

O zdravljenju s FHES

"Hrana naj bo vaše zdravilo," je dejal Hipokrat. A kako naj se v zdajšnjem onesnaženem svetu, v katerem potrebujemo več antioksidantske zaščite kot nekoč, učinkovito zdravimo s hrano, ki je vse bolj osiromašena? Pomemben prispevek k iskanju odgovora na to vprašanje je dal leta 1997 dr. Patrick Flanagan, ko mu je uspelo ustvariti mineralni prah FHES (Flangan Hvdrogen Enhanced Silica) po zgledu mineralov v pitni vodi himalajskega ljudstva Hunza, znanega po številnih stoletnikih. Kozarec vode, oživiljene s FHES-om naj bi namreč vseboval toliko antioksidantskega vodika (H-) kot 10 000 kozarcev svežega pomarančnega soka.

Kot smo že pisali (glej Aure št. 122,123, 124 in 161), je FHES kremenov mineralni prah, obogaten z anionskim vodikom (H-). Dr. C. Stephanson z Univerze v Minnessoti je v laboratorijskih preizkusih ugotovil, daje FHES najmočnejši antioksidant, ki ne škodi celicam niti v velikih odmerkih. Ugotovil je tudi, da v vodi, obogateni s FHES-om, celice živijo tudi do dvakrat dlje. Dr. Ron Meyers je bil eden prvih zdravnikov, ki je klinično proučeval učinke prehranjevanja bolnikov s FHES-om. Priznanje za njegovo delo na tem področju sta mu izkazala tudi Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) in Ameriško združenje za javno zdravstvo (APHA), saj sta ga celo povabila, naj jima predstavi svoj protokol za zdravljenje hepatitisa C, ki temelji na uporabi FHES-a. Njegova knjižica *FHES - Flanaganov kremen obogaten z vodikom*, ki je pionirsko delo s tega področja, je izšla tudi v slovenskem prevodu.

Od leta 1998, ko smo v Sloveniji začeli uživati FHES, se je tudi pri nas nabralo veliko izkušenj pa tudi vprašanj v zvezi z njegovo uporabo. Da bi odgovorili na nekatera izmed njih, smo v tem prispevku strnili nekaj izkušenj dr. Meyersa in svojih spoznanj.

Primeri viralnih in bakterijskih okužb

Čeprav je medicina premagala precej nalezljivih boleznih, ki so nekoč terjale veliko življenj, se v zadnjih desetletjih širijo številne infekcijske bolezni - navadna gripa, ki med epidemijami onesposobi veliko ljudi, herpes ali huda obolenja, kot je aids. Po izkušnjah dr. Meyersa je FHES učinkovito pomagalo prav pri viroznih in bakterijskih vnetjih. Oglejmo si nekaj tujih in domačih primerov.

- **George**

Gospod George je prišel v ordinacijo dr. Rona Meyersa z očitnimi znaki gripe. Moral bi v posteljo, a je zdravnika prosil za kako sredstvo, da mu ne bi bilo treba obležati. Prav tedaj je namreč dobil službo in ni želel takoj izostati. Dr. Meyers mu je opisal prehranski dodatek FHES in George seje strinjal, da bo v naslednjih dveh dneh užil po 3 kapsule vsake 4 ure (ne med spanjem), potem pa še teden dni po 6 kapsul na dan, kolikor jih dr. Meyers navadno priporoča pri akutnih in kronično degenerativnih obolenjih. Gripa je res trajala teden dni, a z blagimi simptomi, in George je lahko normalno opravljal svoje delo. Po dveh tednih se je nasmejan pohvalil zdravniku, da so minile tudi težave z razpokano kožo med prsti na nogi, ki so ga mučile več kot dvajset let in se jih ni mogel znebiti z nobeno dieto ali zdravilom.

- **Nadja**

Gospa Nadja je pogosto obolevala za pljučnico. Zelo je morala paziti, da se ne bi prehladila, saj se ji je že navaden prehlad pogosto razvil v pljučnico. Pomagala si je s CoQ₁₀ in z mineralno-vitaminskimi prehranskimi dodatki. Uživa jih še zdaj, a ji niso pomagali dovolj, dokler ni leta 2000 začela uživati tudi FHES. Zanj je zvedela na enem od mojih predavanj, po katerem sem ji posodil tudi angleško izdajo knjižice dr. R. Meyersa o FHES-u. Ravnala je po napotkih iz nje: pri prvih znakih prehlada je povečala odmerek na 2-3 kapsule vsakih 4-6 ur. Vsak dan je tako zaužila najmanj 6 kapsul FHES-a. Od tedaj nima več pljučnice in tudi prehladov je manj.

FHES izboljšuje biološko okolje

Drugače kot zdravila (antibiotiki!), ki so usmerjena na uničevanje patogenih mikroorganizmov - neposrednih povzročiteljev bolezni, FHES normalizira biološko okolje. To opisuje dr. Ron Meyers takole: "Biološko okolje je okolje, v katerem živi vsako živo bitje. Vsaka vrsta živih organizmov zahteva drugačne pogoje za svoje optimalno delovanje, in sicer take, v katerih je njegova sposobnost preživetja in razmnoževanja (reprodukcije) najboljša. Človeško telo je zdravo, ko znotraj celic (intracelularno) in med njimi (intercelularno) vse deluje optimalno v zelo ozkem razponu vrednosti kazalcev kakovosti biološkega okolja." Osnovni kazalci kakovosti biološkega okolja so pH, redoks potencial (ORP) in električna prevodnost/upornost.

"Škodljivi mikroorganizmi - virusi, škodljive bakterije, glivice, plesni, paraziti in kvasov-ke (zaradi poenostavitve jih bom poimenoval Škodljivi mikroorganizmi) - *najbolje* uspevajo v nekoliko drugačnem biološkem okolju. Ko se človekovo biološko okolje oddalji od optimalnih vrednosti, kar ustreza škodljivim mikroorganizmom, se sčasoma neizogibno pojavi bolezen."

Po mnenju dr. Meyersa je FHES učinkovit pri zdravljenju okužb zlasti zato, ker vsebuje veliko negativno naelektrenega vodika (H⁻). Tako le pravi: "Ko v telo vnesemo spremenjene vodikove atome, katerih vsak nosi dodaten elektron, postane znotrajcelični in medcelični pH nekoliko bolj bazičen, kar zavre rast škodljivih mikroorganizmov in spodbudi razmnoževanje telesu koristnih mikroorganizmov. To daje imunskemu sistemu zagon za učinkovito vzdrževanje zdravja. Za razliko od antibiotikov, ki škodljive mikroorganizme uničijo, pa *FHES* zgolj ustvari okolje, v katerem se škodljivi mikroorganizmi težko razmnožujejo. (...) Dejstvo, da *FHES* ne uničuje škodljivih mikroorganizmov, je zelo pomembno. Ob uživanju antibiotikov se namreč škodljivi mikroorganizmi čez čas prilagodijo in se razvijejo v prave 'super mikroorganizme', imune na vse vrste antibiotikov. V okolju, ki mu dodamo *FHES*, se DNK in RNK škodljivih mikroorganizmov ne poškodujeta, zato nista prisiljeni v prestrukturiranje, ki bi privedlo do mutacije za imunizacijo na antibiotik. Znanstveniki napovedujejo, da bo potrebno vsaj pet do sedem let, da bodo odkrili nove antibiotike širokega spektra, ki bodo učinkoviti proti novim »super mikroorganizmom«. Z jemanjem *FHES* pa gradimo in krepimo naš imunski sistem, da se bo sam v prihodnje učinkovito zoperstavljal tem napadalcem. "

Zaradi normalizacije biološkega okolja z uporabo FHES-a pa nastajajo v organizmu tudi možnosti za premagovanje mnogih drugih bolezni in ne le infekcij. Dr. Ron Meyers navaja v svoji knjižici o FHES-u kar 35 vrst bolezni, pri katerih je v svoji klinični praksi opazil pozitivne učinke uživanja FHES-a - od navadnih prehladov do hudih kroničnih in degenerativnih obolenj, kot so rak, bolezni srca in ožilja, artritis in druge.

Tudi v Sloveniji, kjer se FHES uporablja že od leta 1998, so izkušnje s tem antioksidantom zelo ugodne. V anketi, ki sem jo opravil leta 2001 med 126 uporabniki FHES-a, sta se med jemanjem FHES-a 85 odstotkom uživalcem izboljšala zdravje in počutje (72 odstotkom celo brez začetnih razstrupljevalnih nevspečnosti), 12 odstotkov jih ni občutilo nikakršnih učinkov, 3 odstotke pa jih je zaradi začetnega slabega počutja FHES prenehalo uživati. Med najpogostejšimi pozitivnimi učinki so uporabniki navajali: "več energije", "več optimizma" in "manj prehladov in grip".

Meje učinkovitosti FHES-a

Čeprav odpira FHES nove možnosti pri zdravljenju s hrano, pa ne pozabimo, da je to vendarle samo hrana, ne pa zdravilo ali celo panacea. Naj z nekaj primeri ponazorimo, kje so pri zdravljenju njegove šibke točke.

- ***Sonja***

Leta 2001 je gospa Sonja prebolela pljučnico. Namesto da bi počivala, je še naprej neutrudno skrbela za hudo bolnega soproga in tako se ji pljučnica ni povsem pozdravila. Upala je, da ji bodo večji odmerki

FHES-a pomagali, pa so se ji znaki obolenja kljub temu »vlekli« več mesecev. Šele ko je okreplila svojo, sicer vegetarijansko prehrano, z večjo količino beljakovin, so znaki obolenja povsem izginili.

Podobno kot opisuje dr. Meyers v knjižici o FHES-u in v svoji brošuri *Superživila za trdno zdravje* (izšla je tudi v slovenskem jeziku), je FHES zelo pomembno živilo, a ne vsebuje vseh esencialnih mikrohraniv, ki jih v sodobni prehrani tudi primanjkuje (zlasti mineralov in esencialnih aminokislin). Velikokrat zaleže že, če FHES-u dodamo kako zeleno superživilo (alge spirulina ali druge modrozelenke, zelene sokove - sveže ali hladno dehidrirane). Kot kaže primer gospe Sonje, pa dandanes zlasti pri starejših, oslabeledih in vegetarijancih primanjkuje na čelični ravni tudi esencialnih aminokislin in so zato (tudi) beljakovinsko podhranjeni. Poleg tega ne gre pozabiti na esencialne maščobne kisline, ki jih v sodobni hrani prav tako primanjkuje. Če teh prehranskih vrzeli ne zapolnimo dovolj, utegne imeti delovanje FHES-a omejen učinek. Za ustrezno prehransko »prvo pomoč« uživajmo torej poleg FHES-a vsaj spirulino ali kako drugo zeleno superživilo, ki vsebuje vsega po malem: mineralov, esencialnih maščobnih kislin in tudi vse esencialne aminokislino (v omejenih količinah).

- **Slavko**

Zobozdravnik, gospod Slavko, je zbolel za pljučnico in jo preležal ob antibiotikih. Med boleznijo se je odločil, da se bo takoj po obolenju okreplil z živilom FHES. Tako je že dan po končanem uživanju antibiotikov začel jemati FHES. V 24 urah so se znaki pljučnice ponovili. Opustil je s FHES in znova dobil antibiotike, kmalu ozdravel, po FHES-u pa znova posegel šele, ko je bila kura z antibiotiki povsem končana.

Dr. Meyers opozarja, da FHES zaradi svojih antioksidantskih sposobnosti utegne zmanjšati učinkovitost kemoterapije. Podobno kot učinkovine, ki jih uporabljajo pri kemoterapiji, so tudi antibiotiki močni oksidanti. Po dr. C. Howardu je njihov ORP med + 700 in +1200 mV.

Antibiotiki so zato sposobni uničiti patogene bakterije, katerih območje razvoja je (pri pH krvi 7,4) med približno -250 mV in +650 mV vrednosti ORP (dr. C. Howard). Za človeške celice je normalno biološko okolje antioksidantsko (ORP nižji od -100 mV). Z izbranimi živilmi, kakršno je FHES, lahko dandanes ustvarimo biološko okolje, ki je zelo antioksidantsko, v katerem se bakterije ne morejo razvijati - poleg tega pa s tem ne škodimo celicam. To težko dosežemo z navadnimi živimi živilmi, saj niso tako antioksidantska (sok pšeničnih bilk -230 mV, korenčkov sok do -110 mV...). Zato je FHES prava revolucija v krepitvi samoobrambnih sposobnosti organizma. Toda če mešamo FHES in zdravila, ki so močni oksidanti, lahko »pripeljemo« ORP našega biološkega terena v vmesno območje med -250 mV in +650 mV, v katerem se bakterije prav lepo razvijajo in bolezen lahko znova izbruhne. Splošno pravilo je, da je FHES hrana, s katero si krepimo zdravje (pred uporabo antibiotikov, kemoterapije ... in po njej, da vzpostavimo normalno biološko okolje), pri boleznih pa o njegovi uporabi presoja zdravnik. Znano je, da so nekateri bolniki, ki so FHES uživali tudi med zdravljenjem z antibiotiki in pri kemoterapevtskem zdravljenju, zelo uspešno okrevali.

FHES ni škodljiv, a kot zelo močan antioksidant sproži intenzivno razstrupljanje organizma. Če so izločala šibka, je lahko naval strupov, ki jih želi telo izločiti, zanje prevelik. To lahko povzroči znake detoksikacije, kot so glavoboli, slabosti, sluzenje iz nosu in grla, občutek predgripoznega stanja. Sedemletne izkušnje z uporabo FHES-a so pokazale, da so za učinke razstrupljanja najbolj občutljivejši kronični ledvični bolniki. Zato je treba njim in vsem oslabeledim dajati sprva nizke odmerke FHES-a in jih postopno povečevati na normalo. Normalen odmerek znaša 4 kapsule na dan, mnogi se počutijo bolje tudi pri manjših odmerkih.

Dr. Iztok Ostan v sodelovanju z Alberto Ostan in Boženo Ambrozius

Dodatne informacije na spletni strani: <http://www.ziva-voda.com>