

## **Kako uporabljamo živo vodo FHES** (*Flanagan Hydrogen Enhanced Silica*)

Carolyn Maxon, kot mnogi drugi, tudi ni občutila nič posebnega, ko je začela piti vodo, oživiljeno z mineralnim prahom "FHES" (jemala je 2 kapsuli dnevno). Po sedmih mesecih pa je laboratorijski pregled pokazal, da se ji je prej nevarno visoka raven holesterola, znižala, gruda v prsih pa zmanjšala. Opazila je, da sta ji med tem, kar nekam neopazno, minila tudi bolečina v prsih in krč v požiralniku (Royal Reporter, 1999).

Predvsem na ameriškem trgu je danes možno dobiti več vrst živih vod oziroma mineralnih praškov, ki izkoriščajo "moč majhnosti" mineralov (koloidov) za "oživitev" vode. Kot smo že pisali (Aura št. 104,123), dobi materija pri zelo majhnih razsežnostih posebno energetsko sposobnost: elektroni ne krožijo več okrog posamezne molekule, pač pa kar okoli celega mineralčka; njihova "gneča" pa energetizira tudi vodo, v katero so potopljeni. Tako dobijo molekule vode (vodik v njih) sposobnost pritegniti dodatni elektron, ki ga telo uporabi za nevtralizacijo prostih radikalov (ki jim elektron manjka) in za produkcijo življenjskega goriva ATP (adenozin trifosfata). Čim manjši je mineral, tem večji je njegov energetski naboj. To skrivnost "uporablja" tudi narava sama, saj je v nekaterih delih sveta s pomočjo ledenikov namlela zelo droban prah, motna ledeniška voda pa je bistveni dejavnik dolgoživosti ljudstev, ki jo pijejo.

Med vsemi novimi mineralnimi praški za oživitev vode ima prav posebno mesto "FHES", ki sta ga po tridesetih letih proučevanja naravne himalajske "hunza" vode uspela ustvariti zakonca dr.Patrick in dr.Gael Crystal Flanagan. Napravila sta najmanjše doslej znane mineralčke (nano koloide).

Dve neodvisni univerzitetni študiji (dr. K.J.Reid z Univerze v Minnesoti in dr.B.J.Marlow z Univerze v Massachusettsu) sta potrdili, da so Flanaganovi koloidi res izjemno majhni (v premeru vsega 5 nm) in da predstavljajo eno največjih odkritij v znanosti koloidov.

### **FHES energetizirana voda presega druge žive vode**

FHES je prehrambeni dodatek, a vse bolj se kaže, da ima pomembne zdravilne učinke. Zato ga zdravniki, ki ga uporabljajo v svoji praksi, priporočajo pri zdravljenju veliko boleznih. V literaturi so omenjene naslednje: AIDS, Alzheimerjeva bolezen, angina, arteroskleroza, artritis, bolezen srca in ožilja, bolezen dihal (emfizem, bronhitis, astma, tuberkuloza), degenerativna obolenja, dehidracija, depresija, diabetes, fibromialgija, glivična obolenja, gripa, herpes, hipoksija, infekcije (viralne, bakterijske, fugalne), izraba hrustanca, kap, kronična utrujenost, nevarnosti sončenja, osteoporoza, osteoartritis, otekanje nog, poškodbe, paradontoza, prehlad, rak, slaba koncentracija, slaba prebava, staranje, stres, viroze, visok holesterol v krvi, visok krvni tlak, vnetja (dlesni), zastrupitve (z aluminijem...), zasvojenosti (kajenje, alkohol, kokain...).

Če želite uporabiti FHES v zdravstvene namene, se je kot, pri uporabi vitaminov ali katerihkoli drugih prehrambenih dodatkov, potrebno o tem najprej pogovoriti z lečečim zdravnikom.

## **Doziranje za izboljšanje prehrane**

Kot prehrabeni dodatek začnemo jemati 1 kapsulo na dan in postopoma povečujemo na 2 kapsuli dnevno", piše na steklenički. Vsako kapsulo zaužijemo skupaj z 2-3 dcl vode (ne manj!). Zaprti stekleničko hranimo na suhem in hladnem mestu.

Ker je bolje piti pred jedjo, je tudi z FHES oživljeno vodo smotrno popiti pred hrano. Kot mnogi tudi mi najraje stresemo vsebino kapsule kar v vodo, kapsulo pa zavržemo. Na kri učinkuje ta voda že v 10 minutah, učinek kozarca vode pa traja kakih 8 ur (najmočneje v prvih štirih urah).

FHES poveča absorbcijo hraniv do 3 kratno (za 300%), saj se hrana z njim v prebavilih lažje razgradi (tudi toplotno obdelana živila) in tudi učinkoviteje prenaša po obtočilih do celic.

Že sredi leta 1999 je na stekleničkah pisalo, da je normalna poraba FHES 2 do 4 kapsule dnevno. Sami smo opazili, da je normalno dovolj 2 tableti dnevno, več pa le izjemoma (večji naponi, stresi, bolezen). Sedanja navodila na steklenički, kot rečeno, svetujejo le 2 kapsuli dnevno, kar potrjujejo tudi naše izkušnje.

## **Priprava na uživanje FHES**

Večina pri uživanju FHES ne zazna posebnih neposrednih učinkov. Nekateri, predvsem starejši ali izčrpani, kmalu začutijo več energije (običajno že po 15 do 20 minutah): toda ne kot nenadno "poživitev", pač pa bolj kot trajanje živosti, kot da bi nam "notranje baterije" dlje trajale. Zato lahko opravljamo dnevna opravila z manj vmesnega počitka. Toda dnevni ritem se z FHES ne poruši (ni droga), nasprotno, tudi spanje se običajno izboljša.

Kljub tej neagresivnosti mineralnega prahu pa nekateri v začetku zaznajo slabosti. To je znak prehitrega razstrupljanja, ki ga običajno občutijo precej toksične osebe. Dva naša znanca sta po dveh kapsulah dnevno zaznala rahel glavobol, zelo bolna znanca pa še po eni kapsuli. FHES je zelo močan razstrupljevalec, celo najmočnejši med doslej znanimi. To pomeni, da se z njim iz celic in medceličnega prostora sproščajo v kri in limfo večje količine nakopičenih strupov. Običajno izločala (ledvice, pljuča, debelo črevo, koža, jetra) tega navala toksinov ne zmorejo dovolj hitro predelati, zato nastanejo težave (krize razstrupljanja) tudi v obliki glavobolov, sluzi v grlu ali drugih v naših šibkih točkah...

V takih primerih je potrebno jemanje FHES zmanjšati ali celo prekiniti, povečati pa pitje vode. Prava mera je vselej tista, ki zagotavlja dobro počutje. Lažja hrana, počitek, čiščenje črevesja, tuširanje in krtačenje kože tudi pomagajo izločalom pri premagovanju njihove preobremenjenosti. Za zelo toksične osebe je torej priporočljivo, če se pred uživanjem FHES pripravijo nanj vsaj s povečanjem pitja vode in začnejo potem jemati malo FHES (npr. pol kapsule dnevno) z več vode.

## **Najbolje skupaj z spirulino (alge..)**

Telo potrebuje za specifične namene prav določene antioksidante: za nevtralizacijo nekaterih prostih radikalov je na primer najprimernejši vitamin C. Ko odda prostemu radikalju svoj elektron, postane sam šibak prosti radikal; zato odda vitaminu C svoj elektron npr. provitamin A, ki s tem sam postane (še šibkejši) prosti radikal, njemu potem nek tretji antioksidant... Tako je za dobro funkcioniranje vitaminov potrebna cela vrsta raznih vitaminov oz. antioksidantov. Na koncu tega

"kaskadnega" podajanja elektronov pa še vedno ostane nek toksičen "odpadek". Če imamo v organizmu dovolj žive vode, mu odda ena njena molekula svoj "odvečni" elektron (vsak vodik v molekuli H<sub>2</sub>O ima dodatni elektron in je zato v anionski obliki H<sup>-</sup>) in ga nevtralizira. Pri tem ne nastane nikakršen strupen odpadke, le molekula žive vode se spremeni v običajno vodo, ki jo brez težav lahko izločimo.

Živa voda je torej izredno pomembna za pravilno delovanje drugih antioksidantov. Slednjih tudi ne more nadomestiti, pač pa jih dopolnjuje. Dobiti jih moramo z drugo vitaminsko bogato hrano (saj vitaminov v FHES ni), živa voda pa ji daje življenjsko moč, ki jo v sodobnem onesnaženem svetu izgublja. V FHES tudi ni mineralov ali drugih hraniv, ki so nujni za življenje. Tudi te moramo dobiti s hrano.

Alge spirulina so izjemen vir antioksidantov pa tudi najrazličnejših hranilnih snovi. Zato je najbolje, če skupaj z FHES popijemo tudi tabletko (ali dve) posušenih alg spirulina, kar priporoča tudi proizvajalec FHES.

Ker se absorpcija snovi z FHES vsaj podvoji, zadošča, če vzamemo polovični dnevno priporočeni odmerek tabletk alg spirulina (glejte napotke za doziranje, ki so zapisani na steklenički alg spiruline; slednje je moč dobiti tudi v naših lekarnah ali bio trgovinah).

### **Doziranje v terapevtskih postopkih (izkušnje dr. Rona Meyersa)**

V tem podpoglavju objavljene informacije niso napotki za terapije, pač pa le povzetek informacij, ki jih je iz svoje prakse podal dr. Ron Mayers in utegnejo biti koristne za tiste, ki se želijo o tem posvetovati s svojim zdravnikom. Poglejmo:

Gripe in druge akutne infekcije (viralne, bakterijske ali gljivične):

Po dve kapsuli trikrat dnevno je minimalni odmerek za obvladovanje infekcij pri odraslem. Po odpravi simptomov je potrebno nadaljevati z jemanjem FHES, sicer se lahko bolezen spet pojavi. Bistvena izboljšanja je možno pričakovati v 24 do 48 urah. Kronična in degenerativna obolenja ali izboljšanje obtoka in dihanja:

Dr. Meyers priporoča po dve kapsuli trikrat dnevno. Pri kroničnih degenerativnih boleznih kot sta fibromialgija in artritis je pri takem doziranju možno pričakovati izboljšanja v treh do sedmih dneh. Pri težavah krvnega obtoka (lašja angina, zatekanje spodnjih okončin) in pri dihalnih težavah (emfizem, bronhitis, astma) pacienti začutijo izboljšanje v dveh do desetih dneh.

Znanka srednjih let je že 15 let invalidsko upokojena zaradi astme in nepojasnjenih kroničnih vnetij dihal. Bistveno izboljšanje počutja je doživela pred leti, ko je začela uživati sok pšenične trave, še bolje pa letos, ko že več mesecev uživa FHES. Dve kapsuli na dan ji zadoščata za dobro počutje. Vnetij dihal in sinusov sicer ni odpravila, a vsako jesen je potrebovala močna zdravila in pomoč specialistov, da je sploh prestala hude dihalne težave. Letos je že v decembru mesecu na "svojih nogah".

Druga naša znanka - prav tako astmatičarka si z FHES pomaga proti začetnim znakom prehlada (ki se zna pri astmatikih zelo "vleči"). Z dvema kapsulama FHES (vsako s po dvema tabletkama spiruline) je dvakrat zapored odgnala nastajajoči prehlad že v nekaj dneh.

V kliničnih poskusih se je pokazalo, da FHES lahko poveča učinek zdravil. Zato je možno zmanjšati količino predpisanih zdravil, da bi dosegli enak učinek. To se je pokazalo tudi pri nekaterih diabetikih v zvezi z dnevno koločino potrebnega insulina. O tem mora seveda odločati lečeči zdravnik.

## Otroci in FHES

Tudi otroci lahko uživajo FHES. Dr.R.Mayers meni, da lahko otroci, mlajši od 5 let, vzamejo 1/4 ali 1/2 kapsule v 2,3 dcl tekočine (voda, jabolčni sok...). Lahko ga primešamo tudi v žličko jogurta, če otrok pred tem popije dovolj tekočine. Ko gre na primer za akutna obolenja, lahko otroci do 12 let starosti vzamejo po 1/2 ali 1 kapsulo trikrat dnevno (torej največ polovico doze, ki je priporočljiva za odrasle v podobnih obolenjih).

## Kdo še posebno potrebuje FHES

Poleg bolnikov potrebujejo večjo količino FHES predvsem ljudje:

- ki živijo v onesnaženem zraku (zakajenem, industrijsko onesnaženem...),
- ki jedo mastno hrano,
- ki živijo psihično zelo stresno življenje,
- ki se ukvarjajo z intenzivnim anaerobnim fizičnim naporom,
- ki so izpostavljeni sončni pripeki,
- ki so doživeli udarce, poškodbe ali pike žuželk.

Dr. P. Flanagan, odkritelj FHES poroča, da si je pri zmečkanini prsta (med vrati) pomagal tako, da je vsaki dve uri použil 2 kapsuli FHES in naslednji dan ni bilo ne otekline ne črnega nohta. Sami nismo imeli tako hudih izkušenj, po piku ose pa smo si pomagali s 3 kapsulami (v enem dopolnevu) in oteklina se ni niti pojavila. Pri jadraniu v poletni pripeki pa nam je tudi FHES pomagal k lažjemu premagovanju težav sicer premočnega sončenja (nevtralizacija prostih radikalov in s tem varovanje pred opeklinami in glavoboli).

## Ekstremni napor

Živa voda ni namenjena le bolnikom in ošibelim, pač pa je naravni vsakodnevni prehrabeni dodatek dolgoživečih ljudi. S pitjem vode očitno povečujejo svojo življenjsko moč in vzdržljivost.

Himalajsko ljudstvo Hunza je znano po vzdržljivosti celo v visoki starosti. Med njihovo gorsko dolino Hunza in glavnim mestom pokrajine Gilgitom je npr. 96 km gorske poti, ki vodi preko zelo visokih prelazov. To razdaljo premerijo peš, opravijo v mestu, kar je treba, in se brez prenočitve odpravijo domov - seveda spet peš; skoraj 200 km dolgo gorsko pot torej prehodijo brez prenočevanja.

Prvi ekstremni preizkusi kažejo, da ima tudi FHES podobne učinke, ko gre za zelo zahtevne napore kot naravna "hunza" voda. Zdravnik - alpinist, dr. Denis Brown, je pri svojih spoštljivih 47 letih priplezal na južni vrh Mont Everesta (8763m) in to brez uporabe dodatnega kisika (1999). Ta cilj je poskušal doseči že v mlajših letih, a brez uspeha: pri svojih 39 letih je npr. dosegel višino 7925m. Šele ko je svoji prehrani dodal FHES, mu je podvig uspel.

Istega leta (1999) je maratonec Andrey Kuznetsov pri 41 letih zmagal na slovitim Bostonskem maratonu v kategoriji 12.000 tekačev starejših, od 40 let z odličnim rezultatom 2uri 14 minut in 20 sekund. Zmagal je tudi leto poprej, toda s slabšim rezultatom. Obakrat je deset dni pred tekmovanjem jemal po 3 kapsule FHES dnevno.

Bolj kot sam športni rezultat pa je razveseljivo to, da sta oba atleta prestala preizkušnje brez občutka izčrpanosti, ki je tako običajen na koncu takih podvigov (C.H.Howard, K.Lloyd, 1999).

Pri premagovanju ekstremnih naporov se organizem sreča z vsaj tremi problemi: pomanjkanjem kisika, s povečano potrošnjo "goriva" ATP (adenozin trifosfata) in s povečano produkcijo prostih radikalov in kislin (npr.mlečne kisline). Laboratorijski preizkusi so pokazali, da FHES izboljša delovanje eritrocitov (rdečih krvnič), ki so zadolženi za prenos kisika (J.,Shiloh); poleg tega zelo učinkovito nevtralizira proste radikale ter tudi pospešuje produkcijo življenjskega goriva ATP (P.Flanagan; K. Purdy Lloyd).

Sami smo preizkusili FHES tudi pri ekstremnih psihičnih naporih. Pod zdravniško kontrolo se je Iztok v tem letu (1999) 15 dni postil. Pil je le vodo (veliko vode) in užil po 2 kapsuli FHES dnevno, vsak tretji dan pa je popil 0,5 dl soka iz mlade zelene pšenice (predvsem zaradi mineralov). Pri tem je opravljal več kot dvojni obseg normalne pedagoške obveznosti (tudi do 9 ur dnevno v razredu), bil družbeno angažiran v zahtevnih psihosocialnih procesih (stres!), hodil malo na zrak in se omejeno gibal. V času posta je shujšal kar za 10 kg, vse psihične napore pa je zmogel lažje kot pri prejšnjih postih, ki jih je običajno opravljal v mirnem in zdravem okolju. Zdravniška kontrola krvi in urina ni pokazala bistvenih sprememb zaradi postenja. Pri vračanju k normalni prehrani je povečal količino FHES na 4 kapsule dnevno. Prilagajanje je potekalo en teden in tudi v tem kritičnem obdobju ni imel težav.

*Flanagan, Patrick; Purdy Lloyd, Kimberly: A Silicate Mineral Supplement, FHES, Tarps Reduced Hydrogen Providing In vitro Biological Antioxidant Properties: 10th Annual US Hydrogen Meeting. - Technology Advances Vol.10, April 1999.*

mag. Iztok in Alberta Ostan, Božena Ambrozius, Aleš Vesel

Objavljeno v reviji Aura, št.124/ 99

Dodatne informacije na spletni strani:

<http://www.ziva-voda.com>