

*Ko je ob krvni bolezni vzela zdravje v svoje roke, se ji je drastično izboljšalo*

# Z bionisom do dobre volje

**B**ojana Pogačnik iz Ljubljane je obbolela za antipolifosfolipidnim sindromom, redko sistemsko avtoimunsko boleznijo, ki gosti kri in povzroča tromboze. Preživela je tri srčne infarkte, počutje pa se ji je občutno izboljšalo letos, ko je postopoma prenehala uživati vsa zdravila, jih nadomestila s posebnimi prehranskimi dopolnili, od februarja pa je postal njen stalni spremljevalec Bionis – informacijsko-energijski aktivator s Schumannovo resonanco.

Bojana se je več let slabo počutila, ponoči je slabo spala, se potila, čez dan pa je bila kronično utrujena. Krvni tlak ji je stalno nihal, imela je tudi povišan holesterol, zaprtost kljub gibanju in hoji, stalne slabosti v želodcu, vrtoglavice, modrice po telesu, odpadanje las, bule na jajčnikih ... Devet let je uživala Aspirin protect, statine proti holesterolu, beta blokatorje za srce, tablete proti visokemu tlaku, kasneje dodatno zaradi bolečin v želodcu še tablete za varovanje želodca.

Prepričana je, da je posledica dolgotrajnega uživanja zdravil njena avtoimunska krvna bolezen, pri kateri se v telesu tvorijo protitelesa, ki napadajo beljakovine, ki se vežejo na fosfolipide. Te beljakovine sodelujejo v strjevanju krvi in varujejo stene žil. Bolezen, pri kateri se kri preveč gosti in lahko pride do tromboze, ji je diagnosticiral revmatolog.

Za seboj ima že tri srčne infarkte. Prvega je imela leta 2004, drugega leta 2009, zadnjega pred dvema letoma. Posledice infarktov so, kot sama opaža, slabše delovanje srca, prej je utrujena, ne sme biti preveč fizično aktivna, nositi težkih stvari, ne sme se izpostavljati soncu, občasno jo pestijo čudne slabosti,

*Od bionisa se ne loči več, saj občuti njegov blagodejen učinek na počutje.*

občutljiva je na vreme, položaj lune ... Ker so se infarkti ponovili, je podvomila v učinek zdravil in se začela spraševati, ali ni do njih prišlo tudi zaradi stranskih učinkov tablet. Kot govori knjiga *Vzemite zdravje v svoje roke*, ki ji jo je poklonil prijatelj, je vzela zdravje v svoje roke. Prvi ukrep je bil, da je energijsko prečistila stanovanje ... V neposredni bližini hiše, kjer živi z mamo, je namreč električni transformator in daljnovodi, veliko je tudi vodnih podzemnih tokov.

## NADOMESTKI ZDRAVIL

Namesto zdravil si je prek spleta našla učinkovite nadomestke. Za redčenje krvi namesto aspirina jemlje prehransko dopolnilo Nattokinase. Natokinaza je encim, pridobljen s fermentacijo soje in dodajanjem bakterije *bacillus natto*, Ja-

ponci ga uživajo že tisoč let. Redči kri in odstranjuje tudi vse obloge iz žil. Uživa ga že osem mesecev in se zdaj počuti veliko bolje. Na začetku je bila sicer opozorjena, da ji bo holesterol narasel, kar se je res zgodilo. Je pa test pokazal, da ima zdaj kar nekaj dobrega holesterola, ki ga prej ob uživanju tablet in dieti nikoli ni imela. Namesto statinov jemlje kapsule Blockbuster Allclear in Serranol. Te kapsule vsebujejo encim sviloprejkje, ki požre vsa mrtva tkiva v telesu, od holesterola do kakšne bule, ciste na jajčniku ... Zagotavljajo zdrav krvni obtok.

Nabavila si je tudi lugolovo raztopino za boljše delovanje ščitnice. Začela je uživati zelišča, kot so rožmarin, poprova meta, ingver, cimet ... Redno si pripravlja napitek iz ingverja, cimeta in medu. Videla je, da je za srčne bolnike zelo pomemben visok vnos vitamina C. Uživa pravi vitamin C, ki ima kar 97-odstotno absorpcijo. Dodatno uživa tudi vitamin D3, ki je za telo zelo pomemben, pa tudi na zdrave maščobe ni pozabila, kot so omega-3, mineral selen, vitamini B.

*Nadaljevanje na 52. strani.*

### Bojana Pogačnik\*

*Spol:* ženski

*Starost:* 55 let

*Začetek težav:* leta 2005

*Znaki:* zaprtje, povišan holesterol, vrtoglavice, kronična utrujenost, bule na jajčnikih

*Diagnoza:* antipolifosfolipidni sindrom

*Zdravljenje:* uporaba naprave Bionis, uživanje prehranskih dopolnil

*Počutje danes:* Dobro, ne muči je več nespečnost, je mirna in zadovoljna.

\*031/723 301



Foto: A. Pajčevič

## PREHRANA Z VEČ MAŠČOB IN MANJ HIDRATOV

Spremenila je tudi prehrano, osem mesecev je že na metodi LCHF. To je prehrana z manj ogljikovih hidratov in več maščob. Zmanjšala je torej vnos škroba in sladkorja in povečala količino maščob, ki jih prej skoraj ni smela uživati.

»Prej so mi prepovedali vse maščobe, zdaj pa jih uživam: kokosovo olje, olivno olje, orehovo olje, lešnikovo olje, konopljinno olje ... Kuham vse na kokosu. Na začetku je bilo zelo hudo. Bila sem lačna, slabotna, glava me je bolela, bila sem tečna ... To je trajalo teden dni, potem pa sem videla, da se kar dobro počutim. Navajena sem bila kruha, špagetov, riža, krompirja ... Ne uživam več govejega mesa, mleka in mlečnih izdelkov, sladkorja, kruha, sladice – občasno se pri sladicaх pregrešim. Telesna teža je ostala ista, a maščobne celice so začele izginevati in telo se čisti. Kupila sem si listke za merjenje ketonov. In videla, da so vrednosti v redu. Krvni sladkor se je stabiliziral, ketonov pa imam ustrezno število. Zdaj se zelo dobro počutim.«

## VES ČAS V SCHUMANNOVI RESONANCI

Februarja se je udeležila predavanja Nerine Darman o napravi Bionis, informacijsko-energijskem aktivatorju, ki oddaja Schumannovo frekvenco osmih hercev in zagotavlja psihofizično obnovo in

homeostazo. Od te majhne prenosne naprave se ne loči več, saj občuti njen blagodejen učinek na počutje. Prav tako njena mama, kateri ga je poklonila za 8. marec. Prvi teden sta bili obe zaspani in sta morali čez dan iti počivat. Čez kakšen teden dni pa je bilo že boljše in nista več potrebovali spanja čez dan. Nerina je pojasnila, da čiščenje traja dlje, če je v prostoru nakopičena negativna energija. »Zdaj z bionisom spiva ponoči kot ubiti ... Kadar zdaj pijem veliko vode, moram ponoči enkrat na stranišče. Odstavam tja, se vrnem nazaj, takoj zaspim in me ni. Mami mi je rekla: »Ne vem, ali so to leta ali se mi meša, a jaz se počutim dobro, veselo, radostno.«

Nekako sedaj znam povedati ljudem, da nimam vedno časa. Spoznala sem tudi, da moram najprej poskrbeti zase, da lahko, če je potrebno, potem pomagam drugim – doslej nikoli nikomur nisem znala reči ne,« pove Bojana, ki opaža, da je manj v stresu tudi v službi. »So stvari, ki bi me morale razjeziti, in se začnem krohotati. Veliko bolj sem sproščena in zadovoljna, mirna.« Bojana Bionis nosi ves čas pri sebi v žepu ali pa si ga zatakne kar za nadržek.

Za dobro počutje skrbi tudi z razgibavanjem. Vsak dan hodi in doma telovadi. Počuti se krasno. Težave ima edinole še s holesterolom in krvna bolezen še ni povsem izginila, je pa trdno prepričana, da si bo s prehranskimi dopolnilni, prehrano, gibanjem in pozitivnim mišljenjem tudi to uredila.

*Andreja Paljevec*