

Skrivnost
Marjana
in Zorice
Fabjan

Pomladila sva se z Gersonovo dieto

Nobena medicina ne more nadomestiti tega, kar lahko človek stori zase sam

»Naši starši še niso uživali hrane, prepojene s pesticidi in še čim, saj sta bila zemlja in zrak takrat veliko čistejša. Mi smo prva zastrupljena generacija,« pravita Marjan in Zorica Fabjan. Po 50. letu starosti skorajda ni človeka, ki bi imel ključne telesne funkcije v okviru normale; biološka starost je zato pri mnogih precej višja kakor kronološka. Zato bi morali veliko več narediti za zdravo prehranjevanje, uživati malo ali skoraj nič živalskih beljakovin in maščob, se veliko več gibati, redno bi si morali čistiti telo škodljivih snovi in urediti svoje umske sposobnosti.

Tekst: **LIDIJA JEŽ**
Foto: **MATEJA J. POTOČNIK**

Sodobne bolezni ali napačen odnos do zdravja? Aritmija, utrujenost, nervoze, povišana raven holesterola, sladkorja, slabši čuti in pešanje telesnih funkcij nasploh zaznamujejo današnjo generacijo od srednjih let. Slabši parametri sicer še ne pomenijo bolezni, nakazujejo pa že entropijo, ki je posledica napačnega življenjskega sloga, pravita naša sogovornika. Žal pa teh podatkov ne razumemo kot opozorilo, ampak jih sprejemamo kot dejstva, ki jih pač prinašajo leta, in ko postane hudo, se predamo medicini in farmaciji. Vendar se telo lahko pozdravi samo, seveda mu moramo to omogočiti. Marsikaj moramo spremeniti, da dosežemo harmonijo v telesu, umu in duši in se lahko sproži proces samozdravljenja.

Stres in sindrom pregorelosti vedno zahtevata visoko ceno; po 40 letih dela je tudi estetski kirurg Marjan Fabjan vse bolj čutil posledice. Z ženo Zorico, ki je ane-

steziologinja, sta se pri skoraj 63 letih (rodila sta na isti dan in istega leta) odločila za Gersonovo dieto. Šesti mesec že živita po njej, zadnje tri mesece zelo intenzivno in dosledno; pozitivne spremembe so že očitne. »Vodilo zdravniškega dela je empiričnost, zato na podlagi primerjav laboratorijskih meritev – seveda pa tudi po osebnih občutkih – lahko potrdim izredno učinkovitost te metode. Znana je kot 'zdravilka' najhujših bolezni, zelo jo priporočam tudi ljudem, ki si želijo izboljšati počutje, okrepiti imunski sistem, normalizirati vrednosti pomembnih telesnih parametrov in upočasniti staranje.«

Solata v soku. »Naše celice so kronično podhranjene; še zlasti jim primanjkuje encimov, vitaminov in elektrolitov. Ker se tega ne zavedamo, ne povprašujemo po hrani, ki bi nahranila naše celice, in ker ni povpraševanja, ni ponudbe. Zato si moramo zdravo hrano pripravljati sami. Tudi sadne in zelenjavne sokove – čez dan naj bi spili od pet do šest sveže stisnjenih sokov.« Za aktivne ljudi je to sicer težje, toda veliko zelenjavnih in sadnih sokov se da pripraviti tudi na zalogo. To pa ne velja za sok iz zelene solate, tega je nujno popiti sveže stisnjenega, saj encimi, s katerimi je bogata zelena solata, hitro oksidirajo. Za štiri osebe zakonca Fabjan stisneta dve glavi zelene solate s korenčkom in jabolkom (potreben je poseben sokovnik, ki zelenjavo stiska in izžema). Če solata ne prihaja iz bio pridelave, jo je dobro umiti v vodi, ki smo ji dodali kis za vlaganje, nato pa jo še dobro splakniti. In zakaj sočiti solato? »Večje količine zelene solate človek ne more užiti naenkrat, pa tudi njena presnova traja več ur. Solatni napitek pa je hitro prebavljiva esenca in učinkuje takoj.«

Neslana Hipokratova juha. Marjan in Zorica Fabjan priporočata veliko presne in tudi kuhane zelenjave. Dvakrat na dan naj bi si privoščili Hipokratovo juho. Zelenjavne juhe, bogate s čebulo, česnom, drobnjakom, čemažem, koriadrom, zeleno in z drugo zelenjavo, naj ne bi solili. Pri tej dieti ne uporabljamo ne soli ne sladkorja, med vsemi vrstami moke (tudi močnate jedi so črtane) sta sprejemljivi le ržena in ajdova. Kadar ima Zorica Fabjan čas, to je predvsem ob vikendih ki jih z možem preživljata v počitniški hišici v škofovskih hribih, pripravi rženo-ajdov kruh, ki vzhaja vso noč in je tako okusen, da soli sploh ne pogrešaš. Gersonova dieta priporoča tudi ajdovo kašo, seveda brez mleka ali smetane. Meso oziroma živalske beljakovine in maščobe so prepovedane. Občasno je sprejemljiv mladi sir,

Fabjanova mu dodata laneno olje, lahko tudi mleto laneno seme, in si pripravita za zajtrk okusen namaz ter ga dopolnita s sadjem.

Unikatna sladica. Namesto sladkorja je dovoljen javorjev sirup, Marjan Fabjan pa je pripravil sladico celo brez njega. Borovnice in malo jagod je prelij z ohlajeno skuto, v katero je zamešal zelo mrzle maline, polovico banane in malce lanenega olja ter zmletih lanenih semen. Vse skupaj je prelij s kapljicami v alkohol namočenih tavžentrož ter sladico posipal s cimetom. Presenetljiva kombinacija okusov je bila sijajna! Zakonca Fabjan v vikendu kuhata na štedilniku na drva. Njun dan je



Zorica in Marjan Fabjan zadnjih šest mesecev živita po Gersonovi dieti. Pozitivne spremembe so že očitne, pravita.

zapolnjen, začne pa se s pohodom na Blejški hrib. »Po slabih šestih mesecih te diete občutiva veliko pozitivno razliko. Moja žena je tudi shujšala in ima zelo lepo oblikovano telo, mnogi ji pravijo, da se je očitno pomladila. Oba sva v zelo dobri kondiciji, na Blejški kar letiva! Z lahkoto in hitro premagujeva višinsko razliko, saj imava veliko moči in energije.«

Kavni klistir in sončenje. V sklopu diete je tudi redno klistiranje, priporočljivo je vsako jutro. Kavni klistir učinkovito čisti telo strupov, saj kofein, ki ga telo absorbira, spodbudi delovanje jeter in odpre žolčevode. V liter vode vkuhata do šest velikih žlic prave kave. Za izločanje strupov so učinkoviti tudi znojenje (hoja v hrib, intenzivna telesna vadba) in kopeli.

Proti prostim radikalom, ki ogrožajo naše telo oziroma zdravje, Zorica in Marjan Fabjan uživata kap-

sule alg (chlorella, chemet, dimaval in unithiol), ki so v prosti prodaji. Opozarjata tudi na škodljivi fluor, ki je dodan številnim zobnim pastam (vendar ne vsem, zato je vredno poiskati takšne) in na škodljivost amalgamskih zobnih zalivk.

Poudarjata tudi pozitivne strani sončenja oziroma nevarnosti, če človek ne dobiva dovolj sončne svetlobe. Dvakrat na dan po pol ure sončenja – seveda ne v pripekli, ampak do polodne in pozno popoldne – je zelo pomembno ne le za tvorbo vitamina D, ampak znižuje tudi raven kortizola, ki med drugim dviga krvni pritisk in sladkor ter je eden od »stresnih« hormonov. Sicer pa so zdravilni učinki sonca znani že od nekdaj.



Urjenje intelektualnih sposobnosti. Naš sogovornik vsak dan uri in preverja svoje intelektualne sposobnosti; teste (stanejo 60 dolarjev) je naročil pri ameriškem podjetju Lumosity – po e-pošti dobi nalogo, in ko jo reši, prejme oceno oziroma informacijo o doseženih točkah. Ohranjanje bistrega uma je izjemno pomembno. Čeprav sta z ženo delno še aktivna, si dodatno krepita možgansko kondicijo in to priporočata zlasti ljudem, ki niso več aktivni. »Možganski fitness« je tudi najboljša obramba pred demenco oziroma možganskimi boleznimi, ki so posledica staranja.

Zakaj bolezen sprejemamo kot nekaj samoumevnega? Aborigini in druga ljudstva so imeli nekdaj zdravilce, ki so bili nagrajeni glede na število zdravih ljudi, zdaj pa je merilo uspešnosti število bolnikov. V našem zdravstvenem sistemu je tudi veliko več denarja, pozornosti in energije namenjene ▶

► kurativi kakor preventivi. Tudi zato so zdravstvene težave generacij od srednjih let, ki so posledica nezdravih življenjskih navad, skoraj že pravilo. Tudi prepričanje, da je večina bolezni dedna in se jim zato niti ne moremo ogniti, nima podlage. Dokazano je, pravita moja sogovornika, da je pri nastanku bolezni kar 90 odstotkov vzrokov v napačnem prehranjevanju in življenjskem slogu ter okolju, samo deset odstotkov pa jih izhaja iz genetike.

Zato ne dovolite, da vas starost prehiteva. Da bi imeli jasno sliko, kakšna je naša biološka starost, je dobro spremljati meritve holesterola in maščob oziroma stanje žil, KS, RR, kostno gostoto, raven hormonov in homocisteina. Pa tudi vid, sluh in seveda telesno težo, gibalne sposobnosti, pritisk in zmožnost za koncentriranje in pomnjenje. Spremljanje teh podatkov je pomembno, saj nas opozori na razvoj nekaterih težav, ki se jim je v tem stadiju morda še mogoče izogniti. Sladkor, pritisk in še kaj sicer precej redno merimo, manj pa druge parametre, na primer hormonski status. Ženske, ki imajo ob menopavzi več težav, so pri slednjem doslednejše; moški pa žal te meritve zanemarjajo. Zavedati se je treba, da ob upadanju ravni testosterona – moškega hormona, ki je tudi gradnik mišic in je pomemben za delovanje srca – narašča raven drugih hormonov, in to sproži entropijo. Znak je lahko tudi ginekomastija – povečanje prsi zaradi čezmernega nabiranja maščobnega tkiva.

Lepota izhaja iz notranjosti.

Lepotni kirurg Marjan Fabjan se sprašuje, zakaj ljudje toliko pozornosti in skrbi namenjamo na primer gubicam na obrazu. Raziskave namreč kažejo, da 90 odstotkov vtisa ustvarimo s hojo, držo in energijo, ki jo prinašamo. To je daleč najpomembnejše in šele nazadnje opazimo – ali pa tudi ne – gube, pričesko in podobno.

Človek, ki skrbi za zdravje, se sebi posveča nekaj ur na dan, je osredotočen na cilj, hkrati vizualizira in tudi materializira svoje pozitivne misli. Če se zdravimo s tableto, nam to vzame minuto, če pa želimo sprožiti samoozdravitveni proces, moramo biti disciplinirani, pozorni in si vzeti čas zase. Zato Marjan Fabjan ponovi misel L. Hirneise: Če ničesar ne spremenimo sami, se ne bo spremenilo nič! »Zdravje in lepota se začneta v glavi, ne pa v še eni tableti ali pri liposukciji, kajti nobena medicina ne more nadomestiti tega, kar človek lahko stori zase sam,« skleneta Zorica in Marjan Fabjan. ■