

Kako sem odslovil virusna vnetja

Nekoč sem sem imel gripo ali prehlad skoraj vsako leto, včasih tudi dvakrat. Podobne izkušnje sem imel tudi s herpesom, ki je prav tako virusna infekcija. Obrat v mojem pojmovanju, kako se jih znebiti ali jih preboleti v zelo blagi obliki, je nastal v letu 1998. Takrat je zdravnik dr. Ron Meyers v svoji knjižici *FHES – Flanagan hydrogen enhanced silica* opisal več primerov bolnikov, ki so si ob virozah uspešno pomagali s takrat novim antioksidantskim mineralnim praškom FHES. Med drugimi je opisal tudi izkušnjo moškega, ki je začel uživati FHES zaradi gripe, ker si v novi službi ni mogel privoščiti bolniške. Bolezen je z blagimi kratkotrajnimi simptomi lepo preстал »na nogah«. Da se ne bi ponovila, pa je nadaljeval z uživanjem FHES. Po štirinajstih dneh je prijetno presenečen ugotovil, da je odpravil tudi trdovratno srbeče glivično vnetje med nožnimi prsti. Med opisanimi primeri je bila tudi izkušnja moškega, ki je imel zaradi herpesa tako vneto usta, da jih je komaj odpiral. Po enem tednu uživanja FHES so težave prešle, ob tem pa se je znebil tudi nekaterih bradavic, ki so prav tako posledica posebnih virusov.

Leta 1998 sva tako s soprogo začela redno uživati FHES: preventivno 2-3 kapsule na dan. Od takrat ne herpesa ne gripe praktično ni več. Na spletni strani www.iztokostan.com je objavljenih več izkušenj uporabnikov FHES pri gripah (16) in herpesu (5). Dr. Meyers (2005) priporoča, da v okolju, v katerem razsaja gripa, povečamo odmerek FHES na 2 kapsuli trikrat na dan, ob prvih znakih bolezn pa celo na 2-3 kapsule vsake 4 ure. Na tak način se bolezen ne razvije ali pa izzveni v 2-3 dneh v blagi obliki.

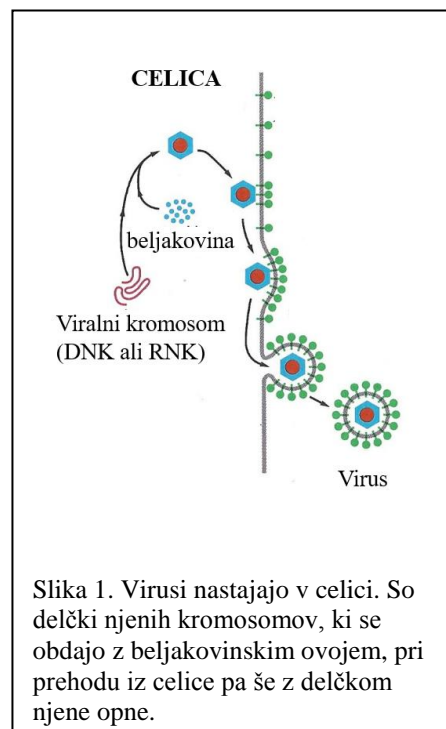
Kako nastajajo in se razvijajo virusi

V vsaki celici so prosto plavajoči delčki DNK. Nekateri se obdajo s plastjo beljakovin in prodrejo skozi celično opno iz celice, pri tem pa se obdajo še z delčkom celične opne. To so virusi - "mobilni genski elementi" (Alberts et. al., 1994: 274). Zunaj celice se ne morejo razmnoževati. Za to morajo prodreti v drugo celico – to je lahko celica drugega bitja. A tudi tam se razmnožujejo le, če je celica zakisana. V učbeniku za podiplomski študij medicine, čigar soavtor je tudi nobelovec James Watson, beremo, da se virusi razmnožijo le »pri kislem pH endosoma« (Alberts et. al., 1994: 279). Ph zdrave celice je 7,1 – torej rahlo alkaličen, pH nižji od 7,0 pa pomeni kislost.

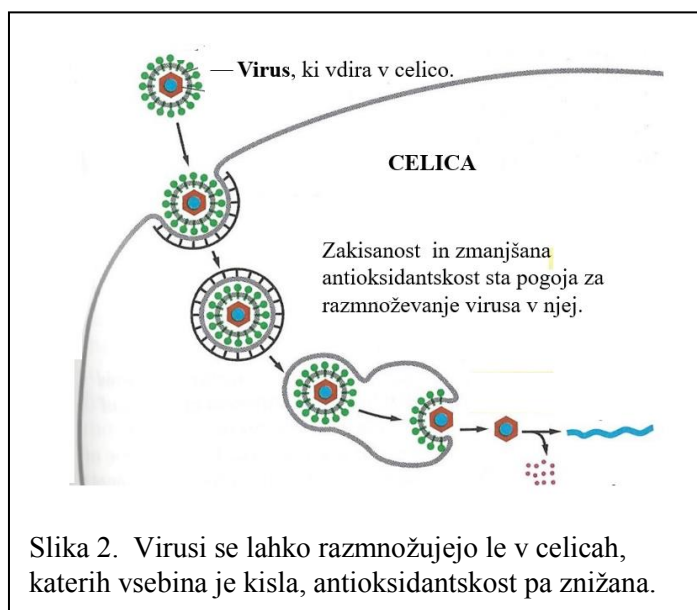
Zakisanost medceličnega prostora in s tem celice nastane, če se v telesu kopičijo presnovni odpadki. Ti so večinoma kisli. Zakisanost organizma ali toksemija je (pred)bolezensko stanje. Zmanjšamo jo s pitjem vode, telesnim gibanjem, sproščanjem in počitkom, skratka z zdravim načinom življenja, kar po mnenju

medicije krepi našo naravno odpornost proti virozam. Alkaličnost medceličnega prostora povečamo z uživanjem surove zelenjave in sadja oz. sveže iztisnjenih sokov. Zdravniki s pridom priporočajo, naj ob gripu povečamo uživanje sadja in zelenjave oz. sveže iztisnjenih sokov. A zakaj gripa traja vsaj osem dni ne glede na to, ali si pomagamo z njimi ali ne?

Virusi se v celicah razmnožujejo, ko je antioksidantskost v njih znižana, razmnoževanje virusov pa jo še dodatno znižuje (Khomich et al., 2018). Sokovi iz svežega sadja in zelenjave so mnogo bolj antioksidantski kot na primer vitamin C, beta karoten ali koencim Q₁₀ (Ostan, 2013:34), a očitno ne dovolj, da bi učinkovito zavrli razmnoževanje virusov v celicah. Po meritvah, ki jih redno opravlja Univerza v Ljubljani, je količina



Slika 1. Virusi nastajajo v celici. So delčki njenih kromosomov, ki se obdajo z beljakovinskim ovojem, pri prehodu iz celice pa še z delčkom njene opne.



Slika 2. Virusi se lahko razmnožujejo le v celicah, katerih vsebina je kislja, antioksidantskost pa znižana.

antioksidantskega vodika v kozarcu vode s kapsulo FHES enakovredna vsaj 10.000 kozarcem najboljšega svežega soka. Obenem pa uživanje FHES ustvarja rahlo alkalno okolje (Stephanson, Stephanson, Flanagan, 2002). Oboje domnevno zmanjšuje možnosti virusov za razmnoževanje v celicah.

Po drugi strani pa FHES domnevno povečuje moč našega imunskega sistema. Celice ubijalke napadejo z virusi okužene celice in jih uničijo. To jim uspe, če imajo dovolj moči. Dr. Stephanson in dr. Flanagan (2004) sta v posebni raziskavi dokazala, da v vodi, ki vsebuje FHES, celice napravijo iz glukoze v določenem času petkrat več energije (ATP). Sklepamo, da je s tem tudi imunski sistem krepkejši in nas bolj učinkovito varuje pred virusi.

Kako sem premagal kronično virusno obolenje jeter

Leta 1986 sem pod zdravniško kontrolo opravil svoj prvi enotedenski post. V naslednjih štirih letih sem se prav s postenjem uspešno branil pred gripami. Ob prvih znakih obolenja sem se dan ali dva postil, pa se bolezen ni razvila. Toda postenje zahteva precej volje, poleg tega pa gripe niso bile moja glavna zdravstvena skrb. Od leta 1977, ko sem prebolel virusno zlatenico (hepatitis C), je moja jetra načenjalo kronično virusno obolenje. Z rednimi posti jeter nisem pozdravil. Ker sem vedel, da se virusi težko razvijajo v alkalnem in antioksidantsko močnem biološkem okolju, sem se v letih 1993-1995 prehranjeval z izključno presno hrano (užival sem zgolj toplotno neobdelano sadje, zelenjavo in jedrca). Ker sem bil po letu in pol take prehrane povsem izčrpan, viroze jeter pa nisem odpravil, sem se vrnil k zdravi uravnoveženi prehrani in jo v letu 1996 dopolnjeval s pitjem svežih zelenjavnih sokov po recepturah Normana Walkerja. Ker tudi to ni zmanjšalo vnetnih procesov v jetrih, sem v letih 1996-1998 dopolnjeval prehrano s sokom pšeničnih bilk, ki je najbolj alkalinizirajoč in antioksidantski svež sok. Tudi to mojim jetrom ni pomagalo. Kot že rečeno, sem leta 1998 začel polagati upe v uživanje mineralnega praška FHES. Dr. Ron Meyers je namreč pred Svetovno zdravstveno organizacijo predstavil svoj protokol zdravljenja hepatitisa C, ki vključuje tudi uživanje FHES. Zato sem se nadejal, da bom ob uživanju FHES tudi sam zmanjšal virusno vnetje v jetrih. In prav to se je tudi zgodilo. Ob jemanju 2-3 kapsul FHES na dan so se jetrni testi iz četrletja v četrletje izboljševali. Oktobra leta 2000 so laboratorijski izvidi pokazali, da virusnega vnetja v jetrih ni več. Od takrat so moja jetra zdrava. Temeljit pregled na infekcijski kliniki v Ljubljani je pred nekaj leti pokazal, da v moji krvi ni virusov hepatitisa.

Varnost uživanja FHES

Posebna študija, ki so jo opravili tajvanski raziskovalci je pokazala, da je uživanje FHES varno (HSU et al., 2010). Tudi to nas je opogumilo, da ga naši širši družini s pridom uživamo že dobri dve desetletji – od vnukinje, ko je še bila dojenček, pa do sorodnikov na pragu devetdesetih let. Naše izkušnje so dobre, a jih ne gre posploševati. Za učinkovitost nekega sredstva v zdravstvene namene so potrebne celovite klinične študije, ki jih za FHES žal še ni.

FHES ni priporočljivo uživati skupaj z antibiotiki. Za svetovanje o prehrani bolnika je pristojen le zdravnik. Vsebina tega sestavka je le informativnega značaja.

Dr. Iztok Ostan, Večer, 17. 3. 2020 – dopolnjena verzija

- Viri:
- Alberts, Bruce et al (1994). *Molecular Biology of the Cell*. - London, New York: Garland Publishing.
- Komich, O. A., Kochhetkov, S. N., Bartosch, Ivanov, A. V. (2018). *Viruses*, 10:392;dosegljivo na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6115776/pdf/viruses-10-00392.pdf>, 6. 3. 2020.
- Meyers, R. (2005). FHES – Flanaganov kremen obogaten z vodikom. Ljubljana: Goms (samozaložba).
- Ostan, I. (2013). *Žive vode*. Ljubljana: ARA.
- Stephanson, Cory J.; Stephanson, Ann M.; Flanagan, Patrick G. (2002): Antioxidant Capability and Efficacy of Mega-HTM Silica Hydride, an Antioxidant Dietary Supplement, by *In Vitro* Cellular Analysis Using Photosensitization and Fluorescence Detection. – *Journal of Medicinal Food*, Volume 5, Number 1, 2002, str.13.
- Stephanson, C., Flanagan, P.G. (2004). Differential Metabolic Effects on Mitochondria by Silica Hydride Using Capillary Electrophoresis. *J Med Food* 7(1), 79-83.