeno.

Če se pri tem testu izloči več snovi, kot je dovoljena mejna vrednost, odstranitev amalgamskih zalivk (na primer v Nemčiji) plača zdravstvena zavarovalnica. Ta test pa pokaže samo to, koliko živega srebra se je lahko izločilo skupaj z vbrizganimi snovmi.

Če pa so pri pacientu obremenitve z živim srebrom visoke samo v določenem delu telesa ali pa so strupi globoko v živčnem sistemu, so rezultati testa dosti nižji, kot pa je dejanska vsebnost živega srebra v telesu.

Zato lahko ta test služi samo za oporo, ne more pa dati dokončnih pojasnil.

Analiza krvi, urina in las

Analize krvi, urina ali las pri kronični obremenitvi z živim srebrom niso ustrezne, ker ga telo izloča zelo malo.

Simptome povzročajo uskladiščeno živo srebro v tkivih in živčevju.

Energijski testi

Zanimivejši so energijski testi, kot so elektroakupunktura, bioresonančna terapija in kineziologija, s katerimi lahko ugotovljamo, če amalgam telo energijsko obremenjuje. Pri takih testih se zelo hitro pokaže, da nakopičeno živo srebro v telesu povzroča številne bolezni.

Kako lahko iz telesa odstranite živo srebro?

Preden začnete z razstrupljanjem, morate odpraviti njegov vir: odstraniti amalgamske zalivke. **Vendar previdno, saj se pri odstranjevanju starih amalgamskih zalivk izloči zelo veliko živega srebra.**

Tako lahko pride do novih zagonov pri avtoimunskih boleznih ali pa se simptomi zelo poslabšajo. Zelo pogosto se prvi simptomi bolezni pojavijo od tri do šest mesecev po odstranitvi amalgamskih zalivk; te povezave pa pacienti in zdravniki zelo pogosto ne opazijo.

Na odstranitev zalivk se morate pripraviti že nekaj tednov ali mesecev prej, saj se bodo pri tem sprostile ogromne količine strupov. Uživati morate hrano, ki je bogata z vitamini in minerali, pred posegom in po njem pa morate jemati večjo količino zelenih sladkovodnih alg *Chlorella vulgaris*.

Med nosečnostjo je odstranjevanje amalgamskih zalivk zelo nevarno, saj lahko živo srebro preide z matere neposredno na zarodek in pri njem povzroči hude motnje.

Po odstranitvi amalgamskih zalivk lahko začnete **odstranjevati živo srebro, ki se je uskladiščilo v telesu**. Največji problem pri zastrupljenosti z živim srebrom je, da telo nima dovolj dobrih mehanizmov za izločanje težkih kovin, zato se jih velik delež ne more izločiti, ampak jih telo nekje odloži.

Največ živega srebra se lahko izloči prek jeter; skupaj z žolčem pride do črevesja in se z blatom izloči iz telesa. Pri mnogih ljudeh pa je odtok žolča slab (simptomi so svetlo blato, mehko blato in vetrovi), zato si morajo najprej očistiti jetra.

Sladkovodna alga *Chlorella vulgaris*

Najpomembnejše pomagalo pri razstrupljanju živega srebra je sladkovodna alga z imenom *Chlorella vulgaris*. Te alge imajo, v primerjavi z drugimi znanimi algami, kot sta spirulina in AFA, to odlično lastnost, da se nanje vežejo težke kovine.

Alge pridejo skupaj s hrano v črevo in vežejo živo srebro iz žolča, nato pa ga izločijo z blatom. Del alg se absorbira tudi v kri, kjer vežejo prosto živo srebro in razstrupljajo organizem. Jemanje alg je prva stopnja razstrupljanja, s katero želite odstraniti živo srebro, ki se še ni odložilo, ampak prosto kroži po telesu.

To prvo stopnjo lahko izvedete že takrat, ko še imate amalgamske zalivke.

Uživanje čemaža

Alge klorele morate jemati mesec ali dva, potem pa **začnite z drugo stopnjo razstrupljanja – uživanjem čemaža** (svežega ali v obliki tinkture). Čemaž lahko izloči živo srebro, ki se je uskladiščilo v tkivu (maščobnem tkivu, mišicah, vezivnem tkivu, organih, sluznicah), in ga vodi do krvi. Prosto živo srebro pa lahko absorbirajo in izločijo alge. Česen deluje podobno kot čemaž, vendar nima tako močnega učinka.

Za praktično uporabo in odmerjanje je primernejša čemaževa tinktura. Na začetku jo jemljite zelo previdno. Zadostujejo do tri kapljice, da v obtok ne pride preveč živega srebra.

Če mobilizirate več strupov, kot se jih lahko izloči, se bodo spet odložili v tkiva, ki so najšibkejša točka v telesu. Zaradi prevelikega odmerka lahko pride do poslabšanja simptomov, pa tudi pri previdni uporabi čemaževe tinkture se lahko nekateri simptomi začasno poslabšajo.

Najpogostejši simptomi so **psihične narave**, na primer razpoloženjska nihanja, nervoza in depresije. Od telesnih simptomov pa se lahko pojavljajo glavoboli, migrene in prebavne motnje. Motnje nastanejo tam, kjer so bili simptomi že prej največji.

Minerali in mikroelementi

Med razstrupljanjem potrebuje telo **povečano količino mineralov in še posebej mikroelementov** (elementov v sledovih). Zato je dobro, da ves čas, obvezno pa med drugo stopnjo razstrupljanja, **jemljete koloidne**

minerale.

Te minerale lahko izjemno dobro resorbirate in pomagajo pri vseh procesih presnove, ki so zaradi živega srebra blokirani. Zaradi svoje značilne strukture lahko pridejo tudi v celico in prispevajo k intracelularnemu (znotrajceličnemu) razstrupljanju.

Tudi pri koloidnih mineralih začnite z majhnimi odmerki (na primer trikrat po 20 ml na dan, ena jedilna žlica je od 15 do 20 ml).

Z dodajanjem mineralov lahko omilite spremljevalne simptome pri razstrupljanju, to pa lahko poteka hitreje in intenzivneje.

Razstrupljanje živčnega sistema

Po nekajtedenskem čiščenju tkiv začnite **z razstrupljanjem živčnega sistema**. To je **tretja in zadnja stopnja, vendar tudi najzahtevnejša**.

Živčni sistem človeka je zelo dobro zaščiten, zato strupi zelo težko pridejo v živčevje. Ko pa enkrat prodrejo vanj, zaščitni sistem preprečuje njihovo izločanje in so tako na nek način ujeti v živčevju.

Zato obstaja zelo malo snovi, ki bi lahko prodrle skozi zaščito živčnega sistema in mobilizirale živo srebro.

Pri tej nalogi se je najbolje obnesel koriander. Začnite s kapljico koriandrove tinkture in odmerek počasi povečujte.

Ves čas jemljite tudi **koloidne minerale**, ki prav tako lahko prodrejo do živčevja in podpirajo procese čiščenja. Postopek pri tretji stopnji razstrupljanja se je že dobro uveljavil po vsem svetu.

Celoten potek te zadnje faze je odvisen od stopnje zastrupljenosti in lahko traja od **6 do 24 mesecev**. Pri daljšem razstrupljanju lahko kuro prekinete in jo kombinirate z drugimi metodami razstrupljanja.

Uspeh pri razstrupljanju

Za uspeh pri razstrupljanju je zelo pomembno, da živite zdravo. Posebej pomembno je, da **ne uživate sladkorja**, saj se za njegovo presnovo porabi ogromno mineralov, ki so potrebni pri razstrupljanju.

Zelo nespametno bi bilo, če bi kupovali drage prehranske dodatke za boljšo preskrbo z minerali in hkrati uživali sladkor, ki minerale porablja.

Za dobro delovanje živčevja potrebujemo tudi **večjo količino omega-3 maščobnih kislin**, zato je dobro, da med razstrupljanjem redno uživate visokokakovostno laneno olje (hladno stisnjeno, brez ostankov okoljskih strupov).

Tudi **pri nakupu alg Chlorella vulgaris je pomembno, da se pozanimате o njihovi pridelavi**. Rastejo namreč v sladki vodi, pošiljke iz Amerike pa so pogosto gojene v onesnaženi vodi.

Alge absorbirajo strupe iz gojišč (to je tudi njihova odlična lastnost) in jih nato odložijo v naše telo. Take »nečiste« alge seveda ne morejo uspešno razstrupljati, zato se pred njihovim nakupom dobro pozanimajte, kje jih gojijo.

Zelo dobra tovarna za gojenje alg je v Nemčiji, kjer alge gojijo v izjemno čistih pogojih; vsak postopek je kontroliran in certificiran, zato bi jo skoraj lahko imenovali laboratorij, in ne tovarna.

Zaščitni ukrepi pri odstranjevanju amalgamskih zalivk

Priporočljiva je nadomestitev amalgamskih zalivk s keramičnimi inleji ali kompozitnimi zalivkami brez kovin. Pri odstranjevanju starih amalgamskih zalivk se sprosti zelo veliko živega srebra, ki se uskladišči v telesu.

Ne glede na to, ali imate težave zaradi živega srebra ali ne, morate paziti, da je ta količina čim manjša. Zelo pomembno je, da za njihovo odstranjevanje poiščete dobrega zobozdravnika, ki pozna problematiko in bo sprejel vse potrebne ukrepe.

Zobozdravnik naj pri odstranjevanju amalgamske zalivke **čim manj vrta** in za to uporabi **posebne svedre**.

Zobozdravnik naj uporabi **varovalno opno**, da koščki iz zalivke ne zaidejo v grlo. Hlapi živega srebra lahko na žalost prodrejo skozi opno, zato je to samo delna zaščita.

Po odstranitvi zalivke sledi fino poliranje zoba, pri čemer se prav tako sproščajo hlapi živega srebra. Zato nekateri zobozdravniki (v Sloveniji ne poznamo nobenega) med vrtanjem uporabljajo kislikovo masko, pacient pa mora dihati samo skozi nos, da vdihne čim manj strupenih hlapov.

Obstajajo tudi **posebni nastavki** (turbinaški sesalniki), ki posesajo skoraj vse hlape.

Pri vsakem, še tako neznatnem zobozdravniškem posegu z amalgamskimi zalivkami, pride v telo živo srebro. Zato je priporočljivo, da v takih primerih uživata alge *Clorella vulgaris*, ki takoj vežejo strupe in jih izločijo.

Dva dni pred odstranitvijo amalgamskih zalivk in nekaj dni po posegu trikrat dnevno vzemite po deset tablet. Pet tablet vzemite s sabo k zobozdravniku in jih zgrizite takoj po odstranitvi zalivk. V ustih jih zadržite najmanj pet minut, da se nanje vežejo ostanki živega srebra, potem pa alge izpljunite.

Na tak način lahko ustno votlino precej dobro razstrupite.

Če ste noseči

Dobro je, da **se amalgamske zalivke ne odstranjujejo med nosečnostjo** in med aktivno fazo zagona pri avtoimunskih boleznih.

Primeri pacientov

Pri otroku, ki je bil že več let **hiperaktiven** in ni imel še nobene amalgamske zalivke, so ugotovili zastrupljenost z živim srebrom. Dobil ga je od matere med nosečnostjo in dojenjem. Po šestih mesecih razstrupljanja, s šestimi tabletami alg dnevno in z jemanjem koriandrove tinkture, so hiperaktivnost pozdravili.

Pri pacientki, stari 40 let, so se ob menstruaciji že 20 let pojavljale močne **migrene**. Nobena terapija konvencionalne ali alternativne medicine ni pomagala. Po nekem testiranju se je na priporočilo terapevta odločila za odstranitev amalgamskih zalivk, hkrati pa je jemala visoke doze alg in čemaža (30 g alg dnevno in štirikrat po 30 kapljic čemaževe tinkture). Že pri prvi menstruaciji po odstranitvi ni več imela migrene. Razstrupljanje, v dodatni kombinaciji s koriandrom, je nadaljevala še 18 mesecev in se trajno znebila vseh zdravstvenih težav.

Moški, star 65 let, zastrupljen z amalgamom, z velikimi **težavami s spominom** in **ohromel** (na invalidskem vozičku), se je odločil, da si bo dal izpuliti vse zobe z amalgamskimi zalivkami. Hkrati pa je izvedel tristopenjsko razstrupljanje z algami, s čemažem in koriandrom. Po šestih mesecih je lahko spet hodil in govoril cele stavke. Tudi spomin se je začel počasi izboljševati.

Tri leta star otrok je **pri odvajanju blata krvavel**. Vse standardne preiskave so bile brez posebnosti. Zdravilec je s testiranjem odkril zastrupljenost z živim srebrom in alergijo na pšenico. Z dieto brez pšenice in jemanjem alg so krvavitve prenehale po enem tednu.

Pacient, star 54 let, je imel **epileptične napade** od 15. leta starosti, ki so se ponavljali vsakih pet dni. V ustih je imel amalgamske in zlate zalivke, ki so bile v neposrednem stiku. Vse so mu jih odstranili. Takoj po odstranitvi zalivk so se intervali med napadi povečevali. Po intenzivnem razstrupljanju, ki je trajalo tri mesece, ni dobil več nobenega epileptičnega napada.

Pacientka, stara 52 let, je že več let imela močne **bolečine zaradi nevralgije trigeminalnega živca**. Testi so pokazali obremenjenost telesa z živim srebrom, čeprav so ji amalgamske zalivke odstranili že pred leti, vendar brez posebnih spremljevalnih ukrepov. Sledila je terapija s C-vitaminom in z algami, po treh mesecih pa še razstrupljanje s čemažem in koriandrom. V prvih štirih mesecih so se bolečine zelo zmanjšale, po nadaljnjih treh pa v celoti izginile.

V. Kakšno vodo nam prodajajo?

Naše telo vsebuje približno 70 odstotkov vode, celo razvili smo se iz vode in se še razvijamo (plod v maternici). Najpomembnejše telesne funkcije so odvisne od vode, zato bi umrli, če bi bili nekaj dni brez nje.

Voda je nujno potrebna za transport snovi po telesu in za izločanje strupov iz njega.

Mačehovski odnos do vode

V bližnji prihodnosti jo bomo spet začeli spoštovati, postala bo pomembnejša od vseh naftnih vrelcev in zlata v bančnih trezorjih. **Začeli jo bomo ceniti kot najpomembnejše živilo, drago jo bomo kupovali in zanjo tudi umirali.**

Mogoče komu te uvodne besede zvenijo preveč dramatično ali kot pretiravanje in strašenje ljudi. Ta članek je nastal prav zaradi tega, da bi čim več ljudi na zelo preprost in razumljiv način opomnili, kako pomembna je voda in da skrb za dobro pitno vodo ni prepuščena samo zelenim ali drugim ekološkim zanesenjakom, ampak vsem nam.

Od dobre pitne vode je odvisen naš obstoj, zato naj bo tudi skrb zanjo za vsakogar enako pomembna.

Voda je pomembna za transport snovi

Voda je v našem telesu zadolžena za transport snovi. Poenostavljeno povedano, »prinese« koristne snovi do določenih organov, slabe pa »odnese« iz telesa. Pri tem sodelujejo seveda srce, jetra, ledvice, žolč, črevo, kri, limfa ...

Molekule vode si lahko torej predstavljamo **kot tovornjak, ki vedno nekaj prevaža**. Koliko vode potrebuje naše telo, si lahko izračunamo na zelo preprost način: **na vsakih 25 kilogramov telesne teže potrebujemo 1 liter vode**, pri močnem potenju (med športnimi dejavnostmi, v savni in med drugimi telesnimi dejavnostmi) pa dodatno količino. Po tej formuli bi morali moški, ki v povprečju tehtajo več, spiti več vode kot ženske.

Čistost vode

Poleg tega, koliko pijemo, je zelo pomembna tudi **kakovost vode**. Če voda že vsebuje snovi, potem je tovornjak, ki bi moral prevažati snovi po našem telesu, že poln. Voda, ki vsebuje na primer veliko mineralov in okoljskih strupov, telesu ne koristi.

Podobno je z drugimi pijačami, kot so gazirane pijače, pa tudi čaji, zato moramo poleg pijač, ki jih pijemo zaradi užitka, piti vodo, ki jo potrebujemo zaradi zdravja.

Vendar se moramo zavedati, da **»užitkarske« pijače dodatno obremenjujejo naš organizem**, ki zato potrebuje še več vode.

Moški, s telesno težo 75 kilogramov, ki spije tri skodelice kave, eno kokakolo, dve pivi in en viski na dan, bi moral trem litrom vode dodati še najmanj en liter vode, da bi se iz telesa izločili strupi, ki jih dobi z drugimi pijačami. Če se prehranjuje predvsem s hrano, ki vsebuje malo vode, bi lahko dodal še kak kozarec vode.

Kakovost pitne vode

Kakovost vode je mogoče določiti na več načinov. Najboljša je seveda **kemijska analiza**, ki pove, kakšne so snovi v vodi. Kemijsko analizo vode morajo po zakonu opravljati vodna gospodarstva, lahko pa jo naroči tudi posameznik pri ustreznem laboratoriju.

Zanimivost: Nemški dobavitelji pitne vode so zakonsko dolžni nadzirati približno 60 snovi v vodi. Še pred nekaj leti je bilo to število večje (približno 120), vendar se je kakovost vode tako poslabšala, da so bili rezultati testov porazni. Nemška vlada se je odločila za podobno potezo kot slovenska, znižala je mejne vrednosti in zmanjšala število nadzorovanih snovi.

Vendar je precej nerelevantno, ali je nadzorovanih 60 ali 120 snovi, ker samo v poljedelstvu uporabljamo več kot 300 različnih snovi, ki so v pesticidih, herbicidih in fungicidih. Če k temu številu dodamo še rastni hormon in antibiotike iz živinoreje ter naš prispevek iz gospodinjstva z uporabo čistil in detergentov, potem se resnično lahko zamislimo nad čistostjo vode.

Kako moški dobijo ženske hormone?

Največja težava so snovi (tako imenovani hormonski motilci), ki jih v kanalizacijo spustimo z urinom. Ostanki različnih zdravil, ki jih niti v čistilni napravi ne morejo prečistiti, pridejo v vodotoke.

Najbolj problematični so hormoni iz kontracepcijskih tablet, ki jih lahko prek pitne vode spet zaužijemo. Tudi moški!

Ko moški zaužijejo hormonske motilce (to so snovi, ki motijo delovanje hormonskega sistema), se v njihovem telesu začnejo dogajati različne spremembe, kot so manjša poraščenost, manjša mišična masa, bolj žensvena oblika okostja (bolj zaobljeni boki) in celo neplodnost ali vsaj zmanjšana aktivnost spermijev.

Kako zaskrblijujoče je stanje, je ugotovilo nemško ministrstvo za zdravje. V nemških rekah so v povprečju namerili 2 µg ženskih hormonov na liter vode. Že 0,5 µg na liter pa je dovolj, da ribe spremenijo spol. V nekaterih rekah plava tako samo še 30 odstotkov samcev in 70 odstotkov samic.

Mnogi zdravniki in zdravilci menijo, da se zaradi uživanja slabe vode (ali sploh nobene) večja tudi število pacientov s kroničnimi boleznimi, težavami v delovanju ščitnice (hormoni v vodi), velik je tudi porast alergijskih bolezni (nezadostno izločanje strupov) ter tudi nepravilen razvoj zarodkov in neplodnost.

So minerali iz vode potrebni?

Težko je sprejeti dejstvo, da so minerali, ki so v vodi, za telo samo **dodaten balast**, ki po nepotrebem zaseda prostor na »tovornjaku«.

Podjetja, ki polnijo mineralno vodo, so desetletja prepričevala ljudi, kako pomembni so minerali v mineralni vodi. Dovolj mineralov, dobra prebava, preprečevanje nastanka osteoporoze so njihovi glavni prodajni argumenti.

Dejstvo je, da so minerali v mineralni vodi **anorganskega izvora** in za telo le malo uporabni. Naše telo pa potrebuje minerale organskega izvora, ki so v sadju in zelenjavi.

Voda iz pipe

Nekoč k vaškemu studentu, danes k vodovodni pipi. Odvisni smo od lokalnega vodnega gospodarstva. Voda, ki jo dobimo iz pipe, pa je lahko še slabše kakovosti, saj mora priti do nas po dolgih ceveh.

V kakšnem stanju so glavne vodovodne cevi, pa je drugo vprašanje. Tudi cevi v hiši velikokrat niso dobre za naše zdravje. Bakrene, svinčene in plastične cevi so prav tako škodljive za naše zdravje kot rastni hormoni, ki jih dobimo od dobro rejenega pujska z bližnje farme.

Energija v vodi

Kakovost vode lahko ocenimo tudi po njeni energijski vrednosti oziroma **po številu vitalnih snovi, ki jih vsebuje**.

Izvirna voda pri izviru je polna energije in po polarnosti desno vrteča. Energijo vode lahko izmerimo z enotami bovisi, polarnost pa določi vsak dober radiestezist s tenzorjem ali z bajalico.

Energijsko kakovost vode zelo dobro prikazujejo kristali vode, če vodo zamrzemo in kristale pogledamo pod mikroskopom. Vodovodna voda nima kristalne strukture, izvirna voda jo ima, kar je v svoji knjigi **Sporočilo vode** lepo dokazal Japonec Masaru Emoto (Založba Sanje, 2004).

Naši predniki niso imeli dostopa do vode, bogate z minerali. Pili so studenčnico in prali s kapnico, ki vsebujeta malo mineralov. Do **mineralne vode** niso mogli, ker je bila nekaj sto metrov pod površjem, z izjemo redkih izvirov.

Danes pa vodo črpajo (tudi večino ustekleničenih vod) in jo po ceveh pošiljajo do uporabnikov. Pri črpanju in

transportu (če so cevi daljše kot 70 metrov) **se poruši struktura vode**: namesto desno vrteča, postane voda levo vrteča in v telesu ne more opravljati svoje funkcije.

Slovenska vlada z nenehnim zniževanjem dopustnih mejnih vrednosti strupenih snovi v vodi tudi ne kaže pripravljenosti, da bi se resno (in dolgoročno) lotila reševanja tega problema.

Zanimivost: Za pitje in kuhanje porabimo le pet odstotkov pitne vode, preostalih 95 odstotkov pa za pranje, umivanje in zalivanje, največji delež pa porabi industrija.

Pomagajmo si sami

Kemijsko bolj čisto vodo dobimo z različnimi napravami za čiščenje vode. Najboljše so tiste, ki delujejo po načelu povratne osmoze. Malo naprav za čiščenje vode pa vodi lahko spremeni polarnost (iz levo vrteče v desno vrtečo) oziroma jo energijsko obdelata in povrne vodi strukturo, ki jo je izgubila.

Če boste kupovali katero izmed naprav, naj vam proizvajalec z neodvisnimi laboratorijskimi testi dokaže, kaj vse zmore naprava. Večina aparatov na tržišču lahko ustvari samo tako imenovano »mlado« **izvirsko vodo**, kjer se struktura vode obdrži od nekaj sekund do nekaj tednov. V »stari« izvirski vodi, ki jo najdemo v naravi ob izviro, pa je struktura trajna (zaradi dolgotrajnega pronicanja vode skozi plasti zemlje in kamenine).

Zanimivost: Moj mož je predlani v svoji stuttgartski zdravilski ordinaciji organiziral informativni večer o vodi. Tako kot jaz svoje nečake tudi on »sili« svoje paciente, da pijejo čim več kakovostne vode. Predavatelj je povabljenim pacientom pojasnil, zakaj morajo piti dobro vodo, pa tudi, kje jo je mogoče dobiti. S sabo je prinesel dve preprosti napravi, s katerima je določil kakovost vode iz pipe, pa tudi kakovost vod iz nekaterih naprav za čiščenje vode. Rezultati vzorcev, ki so jih prinesli pacienti s seboj, so bili porazni.

Rezultati testiranja

Če ne želimo piti vode iz vodovoda in če nimamo aparata za čiščenje vode, moramo poseči po **ustekleničeni vodi** (ali iti k izviro).

Ker me je zanimalo, kakšna je kakovost slovenskih ustekleničenih vod, sem na predavanje prinesla nekaj vzorcev. Na žalost sem pozabila na vodo iz pipe, vendar bom naslednjič naredila tudi to. Ne verjamem, da je boljša kot stuttgartska (ali pač?), ki smo ji namerili od 600 do 1000 $\mu\text{S}/\text{cm}$, odvisno od predela mesta.

Z enoto mikrosiemensi na centimeter označujemo prevodnost tekočine. Čim več trdnih snovi (oziroma njihovih ionov) je v vodi, tem bolj je prevodna in tem večja je izmerjena vrednost.

Postopek merjenja je preprost: merilno napravo, veliko kot denarnica, potopimo v kozarec z vodo in že čez nekaj sekund se na zaslončku pojavi izmerjena vrednost.

Dobra voda bi morala imeti čim nižjo prevodnost, torej čim manj snovi na »tovornjaku«. Najboljše vode (nekatero izvirsko pa tudi nekatere prečiščene) imajo vrednost od 20 do 40 $\mu\text{S}/\text{cm}$.

Preglednica: Prevodnost vode in njen vpliv na organizem

Delovanje na organizem	Prevodnost vode v $\mu\text{S}/\text{cm}$
odlično čiščenje telesa in izločanje strupov	30–50
dobro čiščenje telesa in izločanje strupov	60–100
manj dobro čiščenje telesa in izločanje strupov	110–130
čiščenje telesa in izločanje strupov ni več zadovoljivo	140–250
ne učinkuje na čiščenje telesa in izločanje strupov	300–500
voda deluje sama obremenjujoče	600–1200
zelo obremenjujoče	> 1200

Vse testirane slovenske ustekleničene vode imajo dosti višjo prevodnost, kot pa jo telo potrebuje.

»Zmagovalec« je voda iz Spara, ki jo polnijo pri izviro v Radomljah, najslabše pa se je po pričakovanju odrezala voda Izvir iz Radenske, ki je polna mineralov in verjetno še česa.

Moj mož ni čisto zadovoljen s posplošeno trditvijo, da so minerali v vodi slabi, ampak pravi, da je treba pogledati, kateri minerali so v njej. Slaba za zdravje je na primer voda z veliko natrija (obremenjuje ledvice), sprejemljivejša pa je vsebnost hidrogenkarbonata (ker je bazičen, deluje proti zakisanosti telesa – acidozi).

Na nekaterih steklenicah smo našli tudi podatke o **meritvah prevodnosti**, vendar so bile vrednosti dosti manjše, kot smo jih izmerili mi.

Včasih voda vsebuje tudi **klor**, kar je skoraj vedno znak, da so jo klorirali, da bi jo razkužili in podaljšali njeno obstojnost. Za konzerviranje vode se uporabljata ogljikov dioksid in ozon, kar pa na steklenici ni označeno.

Še **večji problem pa so steklenice**, ki kljub imenu niso iz stekla, ampak iz plastike. Plastika je oporečna, saj že po desetih minutah odda v vodo snovi, ki delujejo podobno kot hormoni (pa smo spet pri ribicah in hormonskih motilcih).

Preglednica: Rezultati merjenja prevodnosti vode*

Ustekleničena voda	Rezultat merjenja v $\mu\text{S/cm}$
Dana	621
H ₂ O	364
Izvir	670
Juliana	350
Oda	493
Spar, izvirna voda	305
Tiha	600
Zala	515

* Za primerjavo: ustekleničena francoska voda Volvic ima približno 200 $\mu\text{S/cm}$ in velja za srednje dobro ustekleničeno vodo na nemškem tržišču.

Voda ali sluzasta mlaka

Po merjenju prevodnosti vode smo vedeli, da so v vodi neke snovi, nismo pa si mogli optično predstavljati, kaj to pomeni.

Predavatelj je zato s sabo prinesel še eno preprosto napravo, ki je znana pod imenom indikator **TDS** (total dissolved solids). Z njim ne moremo izmeriti, koliko in kakšne snovi so v vodi, **lahko pa te snovi naredimo vidne**.

Naprava deluje po podobnem načelu kot elektroliza, samo da se zaradi izmenične napetosti med elektrodami trdni delci ne nabirajo na elektrodah, ampak prosto plavajo v vodi.

Preizkus smo naredili z vodama z najvišjo in najnižjo izmerjeno prevodnostjo (Spar in Izvir). Voda Spar je bila že na pogled bistrejša in prijaznejše barve, voda Izvir pa motna in polna zelene sluzi.

Zunaj poskusa smo testirali za mnoge najboljšo slovensko ustekleničeno vodo Juliano, ki se pa na pogled ni razlikovala od vode Spar, saj obe črpajo v Alpah. Vse vode, ki smo jih testirali tisti večer in so imele **visoko prevodnost**, so po testu z indikatorjem TDS tudi zelo **smrdele**.

Merilni aparat TDS lahko naredi vidne naslednje snovi v vodi: aluminij, amonij, arzen, barij, bikarbonate, svinec, bor, bromide, kadmij, kalcij, kloride, klor, krom, cianide, železo, fluoride, kalij, baker, magnezij, mangan, natrij, nikelj, nitrate, pesticide, fosfate, živo srebro, žveplo, selen, srebro, silikate, stroncij, sulfate, cink.

Probleme z uživanjem vode pa imajo tudi naši **štirinožni prijatelji**. Veterinarji opažajo, da je vedno več psov z okvarami ledvic. Lastniki jih hranijo z močno soljeno pasjo hrano, polno dodatkov in barvil, ki jih pasji organizem ne more v celoti izločiti, ker psi ne pijejo dovolj. Jim lastniki ne dajo vode? Ne, psi nočejo piti, ker jim vodovodna voda ne »diši«.

VI. Nega kože z naravno kozmetiko brez parafinov

Izraz »nega« pomeni tako skrb, ki jo namenjamo svojemu telesu kot skrb za bolnega. Nega je nekaj izjemno lastnega, intimnega in je sestavni del celostnega zdravljenja. Pod nego lahko razumemo tudi povsem vsakdanje stvari: zadostno količino spanja, doživljanje lepega, uživanje, izogibanje škodljivim vplivom, skrbno prehranjevanje, dovolj gibanja, varovanje samega sebe ... Že obisk savne, uživanje v kopeli, dnevna nega kože in opazovanje v ogledalu so sestavni deli nege.

Koža je naše zrcalo

Nežna nega kože in taka, ko ne draži, je eden pomembnejših dejavnikov nege. Koža ni le zunanji ovoj telesa in zunanji pokazatelj bolj ali manj dobrega videza, temveč je zrcalna slika nas samih.

Poleg glavnih nalog, ki jih koža opravlja (uravnavanje toplote in razstrupljanje s potenjem), je tudi zrcalna slika naše duše. Gre za dobro počutje »v lastni koži«, zato jo moramo skrbno negovati.

Koža je zelo pomemben **organ zaznavanja**. Ne da bi gledali ali vonjali, lahko z njo zaznavamo stvari, ljudi, celo simpatijo ali antipatijo. Poleg tega zaznavamo tudi nežnost, toploto, mrz in dotike. S kožo se dotikamo, čutimo, občutimo, ljubimo.

Za dobre terapije je koža zelo pomemben organ in mnoge terapije so usmerjene v aktiviranje tako imenovanih območij kožnih segmentov. To so določena območja kože, ki so povezana s posameznim organom. Z drugimi besedami, ta območja kože niso le neposredno povezana z možgani (občutenje bolečine), temveč tudi z ustreznimi organi.

Za nazornejšo predstavitev vzemimo žensko, ki trpi zaradi menstruacijskih krčev. Vsaka ženska ve, da ji bo odleglo, če si bo na trebuh položila termofor, saj se bodo krči umirili, obenem pa se bo po njenem telesu razširil prijeten občutek toplote. Čeprav se toplota iz termofora ne more prebiti skozi kožno maščevje, saj se zadrži le nekaj milimetrov pod kožo, pa je razlaga, zakaj ženski v tem primeru odleže, zelo preprosta. Toplota iz termofora se prek živčnih celic v koži prenese v obliki živčnega impulza, ta pa prek vegetativnega živčnega sistema prispe do ustreznega organa, deluje na njegovo mišičevje in spodbudi njegovo prekrvavitev, zaradi česar se krči ne pojavljajo več. Od tod tudi občutek toplote.

Seveda je treba topel obkladek položiti na pravo mesto.

Pri mnogih terapijah se uporabljajo povezave med kožnimi refleksnimi conami in območji organov (terapevtska vtiranja, bandaže z mazili, kopalne terapije, Kneippova polivanja, masiranja, limfne drenaže, nevrnalne terapije, akupunktura ...).

Medsebojni učinki ne nastanejo le zaradi terapevtskih impulzov, temveč tudi v vsakdanjem življenju. Tako najdemo vidne povezave med obolelimi organi in ustrezno obremenjenimi kožnimi conami.

Samo z opazovanjem kožnih refleksnih con lahko pridemo do ugotovitev o obremenitvi organov, saj so na teh mestih vidne kožne spremembe. To je znano vsaki dobro izobraženi kozmetičarki.

Koža je torej eden najboljčutiljivejših sistemov našega organizma, zato je pomembno, da jo negujemo s protialergijskimi sredstvi.

Parafini – prava nadloga

Parafini so voski, ki nastanejo kot stranski proizvod pri izdelavi bencina iz surove nafte. Če jih ne bi odstranili, bi zamašili cevi za dovod bencina v naših avtomobilih. Ker proizvajamo velike količine bencina, v naftni industriji nastaja ogromno odpadnega parafina.

Ti parafini so reakcijsko izjemno nedejavna surovina. To pomeni, da se ne spojijo z odpadnimi snovmi iz okolja, bakterijami in s podobnimi nečistočami, kar je mogoče izkoristiti v pozitivnem smislu. Parafine je mogoče prečistiti do 99-odstotne stopnje čistosti, tako da jih lahko uporabljamo v kirurgiji, kjer jih dajejo na odprte rane, vendar pri tem ne pride do okužbe.

Težava s parafini pri vsakodnevni negi pa je, da delujejo kot plastična vrečka, ki jo v obliki voščenelega sloja namažemo na kožo.

Pri tem pride do zastojev v podkožnem tkivu in normalna pozitivna verižna reakcija v refleksnih kožnih conah se

spremeni v negativno. Če parafine uporabljamo le občasno, ne puščajo posledic.

Pogosta uporaba krem, losjonov za nego telesa in mil, ki vsebujejo parafin, ima v terapevtskem pomenu pomembno vlogo, saj parafin **prikriva individualne vzroke kroničnih obremenitev** in zmanjšuje vitalno energijo. Nega kože brez parafinov je zato pomemben terapevtski element.

Razpredelnica: Parafini in njihovi derivati, ki so v negovalnih preparatih

Parafin

Sestavine na parafinski podlagi	Sinonimi za parafinske derivate
parafinski vosek	(angl. paraffin wax)
trdi parafin	
paraffinum durum	
paraffinum solidum	(DAB 8)
parafinsko olje	(angl. paraffin oil)
mineralno olje	(angl. mineral oil)
paraffinum perliquidum	
paraffinum subliquidum	
paraffinum liquidum	

Parafinski derivati

Sestavine na parafinski podlagi	Sinonimi za parafinske derivate
vazelin	(petrolatum ali petroleum jelly)
beli vazelin	DAB 8
vazelinsko olje	
eucerin	(mešanica iz petih odstotkov voska in parafinskega olja, ki je na primer v kremi Nivea)
eucerinum anhydricum	
lanolin	(mešanica iz 65 odstotkov voska, 15 odstotkov parafinskega olja in 20 odstotkov vode, adeps lanae cum aqua ali adeps lanae hydrosom)
lanolin oil	(olje iz voska)
talgllicerid, hidriran	(angl. hydrogenated tallow glyceride)
mikrokristalinski vosek	(angl. microcrystalline wax)
mikrovosek	(angl. micro wax)
ozokerit	zemeljski vosek, mikrovosek
ceresin	mikrovosek, mikroparafin

Alkani (nasičeni ogljikovodiki)

Sestavine na parafinski podlagi	Sinonimi za parafinske derivate
nasičeni z dolgo molekularno verigo	
eutanol	(eutanol E, nasičeni maščobni alkohol)
hidrogenirane maščobe	
hidrirane maščobe	
nevtralno olje	(myrtol 318, migyol = triglyceride z nasičenimi maščobnimi kislinami C 8–12)
squalen = perhydrosqualen	(nasičeni ogljikovodiki, pridobljeni s hidriranjem iz squalena, kot nadomestek rastlinskega olja)

Bodite previdni pri čebeljem vosku, ker je pogosto ponarejen ali pomešan z voskom carnauba, mikrovoskom, s parafinom, z lojem, s smolami in z maščobnimi kislinami.

Zakaj nega kože in las odločilno vpliva na bioenergijske terapije?

Vemo, da je koža zelo občutljivo čutilo, ki v organizmu opravlja pomembne reakcijske, regulacijske in kompenzacijske naloge. Način njenega negovanja odločilno vpliva na učinkovitost delovanja. Koža ima številne živčne celice in povezave z vsemi odzivnimi organi, s katerimi je v vzajemnem odnosu.

Zato deluje pravilna nega kože pri ljudeh z normalno in zdravo kožo stimulatивно na funkcije notranjih organov, mišic, živčevja, vezivnega tkiva ...

Sicer pa to ni le enosmerna pot, saj tudi organi v povratni zvezi učinkujejo na kožne predele. Napačna nega kože z učinkovinami, ki povzročajo alergije, tako ne vpliva negativno zgolj na kožo, temveč lahko **občutno moti tudi delovanje notranjih organov**.

Nasprotno pa je mogoče zaznati pogosta draženja organov kot reakcijo in spremembo v segmentalni sliki kože. Optimalna nega kože je po eni strani pomembna za njeno varovanje, imeti pa bi morala tudi stabilizirajoči vidik. Predvsem koži ne smemo škoditi ali celo povečati že pojavljajočega draženja.

Koža je kot organ razstrupljanja pomemben sestavni del celotnega sistema za razstrupljanje in izločanje iz telesa. Tako kot drugi organi razstrupljanja in izločanja mora izločati strupene snovi ne glede na to, ali te snovi nastajajo v telesu (med procesi presnove) ali pa vplivajo na telo od zunaj kot zunanji strupi.

Notranji in zunanji strupi povzročajo toksične obremenitve telesa. Strupi se morajo izločiti s sistemi za izločanje, tudi skozi kožo, sicer se odložijo v medceličnih prostorih.

Organi izločanja se lahko medsebojno podpirajo. **Njihovo sodelovanje omogoča, da eden izmed organov deluje kot nadomestilo za drugi obremenjeni organ izločanja.**

Zato ima koža pomembno vlogo, saj mora, če tega ne zmorejo jetra in ledvice, izločiti strupe, ko pride do njihovega večjega dotoka. Izvir mnogih domnevnih kožnih bolezni je prav v tem, saj gre za legitimne izločevalne procese, vendar jih kot take pogosto ne prepoznamo.

Ob tem je koža zaradi vse večjega okoljskega onesnaževanja, UV-žarkov, uporabe agresivnih čistilnih in higienskih sredstev vsak dan zelo obremenjena.

Ker škodljive snovi iz okolja napadajo njeno zaščitno plast, je tem obremenitvam izpostavljena brez vsakršne zaščite. Zaradi sredstev za nego kože in las se pogosto pojavljajo tudi alergijske reakcije.

Večina potrošnikov se ne zaveda, da je vsakodnevna nega kože in las zanje obremenjujoča, saj se ne pokažejo povsem jasni simptomi (prikrite, »maskirane« alergije).

Pravilna nega kože – pomemben dejavnik za ozdravitev in ohranjanje zdravja

Sredstva za nego kože naj bodo dejansko namenjena njeni negi. Pri izbiri sredstev moramo biti zelo pozorni, saj je na trgu mnogo izdelkov, ki zaradi določenih snovi v njihovih podlagah, učinkovinah ali dodatkih koži zelo škodujejo.

Snovi, ki jih vsebujejo sredstva za nego kože, so praviloma sestavljene iz:

- podlage za mazilo;
- najrazličnejših učinkovin, ki se od izdelka do izdelka (dnevne in nočne kreme, kreme proti gubam ...) in od ene do druge blagovne znamke razlikujejo ter jih proizvajalci v svojih reklamah še posebej poudarjajo;
- drugih dodatkov (sredstev za konzerviranje, penjenja in nabrekanja, barvil in parfumov).

Podlaga za mazila

Kot podlaga za mazila se najpogosteje uporablja **parafin ali parafinski derivati**. Ti imajo celo mnogo prednosti, zaradi česar jih vse več uporabljajo tudi v naravni kozmetiki:

V velikih količinah nastajajo kot stranski proizvod pri predelavi surove nafte, tako da jih petrokemična industrija prodaja pod ceno.

Ker je surova nafta naravni proizvod, je mogoče parafine in parafinske derivate označiti kot »naravne« – ugodnejši »naravni« dodatek k mazilom namreč ne obstaja.

Nasičeni ogljikovodiki (voski) ne reagirajo z drugimi substancami, in ker ne morejo reagirati z okoljem, ne morejo

postati žaltavi in tudi »zgniti« ne – sredstva za konzerviranje niso potrebna ali pa le v majhni količini.

Ker jih je mogoče v laboratoriju temeljito očistiti, vsebujejo le malo neželenih snovi, zaradi česar povzročajo manj alergij (so hipoalergeni).

Parafin in parafinski derivati: prekletstvo ali blagor?

Čeprav se na prvi pogled zdi, da gre pri parafinu in njegovih derivatih za izjemen izdelek, je treba opozoriti, da njegove slabe strani in učinki na telo precej prekašajo prednosti. **Nasičene maščobe in parafini s svojimi derivati ustvarijo na koži neprepusten sloj maščobe.**

Tako rekoč zadušijo vse procese, ki normalno potekajo v zdravi koži: kisik nima več dostopa do kože, snovi, ki naj bi se izločale skozi kožo (na primer znoj, snovi pri vnetnih procesih in strupene snovi), so potisnjene nazaj v telo. **Nastane »učinek plastične vrečke«.**

Z **zatesnitvijo kože** je prekinjena komunikacija med kožo in okoljem – fiziološki procesi regulacije so oteženi, kar se **kaže na več načinov:**

- strupene snovi se izločajo v omejenem obsegu ali pa se sploh ne morejo izločati skozi kožo;
- omejeno izločanje povzroča zastoj strupov v podkožnem tkivu in podkožnem maščobnem tkivu, kar obremenjuje limfo in učinkuje alergijsko (to pa je pogoj za nastanek kroničnih bolezni);
- z oviranjem kože v njeni izločevalni funkciji nastane v telesu nenaravni pritisk in strupi se začnejo izločati na silo skozi kožo, posledica pa je zmanjšana ali pretirano povečana občutljivost kože;
- vzajemni procesi med kožo in organi se ne morejo več uskladiti, zaradi česar pride do napak v prenosnih sistemih.

Če kožo le občasno »negujemo« s parafini, to ne povzroča večjih težav. **Stanje se poslabša predvsem takrat, kadar v kožo vsakodnevno vtiramo parafine, zaradi česar so njene funkcije tako močno omejene, da tega ne more več uravnati.**

Maščobe, ki pokrivajo kožo, povzročijo pomanjkljivo maščobno regulacijo telesu lastnih lojnic. Nastane učinek odvisnosti, kar postane očitno šele takrat, kadar uporabo parafina in njegovih derivatov prekinemo.

Koža postane suha in signalizira domnevno potrebo po maščobah, to potrebo pa »potešimo« z vnovično uporabo parafinskih derivatov. Nastane začaran krog, kajti funkcije kože se ne morejo obnoviti tako hitro, da bi zadostno odgovorile na zmanjšano proizvodnjo maščob.

Celo dobra kozmetika, ki se skuša težavam izogniti z uporabo drugih nasičenih maščob (na primer z mastjo ali s čebeljim voskom, ki mu dodajo parafin), za dolgotrajnejšo nego prav tako ni primerna. Maščobe, ki so kot podlage sestavljene iz parafinov in njihovih derivatov, redkeje povzročajo blokade, vendar se **pri stalni uporabi pojavi reakcijska otroplost kože.**

Učinkovine

Pri izboru učinkovin se kozmetična industrija ravna po običajnih znanstvenih spoznanjih, predvsem pa po komercialnih izhodiščih in splošnih potrebah, včasih tudi po različnih tipih kože. Izbor je vse prej kot individualen in uporabnikom ne more resnično koristiti.

Z uporabo kozmetike iz običajnih kombinacij parafinskih podlag s hormoni in z beljakovinskimi sestavinami (s kolagenom, z elastinom, mukopolisaharidi, liposomi ...) želijo povečati »učinkovitost« in tržno vrednost kozmetike.

Vendar pa se toplota nabira v podkožnem maščevju in pod določenimi pogoji začne nabrekati tudi podkožno vezivno tkivo.

Neželene gube so sicer videti »zlikane«, vendar elastinska in kolagenska vlakna zaradi preobremenjenosti začnejo degenerirati. Posledica takega kratkoročnega »uspeha« je še hitreje napredujoča ohlapnost kože.

Poleg tega tuje beljakovine (na primer kolagen) povzročajo večjo alergijsko občutljivost. Podcenjevati ne smemo niti škodljivega učinka na celotni organizem, na primer na delovanje nadledvične žleze in hormonski sistem.

Dodatki

Izbira dodatkov, ki so v kozmetičnih preparatih, je zelo široka – **sredstva za konzerviranje** podaljšajo trajnost sredstev za nego kože, penaste mase dajo izdelkom prijetno **konsistenco**, **parfum** poskrbi za očarljiv vonj,

sredstva za nabrekanje pa proizvajalcu omogočajo dodajanje večje količine vode, s čimer lahko proizvede več izdelkov.

Praksa kaže, da **število alergijskih reakcij med prebivalstvom** vsako leto dramatično narašča. Akutne alergijske reakcije, pri katerih lahko pacient takoj spozna, na kaj je alergičen, so vse bolj v ozadju.

Prikrite, tako imenovane »maskirane alergije«, ki ne pokažejo značilne bolezenske slike v smislu vzroka in takojšnje posledice, pa hitro naraščajo.

Pravilna nega kože

Optimalna nega kože in las ni določena zgolj z individualnim tipom kože in s potrebami posameznika. Z določenimi učinkovinami je treba kožo hkrati spodbujati, da se optimalno razvija in stabilizira.

Suha koža potrebuje maščobno in vlažilno nego ter snovi, ki pospešujejo regeneracijo kožnih celic, uravnavajo zaščitno plast kože in zavirajo čezmerno poroženitev. Koža, ki je občutljiva in se odziva na alergije, potrebuje kremo za stabilizacijo in učinkovine, ki nanjo delujejo pomirjujoče.

Te sestavine limfatično stabilizirajo podkožno vezivno tkivo, s čimer preprečujejo alergijsko reakcijo. **Optimalna nega kože, ki vpliva na ozdravitev in ohranjanje zdravja, mora biti dejansko prilagojena posamezniku.**

Še zlasti je to pomembno pri bolnikih s problematično kožo (kot posledico funkcionalnih motenj) in boleznih, ki se kažejo na koži (na primer atopični dermatitis, alergijski ekcem ali luskavica). Zato je smiselno vsako kremo in druge preparate preizkusiti z bioenergijskim testiranjem.

Najbolj znane **znamke naravne kozmetike** pri nas so: Dr. Hauschka, Weleda, Lavera in Sante. Lahko pa kupimo tudi naravno kozmetiko Aurelia Vermont z bazičnim pH, ki nas še dodatno podpira pri ohranjanju kislo-bazičnega ravnovesja, zato jo posebej priporočamo.