

# VIVA

revija za zdravo življenje



490 SIT  
2,04 EUR

www.viva.si

Zasvojeni z dodatki v hrani  
**VIRI NEVARNEGA E 621**

Premagala usodno bolezen  
**IZPOVED NAJSTNICE**

Jasnovidnost  
**LAŽ ALI RESNICA**

Modrost šamanov  
**ZA POGLED VASE**

Sram in preživetje

**V ZANKI LASTNEGA STRAHU**

Moške resnice  
**KDO SI ŽELI VEČJEGA?**

Mamljive  
nagrade



Priloga Skrb zase  
**KRONIČNA LIMFOCITNA LEVKEMIJA**

**SREDSTVA PROTI CELULITU**

**Nezvestoba**

Sladki greh  
**PETRA POLESA**

**LJUBOSUMNEŽI VARAJO**



ovico verskih čudežev. Samaritanskih čudežev je približno četrtnina. Čudežnih srečanj je za dobro desetino. Razmerje med posameznimi čudežnimi pojavi se razlikuje od dežele do dežele in je morda povezano s kulturnimi razlikami. Tako je za Italijo značilno veliko število Marijinih čudežev (jokajočih kipcev), za Združene države Amerike pa samaritanskih čudežev, pri katerih ljudje osebo oziroma bitje, ki priskoči na pomoč, pogosto doživijo kot angela.

V Sloveniji je razmerje drugačno. Samaritanskih pričevanj je za manj kot desetino; verskih čudežev je dobra tretjina. Zelo veliko je svetlobnih pojavov, in sicer svetlobnih krogov na ulicah mest po vsej Sloveniji, a tudi zdravih svetlobnih križev, ki naj bi jih bilo kar štirinajst! Presenetljivo veliko je čudežnih srečanj, kar štirideset odstotkov! V Sloveniji je pred tremi leti v obdobju poldruga leta prišlo do nas devetdeset zgodb o čudežnih srečanjih, torej po pet na mesec. To je veliko, kajti v svetovnem merilu poročajo o desetih tovrstnih srečanjih na mesec. Zgodbe o navdihujočih čudežnih srečanjih so kar same našle pot do nas, ne da bi se z zbiranjem izkušenj ukvarjali sistematično. Samo domnevamo lahko, koliko je še tistih, za katere nismo izvedeli, ker so ostali v zasebnosti ljudi, ki so jih doživeli!

## ČUDEŽI ZA VSE LJUDI

Čudeži se dogajajo povsem običajnim ljudem, duševno zdravim in prisebnim. Navdihujoči čudež nas lahko "zaloti" kjerkoli, v najbolj vsakdanjih življenjskih situacijah. Izkušnje čudežev so univerzalne: niso omejene na pripadnost verskemu izročilu ali prepričanju, niti ne gre za dogmatsko verovanje ali prepričanje v obstoj neke realnosti "onkraj". Človekov svetovni nazor torej ne pogojuje te izkušnje, saj jo doživljajo ljudje najrazličnejših prepričanj, verni in neverujoči. To so žive izkušnje, dostopne slehernemu. Za marsikoga je takšno doživetje nekaj najlepšega, kar se mu je zgodilo.

## KDO JE AVTOR ČUDEŽEV

Ob srečanju z navdihujočimi čudeži se seveda zastavljajo vprašanja o ozadju tega pojava – če je res, kako je mogoče? Ti pojavi so lahko trd oreh za prevladujočo materialistično paradigmo zdajšnjega časa. Po drugi strani ne sodijo niti v predalček "novodobnosti" niti "religije", kamor bi jih morda kdo želel uvrstiti, da bi "bil mir". Nagovarjajo naš razum, naj se razširi (navsezadnje naj bi povprečno uporabljali manj kot deset odstotkov svojih mentalnih sposobnosti) in za začetek kot delovno hipotezo sprejme možnost, da "nismo sami" ... Da so navdihujoči čudeži, kot se glasi najbolj naraven sklep intelektualno in čustveno odprtih ljudi, posebna znamenja, ki kažejo na obstoj neke inteligentne in dobronamerne "višje sile". Morda nam bo v pomoč znana misel iz Malega princa, da je treba gledati s srcem, če hočeš videti bistvo stvari ...

**Vesna Periček Krapež, Duhovna univerza**  
**Fotografije: arhiv Projektne skupine Nismo sami,**  
**www.milkmiracle.com**

## Preučevanje delovanja ibogaina

# KO SE PO

**Ibogain oziroma rastlina iboga (Tabernanthe iboga), ki vsebuje ta psihoaktivni indolni alkaloid, je na območju Gabona in Konga že stoletja znano zdravilo in obredna droga. Na Zahodu je ibogain vzbudil pozornost kot zdravilo za prekinjanje opiatne, kokainske, nikotinske in alkoholne odvisnosti.**

**O uživanju ibogaina in njegovi znanstveni evalvaciji smo se pogovarjali z zdravnikom in raziskovalcem s področja biotehnologije, Romanom Paškulinom, ustanoviteljem OMI Inštituta, zavoda za antropološko medicino, ki je opravil tudi dve terenski raziskavi v Gabonu.**

*Ena od prednostnih nalog inštituta OMI je znanstveno preverjanje tradicionalnih metod zdravljenja. Kaj vas je spodbudilo, da ste se kot zdravnik lotili premoščanja vrzeli med zahodno in tradicionalno medicino?*

Med zahodno medicino in tradicionalnimi oblikami zdravljenja se razpira prepad sovražnosti, ljubosumja, strahu in nezaupanja. V resnici gre na obeh straneh predvsem za nečimrnost in nepripravljenost prisluhniti drugemu. Kot da živimo v statičnem svetu, v katerem so vprašanja in odgovori vedno enaki in večni. Pozabljamo, da se vsakemu problemu lahko približamo iz različnih smeri in z različnimi metodami. Odgovori in rešitve se nenehno spreminjajo ter so različni glede na zemljepisno širino in dolžino, okolje in posameznika, ki ga zadevajo. Določa jih tudi odnos, ki ga ima prizadeti do problema. To ne velja le za kvantno fiziko, kjer je izid poskusa odvisen od pričakovanj opazovalca; enako velja v zdravstvu, uradnem in neuradnem.

*Kako boste našli skupen imenovalac med tako različnimi doktrinami in pristopi?*

Čeprav se zdi, da si doktrine stojijo tako vsaka k sebi, da je težko že sporazumevanje, si vseeno upam pričakovati neka stičišča, ki utegnejo postati izhodišča za večje sodelovanje med posameznimi medicinami. Dokončno zlitje ni ne smiselno ne zaželeno; toda tako bi bil možen vsaj pogled čez "planke".

**Prvi zaključen projekt OMI Inštituta je znanstvena evalvacija ibogaina, ki je potekala v sodelovanju s Fakulteto za farmacijo, Biotehniško fakulteto, Medicinsko fakulteto in s podporo Urada za droge, Inštituta za varovanje zdravja, Ministrstva za zdravje, Mestne občine Ljubljana, Fakultete za socialno delo, Centra za mentalno zdravje, Sakramenta prehoda, Fakultete za računalništvo in informatiko in Inštituta za odprto družbo.**



# VRNEMO K IZVIROM



Preučevanje delovanja ibogaina, alkaloida afriške zdravilne rastline iboga, je prvi dokončani projekt Inštituta OMI. Nenazadnje je poznavanje etnobotanike del kulturne dediščine in ni zanimivo le z medicinskega, temveč tudi z družboslovnega vidika.

*Ali poleg raziskav na inštitutu potekajo še kakšne dejavnosti?*

Inštitut OMI je praktično naravnana ustanova, v kateri raziskovalne dejavnosti nadgrajujemo z izobraževanjem in objavljanjem novih dognanj. S predavanji, delavnicami, individualnim svetovanjem ter izdajanjem tiskovin in videogradiva promoviramo osebno ravnovesje. Tako je skrb za zdravje pomaknjena na področje preventive. V času nastajanja zakona o zdravilstvu se trudimo postati verodostojno informacijsko središče na področju širokega spektra zdravilskih dejavnosti, ki potekajo v Sloveniji in drugod, s čimer želimo pomagati pri ločevanju zrnja od plevla. Zdravljenje je praviloma bitka za čas; če lahko bolnika obvarujemo jalovih in neprimernih postopkov, smo naredili veliko. Pri tem gre predvsem za celosten pogled na bolnikove potrebe, ne da bi se lotevali zdravljenja.

Izvajamo in poučujemo nekatere tehnike preventivne narave, kot so meditacija, vodena relaksacija, hipnoza in iniciacije. Na drugih področjih sodelujemo s strokovnjaki, ki jih je mogoče doseči z našim posredovanjem. Smo ozko grlo med ponudbo in povpraševanjem s področja zdravja – z vgrajenim filtrom ...

*Kako gledate na alternativno medicino?*

Prakse, ki so zunaj uradne medicine, so od nje različno oddaljene. Najbližje so ji tako imenovane domače lekarne oziroma samostanska medicina, ki se ponaša z izčrpnim poznavanjem naravne zakladnice zdravil in s preizkušenim delovanjem, vendar so razlage o mehanizmih delovanja pomanjkljive. Pri nas ni tovrstnih javnozdravstvenih ambulant, delujejo pa v Nemčiji in Franciji. Nutricionizem je še kako pomembna znanost, in četudi jo uradna medicina priznava, je zanemarjena.

denimo reiki, so racionalnemu razmišljanju resnično težko umljive in bolj spominjajo na religijo kot na znanost. Na nekoga učinkujejo bolj, na drugega manj. Težko je sprejeti in zaupati takim tehnikam, zlasti če si zdrav. Po drugi strani zahodna medicina priznava sistem dvanajstih korakov kot najuspešnejši pri zdravljenju alkoholizma. Prvi korak k ozdravitvi je prav tako imenovana kapitulacija, ko alkoholik pred sabo, svetom in najvišjo instanco (bogom) prizna, da ne more več brez pomoči, in zaprosi višjo silo za pomoč. Meni to ne zveni nič kaj klinično, in vendar ... Ne pozabimo na Junga, ki je močno povezoval religijo in psihologijo. Tudi eksorcizem vsebuje prvine psihoterapevtskega zdravljenja s simboli.

*Znanstvena evalvacija ibogaina je prvi dokončan projekt Inštituta OMI, ki je združil številne vladne in nevladne organizacije. Kakšni so izsledki evalvacije?*

V raziskavi smo uporabili metodo proteinske



analize z dvodimenzionalno elektroforezo. Tako smo dobili podatke o vrsti in količini encimov, receptorjev, transporterjev ter drugih funkcijskih in strukturnih makromolekul. Izsledki raziskave so pokazali, da ibogain izzove povečanje količine encimov glikolize, ki so soudeleženi v metabolizmu energije. To pripomore k hitrejšemu izgorevanju sladkorjev in omogoča celicam večje energetske izdatke. Povrh se pod vplivom ibogaina izločajo nevtrotrofini, snovi, ki skrbijo za obnovo nevronov, hkrati pa omogočajo razrast dendritov in s tem povečujejo število povezav v možganih. Okrepljeno energetsko stanje organizma in možganov poveča zmožnost koncentracije, spominjanja in predstavljalnosti, kar vodi do uvida v osebno problematiko.

*Opravili ste dve terenski raziskavi v Gabonu. Ibogo ste poskusili tudi sami.*

V praksi gre za navzkrižno preverjanje postopkov in rezultatov različnih šol z znanstvenoraziskovalnimi metodami in testiranjem. Seveda se zavedamo, da je največja skupna lastnost ločenih kulturnih okolij prav njihova medsebojna različnost ter (v določeni meri) tudi neprimerljivost in nezdržljivost. Toda če je možna ljubezen med posamezniki različnih ras, ver ali političnih prepričan, bomo nekega dne tudi zahodnjaški zdravniki, ki smo pozno v noč študirali pod neonskimi svetilkami, lahko razumeli, da je okoli kože plast ioniziranega zraka, ki mu nekateri pravijo avra. Če bomo le hoteli ...

*Katere metode uporabljate pri raziskavah?*

Veliko pozornost posvečamo domačim in tudi bolj eksotičnim zdravilnim učinkovinam naravnega izvora. Novejše biotehnoške metode omogočajo spremljanje sprememb v celici na področju izražanja genov. Čeprav ima posameznik v svojih celicah konstanten nabor genov, so ti v danih okoliščinah bodisi aktivni bodisi neaktivni. Vzorec aktivnosti je tisto, kar nekateri imenujejo genetski spomin. Zdravilna zelišča lahko ta

**Vsakdo, ki se odloči zaužiti ibogo, se mora zavedati, da je najprej odgovoren samemu sebi.**

vzorec spremenijo oziroma lahko patološko spremenjenemu vzorcu povrnejo zdravo sliko. To področje obravnavata funkcijska genomika in proteomika. Tovrstne raziskave so zelo obetavne, vendar so še v povojih.

Nekoliko dlje je homeopatija, ki je še manj razumljiva, kljub dolgi tradiciji v številnih zahodnih deželah. Na drugi strani je delovanje akupunkture razumljivo kot žarnica. Nekatere alternativne tehnike,



**Kakšno je vaše stališče do uživanja iboge?**

Na terenu sem opravil več intervjujev z ljudmi in si ogledal iniciacijske obrede. Videl sem, da se uživanje iboge prenaša iz roda v rod in da o iniciaciji otrok odločajo starši. Prvi varnostni dejavnik, zaradi katerega sem si drznil zaužiti ibogo, je bil, da je že toliko otrok, starih trinajst ali štirinajst let, uspešno prestalo iniciacijo. Četudi sem belec, sem predvideval, da iboga name ne more vplivati znatno drugače. Seveda ti nihče ne more dati stoddotnega zagotovila, kajti klinična testiranja še niso bila opravljena. Vsakdo, ki se odloči zaužiti ibogo, se mora zavedati, da je najprej odgovoren samemu sebi.

**Navzoči ste bili pri iniciacijah mladih Afričanov, ki ob pomoči iboge stopijo v svet odraslih. Kako potekajo te iniciacije?**

Simboličen obred je iniciacija mladih moških v svet odraslih; z zaužitjem iboge jo opravi vsak mladenič, ki želi vstopiti v kult in si s tem pridobiti veljavo. Presenetljiva je starost kandidatov, saj so za naše razmere še otroci. Celoten postopek traja več dni, v katerih si sledijo najprej očiščevanje s simboličnim umivanjem, z uživanjem predpisane vrste hrane in s spolno vzdržnostjo, nato sledita osamitev in post. Ko vrač (nganga), ki vodi obred, meni, da je mladenič pripravljen, sledi uživanje iboge, ki traja ves dan. Želena stanje je doseženo, ko človek vstopi v trans in se ne odziva na bolečinske dražljaje. To stanje traja vso noč, ob spremljavi tradicionalne glasbe, petja in plesov, ki so popotnica na poti v deželo Bwiti – deželo prednikov, deželo mrtvih, kamor naj bi človek v življenju šel dvakrat; na dan iniciacije in na dan smrti. Iboga prinaša vidno, slišno in tipno gotovost o obstoju "sveta tam onkraj". Preteklost, sedanjost in prihodnost se zlijejo v eno. Z užitjem iboge se človek vrne tja, od koder izvira. Po iniciaciji nikoli več ne zaužijejo tolikšnega odmerka iboge. Iboga v manjših odmerkih deluje kot poživilo, znižuje krvni tlak, pospešuje prebavo in krepi obrambno sposobnost organizma. Opisano je tudi uživanje iboge pred lovom na leve, rastlina pa naj bi bila tudi močan afrodiziak.

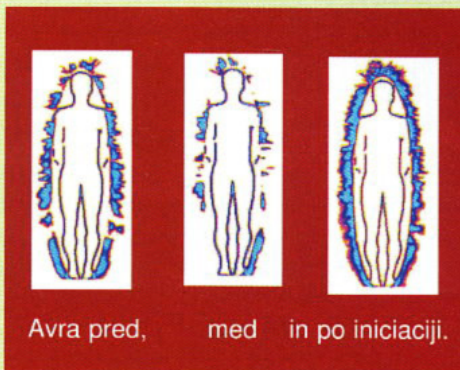
**Kaj pomeni iniciacija z duhovnega vidika?**

Zaužitje iboge te pripelje v stanje, ki spominja na sanjanje. Freud temu pravi oneirogeno stanje, zanj pa je značilno, da ohranimo zavest o obstoju in ne zdrsnemo povsem v sanjanje. Vizije in podobe prihajajo same od sebe ter vzbudijo določene odzive in refleksije, ki jih pozneje ovrednotimo. Še sam ne veš, kdaj se očisti vsa navlaka (zahteve okolja), ki si jih prevzel kot lastne želje. Človek bolje spozna svoj pravi jaz in želje, tako da pride v globlji stik s sabo. Tako kot piše v preročišču v Delfih: "Spoznaj samega sebe." To naj bi

bila, navsezadnje, ena od pglavitnih nalog človeka v življenju. Potem posameznik lahko pridobljena spoznanja vtke v življenje in jih

## Previdno pri nakupu ibogaina prek interneta!

začne tudi uresničevati. Iboga je katalizator in je namenjena odrasčanju. Človek uvidi, da mora sam pobrati in povezati vse niti svojega življenja ter prevzeti odgovornost zanj. Teh deset ur intenzivnega doživljanja



te kar pretrese; iboga resnično ni droga, ki bi jo človek lahko zlorabljal. Vsekakor se je na ta proces dobro pripraviti, si že pred njim postaviti vprašanja, da lahko potem dobiš tudi konkretne odgovore in življenjske strategije.

**Ali obstajajo za uživanje ibogaina tudi kakšne kontraindikacije?**

Leta 1999 je na Univerzi v New Yorku potekala strokovna konferenca o ibogainu kot zdravilu proti odvisnosti, na kateri so ugotavljali kontraindikacije, pri katerih je tveganje za uživanje iboge preveliko: to so okvare jeter, hujša srčno-žilna obolenja, epilepsija in psihoza. Prav pri uživalcih trdih



mamil, ki imajo pogosto hepatitis C, je bilo uživanje ibogaina vprašljivo. Strokovnjaki so se strinjali, da morajo biti funkcijski testi jeter v mejah normale. Drugih kontraindikacij ni.

**Težava na Zahodu je v tem, da se ljudje lotevajo zaužitja ibogaina tudi amatersko, brez ustreznega vodstva. Kako in v kakšnem odmerku je po vaših izkušnjah najbolje uživati**

**ibogain?**

Na Zahodu se je uživanje ibogaina uveljavilo bolj kot zdravilo v okviru nekega psihoanalitičnega koncepta ozaveščanja nekaterih težav ter za razstrupljanje odvisnikov in lajšanje poti iz odvisnosti. V svetu deluje že več klinik pod vodstvom strokovnjakov, tako da vsekakor ne gre samo za nekakšno amatersko samopomoč. Po moji oceni je ibogo na Zahodu zaužilo že na tisoče ljudi, večina z namenom duhovne rasti. Iboga je namreč namenjena tudi (in predvsem) zdravim ...

Osebo verjamem, da je najbolje zaužiti naravno posušeno korenino. Ta namreč vsebuje dvanajst sorodnih alkaloidov in ima širši spekter delovanja, ki je lahko zaradi sinergizma med njimi veliko učinkovitejša. Čisti alkaloid je koncentriran, se hitro absorbira in lahko doseže visoke koncentracije v krvi. Iboga pa se iz drobnih lesenih koščkov prebavi počasneje. Ko postopno pride do zadostne koncentracije v krvi, to izzove bruhanje presežka. Telo in iboga se torej sama sporazumeta, kdaj je odmerek pravi. Tak pristop je veliko bolj individualen in natančno spremljan, saj je substanco možno dodajati do zelenega učinka. To zahteva nekoliko občutka, zato ni prav, da ljudje prek interneta kupijo ibogain in ga zaužijejo sami; niso namreč poučeni, kako s tem ravnati.

**Se po zaužitju ibogaina pogosto pojavita nespečnost in hiperaktivnost?**

Dan ali dva po iniciaciji nekatere ljudi tare nespečnost. Substanca se namreč uskladišči v maščevju in se od tam postopno sprošča. Pri močnejših ljudeh, ki potrebujejo večji odmerek, se zaradi kopičenja ibogain sprošča še dlje, zato je pri njih ta pojav izrazitejši. Ko pa se ljudje dobro naspijo, se jim raven energije in razpoloženja dvigneta. Potreba po spanju je potem manjša, kar ne pomeni, da jih tare nespečnost, ampak da se v krajšem času bolj kakovostno odpočijejo in jim zadošča krajše spanje.

**Projekt znanstvene evalvacije ibogaina je zaključen. Kako naprej?**

Stičišče znotrajceličnih procesov na eni strani in psiholoških in socioloških fenomenov na drugi je lep primer povezanosti mikro- in makrokozmosa. Rezultati dajejo tudi zadovoljivo razlago v več jezikih in tako gradijo most med različnimi šolami. Verjamem, da je to šele začetek. V bližnji prihodnosti bo na OMI Inštitutu poudarek na preučevanju zdravnih rastlin, predvsem domačih. Predvsem so zanimive tiste, ki vplivajo tako na telo, kot na duha. Konkretno imam v mislih nadlišček (Mandragora officinarum), ki ga je srednjeveška Evropa dobro poznala, njegova uporaba pa je dobro dokumentirana že od časov Asklepia. O tem več morda v naslednjem prispevku...

**Andreja Paljevec**  
Foto: Arhiv Roman Paškulin