



Vse več ljudi izkuša desetdnevni skupinski post, ki ga vodi Marjan Videnšek. Med njimi so tudi profesorji, znanstveniki, doktorji znanosti in celo zdravniki, ki jih tam niti ne bi pričakovali, pa tudi številne znane osebnosti slovenskega javnega življenja – igralci, pevci, novinarji, pisatelji in politiki. Če ni zdravja, je čisto vseeno, ali si profesor ali gospodinja. Zbrali smo nekaj pričevanj tistih, ki so se bolezni uprli s postom.

Piše: **MOJCA BLAŽEJ CIREJ**  
Foto: **LIUBO VUKELIČ**

#### **MILAN STEPIŠNIK**

##### **Prostata se je umirila**

Milan Stepišnik iz Medvod je 77-letni upokojeni inženir. Kot številnim fantom v zrelih letih je tudi njemu ponagajala prostata. »Nobelih bolečin nisem čutil, samo zelo me je zeblo. V trebuhu me je mrzilo. Odkrili so mi raka prostate. Na urološko-onkološkem konziliju so mi povedali, kakšne možnosti imam: operacijo, hormonsko terapijo, obsevanje in kemoterapijo. Zraven so mi povsem korektno povedali tudi za vse možne stranske učinke. Meni pa so misli ves čas uhajale k postu. Vedel sem, da si je moj sošolec pred leti pozdravil takega raka s postom, in sem ga poklical.« Z njegovimi nasveti in Breussovo »biblijo« postenja se je na vrat na nos vrgel v 42-dnevni post. Deseti dan je bil naročen pri zdravniku in povedal mu je, česa se je lotil. »Možakar me je pogledal globoko v oči in rekel: 'Vi se kar postite. Post je zelo koristna zadeva.' Bil je prava bela vrana med zdravniki. Žal je že umrl. Šest tednov je bilo zame kar težkih, nikoli pa mi ni bilo tako tež-

# Sem res odkrila skrivnost življenja?



Foto: Jože Suhadolnik

ko, da bi si rekel, ne morem več. Shujšal sem 13 kilogramov in redno sem se klistiral. Deset sem jih sčasoma spet dobil. In rezultat? Preiskave so pokazale, da se je prostata skrčila za tretjino, PSA tudi in da bolezen miruje. Zdravnik kar ni mogel verjeti, da sta voda in kri idealni, da po šestih tednih, ko nisem nič jedel, samo pil, nobene vrednosti niso posebne. Delovanje posta je čudežno, vendar je tudi logično. Veste, če ni drugega vnosa energije, začne telo uporabljati notranje rezerve. In rakave celice imajo v sebi nekajkrat več beljakovin kot navadne, zato telo useka po teh. In jih pač pokuri. Večina ljudi ne ve in se posta čisto po nepotrebnem boji.

To ni stradanje, ni Dachau. Po nekaj dneh boste presenečeni, ker ne boste več čutili lakote. Večina jih po skupinskem postu nadaljuje še doma. Še 20, 30 dni. Saj gre.«

## **SONJA PEKOLJ POGLAJEN**

### **Chronove bolezn**

Sonja Pekolj Poglajen iz Novega mesta je pred dvema letoma, ko je bila stara 25 let, dobila chronovo bolezen, avtoimunsko kronično vnetje črevesja. Pravi, da je neozdravljiva. Začelo se je s hudimi bolečinami v trebuhu, napihjenostjo in slabim počutjem, nadaljevalo s sluzjo in krvjo v blatu. »Po vseh mogočih preiskavah – od UZ do ginekoloških preiskav, ga-

stroskopije, kolonoskopije in magnetne resonance – so mi le postavili diagnozo: chronova bolezen in odkrili, da imam na prehodu iz tankega črevesa v debelo 10 centimetrov dolgo zožitev. Sledilo je, da sem morala pojesti kar nekaj tablet na dan. Med njihovimi stranskimi učinki pa je tudi večje tveganje za pojav tumorja in raka. Nisem se mogla sprijazniti, da bi me chronova nekega dne pripeljala do bolniške postelje z odrezanim delom črevesja. Tako sem dobila še pomirjevala. Za skupinsko postenje sem slišala od možev prijateljice, ki je bila z rezultati zelo zadovoljna. Izgubiti nisem imela kaj. Moj zdravnik je odločno nasprotoval in tudi



Sonja Pekolj Pogljajen: »Zdravnik se je opravičil za napačno diagnozo, meni pa je bilo jasno, da je pripomogel post.«



Manca Košir: »Dopust na morju sem zamenjala za postenje v hribih.«

sama sem bila skeptična, ker si nikakor nisem mogla predstavljati, kako bom jaz deset dni preživela brez hrane. (Se smeje.) Ko sem odhajala na Bled, sem možu rekla: 'Le glej, da boš imel ves čas prižgan telefon. Če bom preveč lačna, te bom poklicala, da mi boš pripeljal hrano ali pa boš prišel pome.' Hvala bogu ni bilo treba, ker sem se že tretji dan počutila super, po dolgem času brez bolečin. Kako dober občutek je to! Vsako jutro sem se klistirala, začela sem telovaditi, ko smo šli hodit, pa sem šla zelo počasi, zadnja v koloni. Doma posta nisem nadaljevala, sem pa pila sveže stisnjene sadne sokove in pasirane zelenjavne juhe in jedla prekuhano in svežo zelenjavo in sadje. To je bil zame šok, saj izhajam iz kmečke družine. Bolj je mastno, bolj je dobro. Prej sem bila velik jedec močnatega, cvrtja, da o sladkarijah niti ne govorim. Po slabih treh mesecih pa so se ponovno pojavile težave. Postala sem izredno utrujena, mučili sta me vrtoglavica in omedlevica. Lasje so mi začeli izpadati v šopih in izbočile so se mi vratne bezgavke. Panika! Opravili smo ponovne preiskave. Kolonoskopija pa ni pokazala ničesar, le lepo in zdravo črevo! Opustiti je bilo treba le vsa ta zdravila, ki jih telo ni več potrebovalo! In ker jih ni potrebovalo, se je odzvalo tako. Veselje je bilo nepopisno. Zdravnik se je opravičil za napačno diagnozo, meni pa je bilo v trenutku jasno, da sta k vsemu temu pripomogla post in sprememba življenjskega sloga. Shujšala sem 18 kilogramov – pa še kakšnega bo treba – in vpisala sem se v tekaški klub Mitje Krevsa. Letos sem ponovno uspešno opravila desetdnevni post v Ribnem na Bledu. Saj včasih me zanese na kriva pota, ampak zdaj vem, kaj je treba, tako da si po Marjanovih nasvetih znam po-

magati nazaj na pravo pot. Spremenil mi je življenje.«

#### **MANCA KOŠIR** **Postenje je dopust**

Manca Košir je bila na rednem postu že petkrat, potem pa ga je doma še nadaljevala. Enkrat 21 dni, drugič 20. Posebnih zdravstvenih težav ni imela. »Videnškova metoda zdravega načina življenja je res prava. Ne pretirava, ne sili človeka v radikalne spremembe, ampak ga spodbuja, da sam prepozna, kaj je dobro za njegovo telo. Marjan govori jezik mojega telesa in duše. Zanj sem izvedela, ko sem v Nedelu prebrala intervju z Mileno Štular, ki je povedala, kako imenitno sta se imela z možem na tem postenju. Poklicala sem jo, ali me naslednjič vzame s seboj, in me je res. In od takrat sem dopust na morju zamenjala za postenje v hribih. Morje je tako in tako prevroče za moj emšo.«

#### **DARINKA STRMOLE** **Zdravnica na postu**

Darinka Strmole iz Trebnjega je zdravnica. Pred leti sta bila z možem na skupinskem postenju in to je njuno življenje obrnilo na glavo. Kljub temu sta prepričana, da je bil to najboljši dopust, kar sta jih imela. Darinka je bila 25 let šolska zdravnica, zdaj pa je terapevtka za bioresonanco. »Imam kar veliko družino, štiri že skoraj odrasle otroke. Bila sem zdravnica na liniji, spoštovala in upoštevala sem doktrino. Potem pa v letih dela spoznaš, da se veliko doktrin in navodil kar nenadoma spremeni. In za tisto, kar je bilo v terapiji pred tremi leti najbolj pomembno, je danes ugotovljeno, da škoduje zdravju. Zdravniku ob tem ni lahko, ampak še vedno sem spoštovala avtoritete in navodila tako, kot je bilo pač treba

delati. Me je pa lastna izkušnja z alergijo mojih otrok pripeljala do širšega razmišljanja. Iskala sem, kaj je narobe. Vse sem delala tako, kot je bilo po uradnih medicinskih priporočilih pravilno. Vsak dan smo jedli meso, pili dovolj mleka, jedli tudi zelenjavo. Na primer, če sem skuhala rižoto, smo porabili tudi dva korenčka in pest graha. Ampak zdravje se je slabšalo. Vsak dan je bilo treba več zdravil, jaz pa sem bila obupana, ker se stvari niso obračale v tako smer, kot pravi stroka. Tudi z možem sva imela zdravstvene težave in precej kilogramov preveč. Ko sem mu rekla, da bi mogoče šla na post, je odgovoril, da že ne bo plačeval, da bo stradal. Potem pa ga je po obilni večerji tako zvil želodec ali celo trebušna slinavka, da naju je naslednji dan prijavil. Po treh dneh postenja sem ugotovila, da me kolena sploh ne bolijo več, če hodim v dolino ali hrib, in počutila sem se lahko kot že dolgo ne. In to je bilo zame spoznanje, da moram začeti verjeti tudi sebi in svoji izkušnji. Po tistem so se pri meni začeli dogajati tektonski premiki. Pri študiju družinske psihoterapije sem spoznala, da ni nujno prava resnica, kar nekdo reče, pa čeprav ima pomemben akademski naslov, ampak da je lahko možnih več rešitev oziroma več resnic. In da se moram jaz dokopati do tiste, ki bo meni pomenila resnico. Po postu smo doma spremenili prehrano, šla sem tudi k Sanji Lončar na delavnico priprave dobre zdrave hrane. Moja osebnostna in poklicna pot je zahtevala, da razširim svoje delovanje. Zdaj delam kot terapevtka z bioresonanco, ker alternativne metode v naši Sloveniji še niso sprejete, da bi jih lahko kombinirala z uradno medicino. Zdaj ko lahko eno uro delam z bolnikom in se z njim pogovarjam in mu včasih še psihoterapevtsko svetujem, me



Darinka Strmole, dr. med.: »Po postu so se pri meni začeli dogajati tektonski premiki.«



Đurđica Jelaš: »Zdravila mi sploh niso pomagala, zdelo se mi je celo, da stanje še poslabšujejo.«

to življenjsko izpolnjuje. Mislim, da delam prav. Tudi uspehi in povratne informacije bolnikov mi to potrjujejo. Zadnji dve leti študiram tudi ajurvedo. Zelo pa si želim, da bi bilo čim prej možno kombinirati vse te metode in znanje in da bi vsak zdravnik smel bolniku svetovati vse na temo zdravljenja, za kar ve, da bi mu lahko pomagalo. Žal pa je danes tako, da v Sloveniji kot zdravnik uradne medicine v ambulanti zdravstvenega doma ne smeš svetovati na primer nekaj časa izključno rastlinske ali lahke vegetarijanske prehrane in naravnih metod zdravljenja, kot

bomo našli rešitve. Znanstveno moramo dokazovati, da ima narava prav, to je tragedija. Poglejte, dokler se bomo sprenevedali, ne bo rešitve. Psoriazis ima v Sloveniji okoli 35.000 ljudi. Vzrok revmatoidnega artritisa ni znan, vzroki za razvoj sladkorne bolezni tipa 2 še niso dokončno razjasnjeni, vzroka za migreno ne poznamo in za visok krvni tlak ga ni mogoče najti. Pri veliki večini sladkornih bolnikov tipa 2 začne na skupinskih postenjih po dveh, treh dneh sladkor padati, nekateri imajo že po nekaj dneh normalnega. Ne vsi, velika večina pa. Enako je s krvnim tlakom.

sta mi začela odpovedovati telo in duša. Kot da razpadam. Bolečinam v želodcu so sledili krči, gastritis, ginekološke težave in operacije, eno vnetje za drugim, jemanje antibiotikov. Mučili so me glavoboli, hemoroidi, holesterol in inkontinenca. Veliko mojih sorodnikov je zaradi težkih bolezni umrlo še mladih. Oče zaradi levkemije pri 31, stric tudi zaradi levkemije pri 36 letih, drugi stric pa zaradi raka želodca pri 51. Zdelo se mi je, da to grozi tudi meni in da me bo odtrgalo od otrok. Skrbelo me je, kako bodo brez mene. Zdravila mi sploh niso pomagala, zdelo se mi je celo, da stanje še poslabšujejo. Posta me je bilo najprej grozno strah, po nekaj dneh pa se je ta spremenil v navdušenje. Post je presekala gordijski vozal silnih problemov. Bolečine so popustile, tlak je upadel, veliko bolje sem se počutila, hemoroidov ni bilo več, upadel je holesterol in nehali so glavoboli. Najbolj pa sem bila vesela, da se je po izgubi petih kilogramov inkontinenca močno zmanjšala in pozneje čisto izginila. Občutek sem imela, da sem odkrila skrivnost življenja. Rekla sem si: to želim početi do konca življenja. Ko sem se vrnila s posta, je bil moj mož navdušen: 'Moja žena je zdaj lepša, pa ne samo to, spet je vesela. Ampak kar je najpomembnejše – malo me stane.' Zdaj že šest let ne jemljem nobenih zdravil. Naučila sem se, da se je občasno pač treba postiti, jesti čim več surove hrane in se vsak dan vsaj eno uro sprehajati. Ne gledam več televizije. Ko je dnevnik, grem na sprehod.«

## » To, da obstajajo zdravila, da obstaja nekaj zunaj nas, kar nas lahko ozdravi, to je strašen mit, ki ga je treba čim prej odpraviti. Zdravljenje je izključno biološki proces, ki ga telo samo izvaja.

sta zdravljenje z zelišči ali homeopatski mi zdravili, ne da bi ti kdo očital, da se greš šarlatanstvo.« Darinki Strmole, dr. med., so skupinsko postenje, pogovori z Marjanom Videnškom in lastna izkušnja popolnoma spremenili življenje.

Neverjetno je, kako hitro organizem zazna drugačne okoliščine in išče možnost, da bi vzpostavil ravnotežje. Za to gre. Ne gre za čudežno postenje. Spremenite samo način življenja in samo se bo dogajalo. Ko enkrat pokažeš prave vzroke, se pokažejo logične rešitve. Veste, ni treba, da greste na skupinsko postenje. To so stvari, ki jih lahko vsak počne sam. Post lahko začnemo danes. Knjig o tem je en meter, pričevalcev po Sloveniji pa, kolikor hočete. Najbolj zgovorne so izkušnje iz prve roke.«

### MARJAN VIDENŠEK

#### Zdravila ne zdravijo

Marjana Videnška, očeta zdravega življenja, smo vprašali, zakaj bi se človek sploh mučil in postil, ko pa imamo za večino bolezni vendar zdravila. »To, da obstajajo zdravila, da obstaja nekaj zunaj nas, kar nas lahko ozdravi, to je strašen mit, ki ga je treba čim prej odpraviti. Grešno je verjeti, da zdravila sploh obstajajo. Mi moramo spremeniti način življenja in to deluje v vseh teh primerih. Zdravljenje je izključno biološki proces, ki ga telo samo izvaja. Dokler se sprenevedamo, da vzroka ne vidimo, ne

### ĐURĐICA JELAŠ

#### Stres me je močno načel

Đurđica Jelaš, 48 let, je iz Samoborskega Strmeca na Hrvaškem. Tja je z družino prišla iz Sarajeva, kjer sta se rodila njena otroka, in tudi njen mož je Sarajevčan. Preživeli so veliko hudega. »Zaradi posledic vojne in težkega socialnega stanja

Đurđica Jelaš je ustanovila društvo Zeleni val, ki na Hrvaškem razširja Marjanov zdravi slog. Polna je veselja do življenja: »Ne morem, da ne bi o vsem tem pripovedovala vsem. Tako kot pravi stara modrost: resnica je kot voda, vedno si utre pot.«