

Magistrske raziskave potrdile vsestransko učinkovitost posta

Ozdravitev brez noža in kemije

Mag. Sonjo Bertalanič so učinki njenega 21-dnevnega posta tako navdušili, da je na podiplomskem študiju *Varna hrana* na Fakulteti za kmetijstvo in biosistemske vede v Mariboru na temo svojega početja magistrirala. V knjigi *Post in celostna hrana človeka* predstavlja izsledke magistrske raziskave o vsestranskih učinkih posta. Sama si je s postenjem pozdravila hipertirozo ali čezmerno delovanje ščitnice. Ker je imela predpisano doživljenjsko terapijo z zdravili, je z ozdravitvijo zavarovalnici prihranila veliko denarja. Tako kot še na stotine »neozdravljivih« bolnikov. Zakaj torej zdravstvena zavarovalnica ne pokrije stroške posta na recept, se sprašuje. O postenju se je pogovarjala s Tatjano Svete.

Zakaj ste se odločili za post?

Leta 2009, preden sem diplomirala na Fakulteti za zdravstvene vede v Mariboru, sem zbolela za hipertirozo, čezmerno delovanje ščitnice. Zdravnik mi je zaradi povišanega srčnega utripa predpisal beta blokatorje. Vsega skupaj sem zaužila kakih deset tablet. Pospešeno sem iskala vse možne načine, da bi ozdravela na naraven način. Brez zdravil. Napoved zdravljenja ni bila ravno obetavna – radiojod in doživljenjska terapija.

Ste najprej pogledali v knjige?

Spomnila sem se na knjigo Ernsta Günterja *Živeti brez bolezni*, ki sem jo prebrala pred nekaj leti. Knjigo mi je priporočil znanec, ki je zbolel za rakom na prostati in si je s postom in s programom, ki je opisan v knjigi, uspešno pomagal k ozdravitvi. Nato sem si prebrala še dru-

Med postenjem človek porablja odmrle celice in nezdrava tkiva, medtem ko pusti vitalne organe, žleze, živčni sistem in možgane nedotaknjene.

go literaturo na temo posta: *Post ob sokovih* (Paavo Airola), *Zdravljenje raka in levkemije* (Rudolf Breuss), *Post za zdravje – 300 izkušenj ozdravljenih* (Marjan Videmšek), *Živa hrana – 200 receptov za pripravo presne hrane* (Marjan Videmšek).



Foto Nataša Müller

Pravilen post poveča željo po zdravi, polno vredni hrani, sadju, zelenjavi.

Kako ste se postili?

Najprej sem se psihično in telesno dobro pripravila. Začela sem jesti presno, se več gibala in se ukvarjala s športom. Spomladi leta 2010 pa sem v lastni režiji izvedla 21-dnevni post s presnimi sadnimi, zelenjavnimi in sadno-zelenjavnimi sokovi. Izvajala sem celoten priporočeni program: krtačenje kože, izmenično prhanje s hladno in toplo vodo, strganje jezika, klistiranje, vsaj eno uro telesne dejavnosti v obliki lahkega teka ali sprehoda v hrib.

Kako ste se počutili ob tej spremembi?

Fantastično, telo je bilo izjemno lahko, čutila sem polno zagona, energije in optimizma.

Kakšno je bilo vaše zdravje po postu?

Izboljšalo se mi je že pred postom, ko sem med pripravljanjem jedla v glavnem presno. Na postu pa sem dokončno ozdravela. Tudi po postu sem kar nekaj časa nadaljevala v večini s presno hrano. Počutje je bilo res enkratno. Od tedaj nisem imela nobenih zdravstvenih težav več. Niti kakega prehlada ne. In nobenih težav med nosečnostjo.

So nastale kake spremembe na telesu?

Koža se mi je izredno izboljšala. Pred tem sem leta dolgo trpela zaradi nodulocističnih aken, ki so bila posledica uživanja kontracepcijskih tablet. Med postom sem se jim odrekla. Lasje mi niso več izpadali. Bila sem kot prerrojena, ne le telesno, temveč tudi duševno. Na vseh ravneh svoje biti.

Kako pa ste raziskovali?

Raziskovala sem na študijskem programu *Varnost hrane v prehrambeni ve-*

rigi. Na Fakulteti za kmetijstvo in biosistemske vede, v sodelovanju z Medicinsko fakulteto v Mariboru. Naslov magistrskega dela je *Post in učinki postenja*. Prebrati ga je mogoče na povezavi goo.gl/vpZCd7.

Namen?

Namen raziskave je bil ugotoviti vpliv ter rezultate različno dolgo trajajočega terapevtskega posta s presnimi sadnimi, zelenjavnimi in sadno-zelenjavnimi sokovi po metodi, ki jo izvajajo v Zavodu Preporod; pomen hrane iz ekološke oziroma biodinamične pridelave ter presne hrane za anketirance.

Rezultati?

Ugotovila sem, da imajo anketiranci ne glede na spol in starost izredno pozitivne izkušnje s postom in presno hrano na vseh ravneh ter da dajejo prednost živilom ekološkega izvora. Kar 98 odstotkov anketirancev, sodelovalo je 271 ljudi, starostna meja se je gibala med 20-im in 83-im letom, trdi, da sta post in presna hrana učinkovita in primerna ter da jim ta način življenja pomaga k izboljšanju zdravstvenega stanja in počutja. 97 odstotkov anketirancem se zdi pomembno, da so živila, ki jih uživajo, ekološkega izvora. 98 odstotkov anketirancev meni, da so ostale tehnike (joga, meditacija, gibanje v naravi in drugo) zelo pozitivno vplivale in še bolj pripomogle k pozitivnim rezultatom ter dobrim izkušnjam postenja.

Tudi na duševnem področju?

Skoraj vsi anketiranci imajo pozitivne izkušnje s postenjem in presno hrano tudi na duhovno/duševnem področju. Velika večina anketirancev bi terapevtsko postenje po metodi, ki jo izvajajo v Zavodu Preporod, priporočala tudi ostalim ljudem.

Kaj se v telesu dogaja med postom?

Telo med postenjem v prvih treh dneh živi samo od sebe. Ko organizmu za nemoteno in normalno delovanje primanj-



Foto: Nataša Müller

Sonja Bertalanič s svojo knjigo; dosegljiva je na www.misteriji.si, cena je 29 €.

kuje potrebnih hranil, še posebej maščob in beljakovin, si potrebno hrano priskrbi tako, da po natančnem vrstnem redu raztaplja in prebavlja lastna tkiva.

Kaj »poje« najprej?

Najprej razgraja in raztaplja bolne, stare, poškodovane, odmrle celice; to je razlog za hitro izboljšanje zdravstvenega stanja v času posta. Dr. Otto Buchinger, pionir medicinskega oziroma terapevtskega postenja, je postenje poimenoval izgorevanje odpadkov. Med postenjem človek porablja odmrle celice in nezdrava tkiva, medtem ko pusti vitalne organe, žleze, živčni sistem in možgane nedotaknjene.

Dolgoročno bi človek s postom moral priti do tega, da se ne bi hranil s strupenimi in škodljivimi snovmi, ki se nalagajo v telesu.

Gre za samorazgradnjo?

To je potrdil japonski znanstvenik Jošinori Osumi, ki je leta 2016 prejel Nobelovo nagrado za medicino – za odkritje in potrditev avtofagije – samorazgradnje recikliranih delov celice, v pogojih pomanjkanja dostopa do hrane.

Kaj pa raven beljakovin med postom?

Zdravniki so med znanimi švedskimi pohodi brez hrane opazili, da se kljub beljakovinskemu izpadu med postom raven beljakovin v krvi ohranja v mejah normale. Beljakovine so v človeškem organizmu v dinamičnem stanju in iz enega stadija prehajajo v drugega; neprestano se obnavljajo in razgrajujejo in telo jih lahko ponovno uporabi. Aminokisliline se izločajo iz razgrajenih celic in ne propadajo. Organizem na ta način uporablja iste beljakovine in druge hranilne snovi.

Kaj »oznanja« takšno dogajanje v telesu?

Znaki, ki med postom spremljajo izločanje odpadnih snovi iz telesa, so pospešeno dihanje, obilno odvajanje črevesnih vsebin s pomočjo klistiranja, luščenje kože, obilno znojenje, temnejši urin, kataro izločanje sluzi in drugo. Presnovni odpadki se izločajo skozi črevesje.

Post varuje pred duševnimi boleznimi?

Terapevtski post sproži v človeškem organizmu rahli oziroma pozitivni stres, kar ima spodbujevalni učinek na imunski sistem. Ta proces se imenuje hormeza. Ker hormeza krepi živčne celice, hkrati varuje pred Alzheimerjevo in Parkinsonovo boleznijo. Med kaloričnim pomanjkanjem je izločanje snovi presnove iz celice pospešeno.

Kaj post stori s salom?

Po določenem času terapevtskega posta začne organizem porabljati maščobne rezerve, da tako pridobi energijo. Izgine odvečno maščevje oziroma salo, pretok krvi se izboljša, kar ima varovalni učinek na pojav oziroma razvoj raka. Stalen dovod hrane namreč vodi k čezmerni

telesni teži in kroničnim vnetjem in obolenjem. Terapevtsko postenje prav tako omili ali celo odpravi revmatična obolenja in astmo.

Torej je post tudi metoda hujšanja?

Ne. Postenje ni primerna metoda hujšanja, saj imajo ljudje s težavami s telesno težo v veliki večini tudi duševno ozadje. Pri takem načinu postenja bi bila pomembna psihoterapevtska obravnava posameznika. Morebitni strahovi lahko močno zaviralno vplivajo na normalno življenje kot tudi na post. Pomembno je, da jih upoštevamo in ne tlačimo in ne odriavamo.

Kje je post najbolj učinkovit?

Postenje se izredno učinkovito izkaže pri virusnih, bakterijskih in drugih okužbah, prebavnih težavah in težavah z žilodcem ter povišanim krvnim tlaku. Pri revmatskih obolenjih je sicer potrebno več vztrajnosti in potrpežljivosti, vendar so ponavadi po več postnih kurah rezultati zelo pozitivni. S pravilno izvedenim postenjem si lahko pozdravimo sladkorno bolezen tipa 2, protin, zelo učinkovito odpravlja jetrne težave in težave s trebušno slinavko.

Glavoboli?

Migrenski glavoboli so že trši oreh, saj se napadi migren znajo pojavljati tudi med samim postom in je za učinkovito odpravo oziroma izboljšanje stanja potrebno opraviti več postnih kur. Pri astmatskih obolenjih je priporočena psihoterapevtska obravnava med postom.

Kaj je pomembno pri odločitvi za postenje?

Pri vseh zdravstvenih težavah je najbolj pomembno, da se človek sam odloči za post. In da razume naravo postenja. Mora znati ločiti med terapevtskim postenjem in stradanjem, saj ima slednje negativne posledice, kar ni priporočljivo niti dobro.

Postenje ima empirično dokazano pozitivne učinke na presnovni sindrom in

POST ZDRAVI – IZKUŠNJE

Mag. Sonja Bertalanič v knjigi *Post in celostna hrana človeka* navaja tudi mnoge izkušnje ljudi, ki so sodelovali v njeni raziskavi. V nadaljevanju izpostavljam nekaj pripovedi.

- »Volčja lakota je izginila; povečala se je gibljivost sklepov; povečala se je želja po zdravi, polnovredni hrani, sadju, zelenjavi; izostril se je okus; koža je postala bolj gladka, čista in sijoča; večja je psihofizična umirjenost ...«
- »Telesna teža se je znižala, normaliziral se je povišan krvni tlak in povišan sladkor v krvi.«
- »Ozdravitev praktično čez noč in brez pomoči medicine.«
- »Presno hrano uživam le takrat, ko je neposredno na razpolago – poleti in zgodaj jeseni. Post mi pomeni predvsem čiščenje telesa in duha. Dvigne me na višjo umsko raven. Pomaga pri ozaveščanju sebe kot telesnega in duhovnega bitja.«
- »Bolezni znaki (cista na jajčnikih) so po postu povsem izginili.«
- »Zbistritev misli, boljše počutje, lahkotno telo, več energije, radost in lepši pogled na svet.«
- »Po postu se vedno počutim zelo dobro. Imam bistveno več energije. Večkrat sem se že postila pri Zavodu Preporod, enkrat pa tudi sama in sem ob tem po cele dneve opravljala umsko delo. Neverjetno, koliko energije porabimo za predelavo hrane.«
- »Preporod v vseh smislih. Živiš bolj polno. Postenje te motivira k gibanju, bolj si sproščen, misli so čistejše, nisi tako razdražljiv, počutiš se lep, čist, vsemogočen, mlad in posebno zdrav.«
- »Rak prostate se je umiril, holesterol normaliziral, prav tako povišan krvni tlak, luskavica je skoraj povsem izginila, desna rama je postala normalno gibljiva.«
- »Do zdaj se postim in se prehranjujem presno-vegansko iz preventivnih razlogov, z namenom razstrupljanja in čiščenja telesa in tako dam priložnost telesu, da se samo revitalizira. Enkrat sem imela rahle bolečine v križu in po sedmem ali osmem dnevu postenja so skoraj povsem izginile. Verjamem, da ob presno-veganski prehrani, rednem postenju, rednem vsakodnevnem gibanju, rednih pohodih v naravo, izogibanju stresu, zadostnem spanju in počitku zmanjšujem možnost obolenj. V vseh petnajstih letih, odkar živim na ta način, še nisem zbolela za nobeno resno boleznijo, tudi za gripo ne in tudi prehladi se skoraj niso pojavili. Skratka, počutim se zelo dobro.«

presnovne bolezni, kronične vnetne bolezni, kronične srčnožilne bolezni, sindrom kronične bolečine, atopijske bolezni, psihosomatske motnje.

Je kaka omejitev?

Dr. Otto Buchinger, ki velja za najvišjo avtoriteto sodobnega terapevtskega postenja, na svoji kliniki pri postenju ni

poznal omejitev; post je priporočal celo pri zdravljenju psihoz. V sodobni medicini velja ravno obratno: terapevtskega posta ne priporočajo!

Zakaj?

Vzrok temu gre pripisati razcvetu farmakološke industrije ter čedalje manj priljubljenemu sprejemanju odgovornosti

zase in za lastno zdravje. Postenje v lastni izvedbi brez strokovne obravnave in psihoterapije ni primerno za ljudi z duševnimi težavami in boleznimi, prav tako ga odsvetujejo težjim kroničnim bolnikom in bolnikom v zadnjem stadiju bolezni, pa tudi ni primerno kot metoda za izgubo odvečne teže brez spremljajoče psihoterapije. Popolnoma je odsvetovano nosečnicam in doječim materam, saj bi lahko ogrozile razvoj in življenje otroka kot tudi sebe. Nasprotno je postenje odličen način za pripravo na nosečnost ter je zelo priporočena metoda razstrupljanja in čiščenja organizma po obdobju nosečnosti in dojenja.

Se nam po postenju spremeni življenje?

V današnjem svetu, ko se hranimo nekontrolirano, je post najboljša rešitev, da telo izloči strupe, ki se nabirajo v telesu. Ni priporočljivo, da človek uživa preveč hrane, se nato posti in nato spet je preveč ter se spet posti ... S postom bi moral človek bolje začutiti svoje telo, si izostriti čute, da ugotovi, katero hrano resnično potrebuje. Dolgoročno gledano bi človek s postom moral priti do tega, da se ne bi hranil s strupenimi in škodljivimi snovmi, ki se nalagajo v telesu. Ljudje, ki so vključevali post iz duhovnih nagibov, so vedno prihajali do tega, da so se prehranjevali čedalje enostavneje in so čedalje manj jedli. Človek mora sam pri sebi spoznati, občutiti in najti pravi način prehranjevanja.

Bi se morali postiti na recept?

Da. Pravilne in preverjene metode postenja ponujajo ogromne priložnosti za posameznika, družbo in ne nazadnje za celoten zdravstveni sistem. Glavni cilj in namen postenja je krepitev zdravja, dobrega počutja in preprečevanje dejavnikov tveganja za nastanek novodobnih civilizacijskih bolezni, ki so posledica nezdravega sodobnega načina življenja in onesnaženega okolja. Raziskave kažejo, da bi periodično in pravilno postenje večjega dela svetovnega prebival-

POSTENJE KREPI MOŽGANE

Ameriški nevrolog in strokovnjak za prehrano dr. David Perlmutter v knjigi *Požgani možgani* pojasnjuje, zakaj postenje izboljšuje delovanje človeških možganov.

»Postenje, tudi če traja razmeroma kratek čas, aktivira mnoge izmed genskih procesnih poti, ki prinašajo zdravje in krepijo možgane, kot jih aktivira omejevanje kalorij. To je v nasprotju z ljudsko modrostjo, ki zatrjuje, da postenje upočasnjuje presnovo in primora telo, da pride v tako imenovani stradalni način. Pa je prav nasprotno: postenje nudi telesu prednosti, ki mu omogočajo, da pospeši in okrepi izgubljanje odvečne teže – da krepitve mentalnega zdravja niti ne omejam.«

Aktivacija BDNF

Pojasnjuje, da post aktivira gensko tovarno za izdelavo BDNF ali nevtrofičnega možganskega derivata. BDNF ima glavno vlogo pri ustvarjanju novih živčnih celic, poleg tega pa še varuje obstoječe, tako da jim zagotavlja preživetje. Obenem spodbuja nastajanje sinaps, torej povezav med eno in drugo živčno celico. Ves ta proces je ključen, da lahko mislimo, se učimo in zmoremo še druge, višje možganske funkcije. Ni naključje, da imajo bolniki z Alzheimerjevo boleznijo manjšo raven BDNF. Gen, ki vključuje BDNF, se med drugim aktivira z manjšim kaloričnim vnosom in s ketogensko prehrano. To je dieta, v kateri je malo ogljikovih hidratov, pa obilo zdravih maščob in beljakovin. To je tudi temelj prehranskega protokola knjige dr. Perlmutterja *Požgani možgani*.

Aktivacija Nrf2

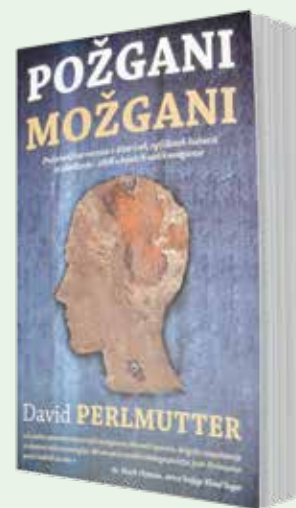
Post okrepi tudi bioprocesno pot Nrf2. Nrf2 je specifična beljakovina v celičnem jedru, ki požene tekoči trak, na katerem nastaja širok asortima najpomembnejših telesnih antioksidantov ter razstrupljevalnih encimov; nastajajo tudi snovi, ki krotijo vnetje, kar vse dobro dene možganskemu zdravju, pravi dr. Perlmutter.

Ketoni so supergorivo

Postenje povzroči, da možgani nehajo uporabljati glukozo in se preusmerijo na ketone, ustvarjene v jetrih. To se zgodi nekako po treh dneh posta. Ko možgani presnavljajo ketonsko gorivo (tolščo, to je telesno maščobo, spreminjajo v življenjsko energijo), je zmanjšan celo proces celičnih samomorov (apoptoza). Obenem se vključijo mitohondrijski geni, kar omogoči podvajanje mitohondrijev. Preprosto povedano: postenje povečuje ustvarjanje energije in utira pot k boljši možganski funkciji in jasnosti.

Dr. Perlmutter razlaga, da glavni keton beta-HBA (beta-hidroksibutirat) ni navadno gorivo, temveč supergorivo za možgane, saj telo oskrbuje z ATP energijo bolj učinkovito kot glukozo. Beta-HBA na preprost način dobimo tudi tako, da naši prehrani dodamo kakovostno kokosovo olje.

Knjiga *Požgani možgani* je dosegljiva na www.misteriji.si, cena je 26,90 €. (T. S.)



stva povzročilo upad novodobnih bolezni. Zaradi povečane imunosti ljudi bi se tudi virusna in bakterijska obolenja, epidemije gripe in podobna obolenja pojavljala redkeje. Enako velja za upad duševnih težav in psihiatričnih obolenj.

Z uvedbo periodičnega postenja v vsakodnevno življenje posameznika bi lahko v središče pozornosti postavili teme, ki zadevajo lastno minljivost in smisel življenja. Človeku bi v splošnem bilo lažje izoblikovati lastne življenjske poti z manj stresa, kar potrjujejo tudi rezultati moje raziskave. Prav tako bi postenje, kot normalen del vsakdanjega življenja in hkrati kot nasprotje izobilju, lahko doseglo značaj duhovnih vaj, kar bi lahko ponovno obudilo obrede razvoja ter dalo življenju več smisla in osebne izpolnjenosti za posameznika.

Tatjana Svete ❁

Info: stellasophiaheve@gmail.com,
031/809 257

Misteriji v živo

Zadobrovska 88,
Ljubljana

Organizira: MUNAJ,
Taja Vetrovec s.p.

OZDRAVITEV BREZ NOŽA IN KEMIJE - predavanje o postenju

29. avgusta, od 18. do 21. ure
Sonja Bertalanič bo predstavila dokazane pozitivne učinke postenja na naše zdravje, kako s pravilnim postenjem očistimo telo strupov, ga pripravimo na samozdravljenje in kako s primerno prehrano to zdravje vzdržujemo.

Vstopnina je 10 €. Prijavite se v Munay učilnici na www.munay.si, pišite na info@munay.si ali pošljite SMS sporočilo o udeležbi na 041/677 089.