

Od pomišljanja na samomor do spet normalno gibljivega športnika

Čudežni magneti

Rok Vrhovnik še pred štirimi leti ni mogel več brez bolečin hoditi po stopnicah, danes pa prekolesari povprečno po tisoč kilometrov na mesec. Njegove težave so se začele pred osmimi leti, ko so mu začele otrdevati mišice v nogah in je imel občutek, kot bi se mu mišice skupaj lepile. Medicina je odkrila, da je zbolel za miopatijo, zelo redko boleznijo krvnih žil, ki prizadene mišično steno žile. Simptome mu je uspelo blažiti s prečiščenjem telesa, spremenjeno prehrano, rednim gibanjem in vadbo joge. Da pa se je pred tremi meseci znova rodil v spet normalno gibljivega športnika, je največ prispeval magnodisk, ki ga je izumil Leopold Gregorač. Odločil se je, da bo dokler bo živ nosil magneti vsak dan devet ur, pa naj ga stane, kar hoče.

Rok Vrhovnik iz Šenčurja pri Kranju je bil vselej aktiven športnik, veliko je hodil v hribe in kolesaril. V osnovni šoli je sedem let treniral namizni tenis in ker se je telo takrat še razvijalo, se mu je zaradi asimetrične vadbe prsni koš nepravilno oblikoval, tako da je ena stran malo bolj sploščena kot druga.

Da z nogami nekaj ni v redu, je prvič začutil pri sedemnajstih letih, ko ni mogel preteči Cooperjevega testa in je zaradi zakrčenosti mišic lahko hodil samo še po petah. »Zvitega od bolečine so me morali pripeljati nazaj v avtomobilu. Bolečina je malo popustila, a še vedno nisem mogel upogniti okončin. Varnostnik v šoli me je malo raztegoval in mi rekel, da imam morda zakisane mišice. Nekako sem prišel do avtobusne postaje, se pripeljal domov in si mislil, da je to morda res posledica preobremenitve, saj sem bil veliko na nogah.«

Zdravnica ni bila prepričana, ali je to sploh mišica, saj so mišice po tej bolezni podobne mletemu mesu.

A težave so se začele pojavljati nenahno. Po stopnicah navzgor je še prišel, navzdol pa že ni več zmogel. »Bolečina se je spremenila; ni bilo več zakrčevanje mišic, ampak se je pojavila kot nekakšen oster išias in občutek, kot da se je v mišicah nekaj razlilo. Kadar sem hotel mišice upogniti, me je tako grozno bolelo, da sem bil od bolečin včasih kar moder ali zelen. Bolečina se je selila po celih nogah, vse do stopal.«

Najprej je pomoč poiskal pri ortopedu na Jesenicah, ki mu je svetoval, naj se malo manj ukvarja s športom. Po slikanju hrbtenice so ugotovili, da ima

morda zožen spinalni (hrbtenični) kanal, kar naj bi mu po mnenju zdravnikov v prihodnje še povzročalo težave.

Potem je šel v Kranj k nevrologinji, ki mu je tudi svetovala, naj manj pretirava s športom. Noben zdravnik ni nič vedel, ko mu je opisal svoje simptome, zato na klasično medicino ni več računil. Ko je začel s študijem na strojni fakulteti v Ljubljani, se stanje ni nič izboljšalo.

Odločil se je popolnoma očistiti telo in je šel na hidrokolonik k Sašu Goltesu v Domžale. Po čiščenju črevesja je začel tudi postopno spreminjati hrano. Pil in kadil ni nikoli, saj je že kot otrok bil bolj krhkega zdravja. Prenehal je uživati meso, mleko in mlečne izdelke. Pil je samo vodo in zeliščne čaje. Njegova stara mama se že od nekdaj ukvarja z zelišči in so skupaj z njo hodili v hribe nabirat plahtico, koprive za čiščenje krvi in druge zdravilne zeli.

Rok Vrhovnik*

Spol: moški

Starost: 18. 7. 1983

Začetek težav: leta 2001

Simptomi: zakrčenost mišic, išias, bolečine, slaba krvna slika

Diagnoza: miopatija

Zdravljenje: presna hrana, čiščenje črevesa, magneti

Počutje danes: Nima več nobenih bolečin v nogah, krvna slika je pokazala, da ima kri vrhunskega športnika, vsak mesec v povprečju prekolesari 1000 kilometrov.

* 040/521 243



Foto A. Feljavec

Pri mirovanju se je stanje še poslabšalo, denimo med sedenjem v šoli, zato je skrbel, da je imel mišice nenehno v gibanju. S kolesom se je v šolo vozil tudi pozimi. »Zaradi bolečin sem včasih tudi po dve uri hodil domov, na križišču na Celovski cesti sem se ustavil, si masiral nogo, gledal v zrak in čakal, če bo kaj bolje. V drugem letniku študija nisem več zdržal in sem šel domov, ljudje so gledali, kaj zdaj tale spet šepa, razmišljal sem celo o samomoru.«

Na preiskave krvi je hodil skoraj vsak teden. Zdravnik je v krvni sliki odkril pomanjkanje levkocitov in trombocitov. Šel je tudi na pregled ščitnice, ker je krvna slika pokazala, da je ščitnica povečana, a se je izkazalo, da je v resnici še manjša, kot bi morala biti.

Zdravnica in specialistka Lidija Stare na Bledu se je zavzela zanj in naredili so mu EEG ter zmerili prevodnost mišic. Odkrili so, da ima miopatijo, degenerativno obolenje mišičnega tkiva. Napotili so ga naprej k nevrologu v Ljubljano, kjer so ga pred letom in pol hospitalizirali, mu preslikali vse telo, slikali mišice z ultrazvokom, naredili shematični test ...

»Domnevali so, da gre za zastoj laktata, soli mlečne kisline, ki se po določenem času ne stabilizira na normalno raven. Iz svojih izkušenj sem sam ugotovil, da po določenem času telo začne kot avtoimunska bolezen delati samo proti sebi in da se med mirovanjem laktat ne znižuje, kot bi se moral, ampak pride do zastoja. Doma imam zvezek s stotimi listi, v katerem je opisano moje življenje zadnjih osem let. Zapisoval sem vsak dan, kaj sem jedel, kakšna je teža, povprečni srčni utrip ... Opazil sem, da je bilo težav manj, ko sem telo povsem prečistil. V času težav nisem mogel prevoziti s kolesom niti 500 kilometrov na mesec, zdaj pa sem jih lahko 3500.«

ČUDEŽNI MAGNODISK

Pred dvema letoma so mu na Kliničnem centru vzeli del mišice po slojih in, ker pri nas ni laboratorijske opreme za

Magnetizem je pri Roku povzročil 80-odstotno izboljšanje.

analizo mišičnega tkiva, tkivo poslali v Anglijo, a doslej o izvidih ni prejel še nobenega obvestila. Ko je zdravnica vlekla mišico ven, se spominja Rok, ni bila prepričana, ali je to sploh mišica, saj so mišice po tej bolezni podobne mletemu mesu.

Težave so se stopnjevale, dokler ni pred tremi meseci zvedel za magnetne prijatelja, ki že dolgo igra namizni tenis. Ta mu je povedal, da je zaradi namiznega tenisa imel bolečine v rami, ki jih je odpravil z magnetom. Takoj naslednji dan je Rok šel v Cegelnico k Poldetu in mu opisal svoje simptome. Zvečer pred spanjem si je na hrbtenico že nalepil magnodisk s tremi magneti.

»Prvih štirinajst dni zaradi magnetne energije nisem mogel spati. Potem sem v nogah čutil neke čudne mravljinice, kot bi nekaj pokalo. Po dveh tednih so mravljinice izginile in tudi spal sem lažje. Po enem mesecu sem začel kolesariti bolj intenzivno. Opazil sem, da imam med hojo po stopnicah močnejše noge. Zadnji del hrbtenice sem občutil togo, kot da bi imel zadaj drog. Zato sem pri jogi delal več vaj za razgibanje spodnjega dela hrbtenice. V mesecu in pol sem prekolesaril še 4000 kilometrov. Ko se je števec na kolesu obrnil na 8500 kilometrov in sem prelistal svoj dnevnik za nazaj, sem vedel, da se je zgodil pravi čudež. Na kolesu nisem imel nobenih simptomov šibkih mišic.«

Očitno je magnetizem pri Roku povzročil 80-odstotno izboljšanje. Sedem let nazaj je v celi sezoni maksimalno prekolesaril 3000 kilometrov. Zdaj pa je v osmih mesecih naredil 8000 kilometrov!

Že šest let se Rok ukvarja tudi z jogo, a ne meditativno, temveč tibetansko jogo z zelo zahtevnimi položaji. Ena vaja, ki jo brez težav izvede, je denimo takšna, da sedi v turškem položaju, se dvigne z

desetimi prsti v zrak, nato pa naredi stojo. Izvaja tudi razne raztegovalne vaje. Vsak dan vstane že ob šestih, uro in pol izvaja jogo, potem pa se pelje s kolesom v službo. Brez tega si ne predstavlja svojega življenja, ker se boji, da bi se stanje, če bi nehal, lahko poslabšalo.

Še vedno pazi pri hrani, želodec se je namreč privadil na pretežno presno hrano. Zdaj uživa največ ovsene kosmiče, suho sadje, sadje in zelenjavo, pije samo vodo, čaj in domače sokove iz korenja in jabolk, ki jih preša mama. Juhe uživa v presni obliki; surovo zelenjavo zmelje in popari z vrelo vodo, da ohrani vitamine. Uživa kuhan riž, dušeno zelje, od mesa pa dvakrat na mesec lososa, ki vsebuje veliko maščob omega-3. Losos pripravi brez olja, tako da položi spodaj zelnat list, ribo pokrije z zelnatim listom in da v pečico. Ribo natre s česnom in peteršiljem in zadrži ves sok v sebi. Na vodi in kosmičih lahko ves dan dela karkoli, zatrjuje. Kondicijska vzdržljivost se mu je izboljšala za 40 odstotkov. Poleti si pripelje vodo z Jezerskega, kjer je vodni izvir bogat z magnezijem, ki spodbuja prebavo.

»Zdaj nikoli več ne čutim otrdevanja mišic in pravim, da sem se znova rodil. Največje darilo v življenju mi je, da me ni več strah, ko nekam grem, ali se bom zmozel vrniti nazaj. Poleti, ko sem bil na Krvavcu, sem še prišel na Zvoh gor, nazaj grede pa sem se moral opirati na rame prijateljice, da sem lahko prišel dol. Zdaj lahko prakticiram tudi gorski tek, jogo pa dopolnjujem z aikidom, mehko borilno večino, ki jo treniram v Škofji loki. Pri tem se ti razvije razum, lahko bi tudi rekli duhovnost. Pomembno je tudi dihanje s trebušno prepono.

Polde mi je zdaj podaril še 15-odstotno močnejše magnetne in spet nisem mogel spati. Po enem tednu se je stanje umirilo, ker se je telo navadilo. Še vedno se vsak dan tehtam in si merim srčni utrip. Krvna slika, ki sem jo dobil pred osmimi meseci, je pokazala kri vrhunskega športnika,« z navdušenjem sklene Rok.

Andreja Paljavec 