

Združenje HumanUP

IZKUŠNJE PREROJENIH

Pravilno nastavljen atlas – boljše življenje

ZBRALI IN UREDILI
skupaj z atlasologi
in sodelavci v Združenju HumanUP:

Vesna Kastelic
Damnjan Damnjanović
Marko Bukovec

Ljubljana
februar 2018



Predrag Djordjević, dobitnik nagrade Balkan Awards 2018
za inovacijo nameščanja atlasa po metodi HumanUP

Atlas, prvo vratno vretenca, je najmanjše od vseh vretenc in po velikost pripada manjšim kostem. V človeškem telesu je dvesto šest kosti; samo v hrbtenici štiriintrideset. Na videz neverjetno, da pri tolikih kosteh posvečamo veliko pozornosti samo eni kosti. Zaradi pomembnosti za življenje in zdravje obstaja izjemna potreba po večjem znanju o atlasu. Zato predlagam ustanovitev nove vede atlasologija.

Predrag Djordjević, izumitelj HumanUP metode masaže zatilja

PREDGOVOR

Spoštovani,

z velikim zadovoljstvom vam predstavljamo knjigo Izkušenj naših zadovoljnih članic in članov, ki so prišli v naše Združenje HumanUP na masažo zatilja in med tem postopkom bili istočasno deležni namestitve prvega vratnega vretenca - atlasa.

Takoj na začetku naj povem, da nismo zdravilci, ampak pri izvajanju HumanUP masaže zatilja pride do boljše prekrvavitve in do boljše povezave med možgani in ostalim delom telesa. S tem organizmu pomagamo, da se prične proces samozdravljenja in uravnavanja.

Knjiga Izkušenj, ki je pred vami, je več kot odlična potrditev temu. Zamaknjen atlas namreč pritiska na hrbtenjačo, pri čemer pride do zmanjšane komunikacije med možgani in organizmom. Istočasno se zmanjšuje pretok krvi skozi možgane, kvari se statika telesa in pride do nepravilne obremenitve sklepov. Vse to človeštvu povzroča večino težav in bolezni.

Izkušnje, ki so pred vami, so zbrane v manj kot dveh letih obstoja našega Združenja za boljše življenje HumanUP Slovenije ter jih je možno preveriti, saj vse naše zadovoljne članice in člani živijo in ustvarjajo v Sloveniji. Naša najmlajša članica Zala Zupan je ob namestitvi atlasa imela le 14 mesecev, naša najstarejša VITALNA, POLNA ŽIVLJENJSKE ENERGIJE IN USTVARJALNA gospa Antonija Ivanež pa danes šteje 94 let. Da ne bo nesporazuma, gospe Antoniji smo MASAŽO ZATILJA NAREDILI PREVENTIVNO in je odličen primer človeka, ki ima že od rojstva prvo vratno vretenca – atlas v boljšem položaju kot večina. Gospa Ivanež še vedno vozi avtomobil, piše in objavlja pesmi, ustvarja botanične slike, igra harmoniko in orglice, obdeluje vrt, nabira zdravilna zelišča, kostanj, gobe, občasno skrbi za pravnukinjo...

Torej, pred vami so izkušnje naših zadovoljnih članic in članov pred in po namestitvi atlasa po HumanUP metodi. V imenu Združenja HumanUP se vsem prav prisrčno in iskreno zahvaljujem! Zgodbe, ki jih boste prebiral, so resnične in marsikdo med vami bo koga prepoznal. Svetujemo vam, da jih berete pozorno, za lažje prepoznavanje bolezenskih težav pa smo že pri posameznih naslovih navedli tudi zdravstvene težave, ki so pestile članico ali člana pred namestitvijo prvega vratnega vretenca po HumanUP metodi.

Kljub temu, da so za nas vsi člani in članice enako pomembni in da vsakega obravnavamo z enakim profesionalnim odnosom in srčnostjo, ne moremo mimo tega, da se ne bi pohvalili z lepim številom znanih osebnosti, ki so prav tako postali zadovoljni člani našega Združenja. V Združenju je veliko športnic in športnikov, igralck in igralcev, pevk in pevcev, znanstvenikov, politikov, primabalerina SNG Opere in Baleta Maribor, manekenke... Knjigo Izkušenj smo slikovno opremili tudi z nekaterimi njihovimi fotografijami in foto utrinki med namestitvijo atlasa.

Za večjo prepoznavnost same masaže zatilja po HumanUP metodi, ki jo je izumil naš učitelj Predrag Djordjević, bomo v prihodnje sproti objavljali nove izkušnje naših zadovoljnih članic in članov. Spremljajte našo spletno stran www.namestitev-atlasa-humanup.si ter **FB** profil Združenja HumanUP, kjer boste že vnaprej dobili veliko odgovorov na zastavljena vprašanja. Če pa se vam morebiti porodi še kakšno vprašanje v zvezi z našo dejavnostjo, pa nas prosim pokličite. Z veseljem se bomo odzvali in se potrudili, da vam damo čim bolj izčrpne odgovore.

S spoštovanjem,
za prerojeno življenje brez bolezni

mag. Damnjan Damnjanović, predsednik Združenja HumanUP Slovenije



Gospa Antonija Ivanež (94), najstarejša članica Združenja HumanUP v Sloveniji



V nadaljevanju je v prvem poglavju opisana kratka zgodovina namestitve atlasa, osebna izkušnja Predraga Djordjevića in začetki namestitve atlasa po HumanUp metodi v Sloveniji.

V drugem poglavju so zapisana pričevanja ljudi vseh starosti, ki pripovedujejo o tem, kako se je njihovo počutje izboljšalo po namestitvi atlasa. Nekatere življenjske zgodbe lahko preverite tudi na spletni strani <http://www.namestitev-atlasa-humanup.si>.

V tretjem poglavju nas Predrag Djordjević opozori, na kaj moramo biti še pozorni pri namestitvi atlasa, Mirjana Bulatović pa odgovori bralcem na nekaj vprašanj.

V četrtem poglavju Mirjana Bulatović, srbska pesnica in odgovorna oseba za stike z javnostjo v srbskem Združenju Preporod Življenja, ki ima sedež v Beogradu, hudomušno opisuje skeptike ter nam s svojim razmišljanjem odpira nov pogled na zdravje....

1. 0 PREDRAG DJORDJEVIĆ IN RAZVOJ NASTAVITVE ATLASA

1. 1 DIAGNOZA ZA CEL SVET

Prof. dr. Rainer Seibel, eden vodilnih strokovnjakov za hrbtenico na svetu, je v svoji morfološki raziskavi *Naša glava je zasukana* (2010) dokazal, da je prvo vretence pod lobanjo - atlas, zamaknjeno pri absolutni večini ljudi na svetu. Več kot sto let pred njim je utemeljitelj moderne kiropraktike Daniel Palmer opazil, da premaknjenost atlasa z njegovega točnega anatomskega položaja povzroča skoraj vse bolezni in težave, vendar ni našel načina, kako vrniti to prvo vretence na svoje mesto. Vedel je, da bi tako dosegel veliko boljšo komunikacijo možganov s telesom, izboljšanje pretoka krvi in s tem tudi boljše obnavljanje celega organizma, ni pa vedel, kako naj premakne majhno ploščato kost pod lobanjo.

Sto let kasneje je Švicar Rene Schümperli spoznal, da se atlasa ni treba dotikati, ampak je dovolj z masažo sprostiti ligamente v zatilju. Tako se bosta atlas in lobanja sestavila, kot je treba in sprostila pritiske na živčne, krvne in limfne poti.

Ko je izpopolnjeval to odkritje z osnovnimi spremembami in dopolnitvami, je izumitelj Predrag Djordjević, dosegel epohalno odkritje in zasnoval popolnoma učinkovito PREPOROD METODO namestitve atlasa (v svetu - HumanUp). Ta metoda je uporabna pri otrocih, da bi se zdravo razvijali in rastle, vendar ni prepozno tudi za najstarejše, ker jim olajša in polepša življenje tudi v poznih letih.

Zbirka izkušenj prerojenih vseh starosti najbolj slikovito govori o tem, do kakšnih izboljšanj zdravja pride po namestitvi atlasa.

1. 2 KAKO SEM POSTAL ATLASOLOG - Izkušnja Predraga Djordjevića

Moj atlas je nameščen 26. septembra 2009. leta in tega dne sem ponovno rojen, točneje - prerojen. Moram poudariti, da mi je »prerojstnik« dan pomembnejši od rojstnega dneva.

Takrat v Srbiji še nismo imeli svojih atlasologov, ampak so nam atlas nameščali ljudje iz tujine. Ti so enkrat mesečno prihajali v Beograd in uporabljali metodo „atlasprofilaks“, izumitelja Renea Schümperlija.

Izpolnil sem vprašalnik s svojimi številnimi boleznimi in težavami. Celo prazen prostor okrog teksta sem porabil za to, kar pa ni bilo vse. Imel sem petdeset let, izgledal pa sem, kot da jih imam devetdeset.

Že v zgodnjem otroštvu sem bil zelo občutljiv in slaboten, pestile so me alergije, vnetja, prehladi, izčrpanost in utrujenost. V tretjem razredu sem cele štiri mesece prebil v bolnišnici. Spoznal sem, da sem bolj občutljiv od ostalih otrok, zaradi česar sem se počutil ubogega, nemočnega in zmedenega.

Kasneje, v zreli dobi, so mi grenili življenje glavoboli in močne revmatske in nevrološke bolečine ter preobčutljivost na posamezna živila. Recimo vonj melone, lubenice, kumaric ali paprike nisem mogel prenašati, kaj šele, da bi kaj takega pojedel.

Nekako do tridesetega leta sem se zanašal na uradno medicino, ampak mi ni mogla pomagati. Ko sem iskal vzroke težav, sem se že od dvajsetega leta naprej podrobno pogovarjal z zdravniki in bral medicinsko literaturo. Spoznal sem, da je glavni vzrok mojih bolezni v mojem telesu, ne zunaj njega.

Ko sem „dvignil roke“ od uradne medicine, sem se obrnil k naravni medicini in doživel nekaj izboljšanj, vendar se nisem izvlekel. Še več, v štiridesetih letih so se okrepile vse dotedanje težave in nastale nove, kot npr. strašno boleče afte v ustni votlini. Nevralgične bolečine v desni jagodični kosti so trajale po pet dni neprekinjeno. Zaradi njih nisem mogel spati, jesti, živeti...

V tem času so v naši hiši odraščali trije otroci. S skrajnimi napori sem jim skušal omogočiti čim bolj normalno življenje. Nestrpno sem čakal njihovo polnoletnost, z mojim življenjem pa, kar bo...

Od štiridesetega leta naprej nisem več uporabljal nobenih zdravljenj več. Izgubil sem vsako upanje in sprejel, da bo z leti vse slabše. Bolečine mi niso dale ne spati ne delati, splošna slabost in brezvoljnost sta bili stalno prisotni. Zamišljal sem si, da se bom v petdesetih letih preselil na Kubo, ker mi tamkajšnja klima zaradi temperaturnih kontrastov ne bi povzročala bolečin. Težko bi se ločil od mojih treh sinov, vendar nisem hotel, da me v starosti gledajo slabega in bolnega pa tudi breme nisem hotel biti nikomur.

Ravno ko sem hotel obupati nad življenjem in oditi v kraje, kjer bi zaključil svoje življenje, sem v začetku septembra 2009 naletel na časopisni članek o atlasu...

Čez tri tedne sem imel nameščen atlas. Švicarska metoda je pri meni delovala stoodstotno, ker sem eden od tri tisoč ljudi na svetu, ki ima samo dve vrsti zamaknjenosti - v levo in nazaj. Obstaja celo pet vrst zamikov atlasa, ki sem jih odkril z raziskavami in opisal v knjigi HumanUP (prva izdaja leta 2012). Schümperli je vedel za tri. Njegova metoda je bila najuspešnejša med vsemi. METODA PREPOROD NAMESTITVE ATLASA je plod osnovne dopolnitve in izpopolnjevanja Schümperlijeve metode. METODA PREPOROD (HumanUp) je danes edini popolnoma zanesljiv postopek, s katerim atlas natančno postavimo na njegovo anatomsko pozicijo.

V samo treh mesecih po namestitvi atlasa, do konca leta 2009, sem se rešil večine težav, ki so me pestile celo življenje. Zadnja je po dveh in pol letih izginila nevralgija.

V Čačku, kjer sem takrat živel, sem delal javna dela in vsi so vedeli, kako sem bolan in kako mi je pomagala namestitev atlasa. Kmalu je okoli dvesto ljudi za mano namestilo atlas.

Zdelo se mi je neverjetno, da znotraj nisem več star in razrvan z boleznimi. To me je popolnoma dvignilo in vlilo novih moči in volje, ne samo do življenja, ampak da tudi sam prispevam k zdravju ljudi.

Čez eno leto je Schümperli organiziral usposabljanje v Srbiji, ki smo ga, poleg mene, obiskovali še sin Filip in trije zdravniki. Cena usposabljanja je bila visoka - dvajset tisoč evrov za posameznika, tako da sem za sebe in svojega sina porabil vse prihranke za starost. Vendar se je izplačalo. Od takrat smo pomagali mnogim, jaz pa usposabljanje izvajam v Združenju Preporod življenja brezplačno, da bi čim prej kar največ ljudi doseglo dobro zdravje.

Schümperli je skupaj usposobil štiristo ljudi. Moj sin Filip je bil najmlajši v naši skupini, ampak mu je šlo dobro. Še več, ko je nekdo iz Beograda klical Schümperlija po telefonu z namenom usposabljanja v Švici, mu je rekel: »Ni potrebe priti v Švico, moj najboljši študent na planetu, Filip Djordjević, živi v Beogradu.«

Tri mesece po končanem usposabljanju sem delal po pogodbi s Schümperlijem. Po pogodbi se ne sme spreminjati njegove metode, toda tej metodi je nekaj manjkalo. Mene je namestitev atlasa izjemno bolela, kot da mi bodo odtrgali glavo. Prebledel sem, se oznojil, občutil slabost, skoraj sem padel v nezavest...

Ko sem bil odgovoren za prva dva človeka, pri katerih je namestitev atlasa pripeljala blizu nezavesti, sem nehal delati, ker nisem več želel mučiti ljudi. Kljub bolečini atlas ne bi bil nameščen, kot je treba in ozdravitev bi bila le delna. Nerad sem prekršil pogodbo, ampak moral sem raziskati, kako je mogoče popolno namestiti atlas brez hudih bolečin. Ne oziraje se na ogromne stroške usposabljanja bi raje ostal v minusu do konca življenja, kot da bi nadaljeval z uporabo ne dovolj dobre metode.

Kmalu sem razvil lastno metodo, zmanjšal število pritiskov v zatilju in povečal učinkovitost. Enostavno, moja metoda je precej manj agresivna in mnogi jo doživljajo kot malo močnejšo masažo. Najmlajši otrok, ki sem mu namestil atlas, je bil star 45 dni, najstarejši človek pa 96 let.

Namestitev atlasa ima neprecenljivo vrednost, kot samo življenje. Srečen sem, ker sem ustanovil Društvo Preporod življenja, prvo našo „tovarno zdravja“.

Verjetno to moje delo ni delo. Pogosto delam po deset ur, vendar sem na koncu dneva bolj spočit kot na začetku. Ker s svojim delom drugim prinašam olajšanje, me to napolnjuje z energijo. Želim si, da v mojem življenju namesti atlas vsaj milijarda ljudi, njim pa bodo hitro sledili še drugi.

1. 3 ZAMETKI HUMANUP METODE NA SLOVENSKEM

Zametek uveljavljanja metode namestitve atlasa HumanUP na Slovenskem sega v avgust leta 2015, ko sem se prvič srečal z gospodom Predragom Djordjevićem v Ljubljani. Takrat mi je gospod Djordjević nastavil atlas in me sočasno prepričal, da se pridružim humanemu poslanstvu narediti svet bolj zdrav in lepši za življenje! Ni me bilo treba dolgo prepričevati.

Svojo prvo samostojno namestitev atlasa, na katero sem še posebej ponosen, sem izvedel na svoji hčeri Mili, tedaj stari šest let. Kot oče vsem staršem priporočam preventivni pregled in namestitev atlasa otrokom, kajti v njihovem starostnem obdobju je to veliko lažje in predvsem veliko bolj učinkovito. S tem se izognejo težavam, ki z leti pričnejo pestiti ali pa že pestijo odrasle. Še posebej je to pomembno pri manj zdravih otrocih in tistih, ki so imeli ali imajo več težav s hrbtenico iz različnih vzrokov, kot so hujši padci, udarci ali posledice prometnih nesreč. Skratka kdor koli je padel, se udaril, poškodoval ali doživel prometno nesrečo, bi moral preveriti položaj svojega prvega vretenca. V velikem številu primerov se potrди dejstvo, da je od takrat premaknjeno vretenca vplivalo na vedno slabše zdravje.

Po moji lastni in prvi uspešni namestitvi atlasa hčeri so sledile tudi druge pozitivne izkušnje namestitve atlasa z metodo HumanUP iz vrst naših zadovoljnih članov. Združenju se pridružuje vse več humanih ljudi dobre volje, ki so se odločili iti še korak dlje, poglobiti lastna znanja in vedenja o izboljšanju zdravja ter stopiti na pot trenutno enega izmed najbolj humanih poklicev, poklic atlasologa. Trenutno je v Sloveniji okrog štirideset atlasologov. Njihova imena in kraje, kjer delujejo za Združenje HumanUP, najdete na <http://www.namestitev-atlasa-humanup.si/> ter FB profilu.

Naše združenje iz dneva v dan šteje vse več zadovoljnih članov in atlasologov, ki si iskreno prizadevamo pomagati vsakemu človeku na njegovi poti do izboljšanja zdravja.

Mag. Damnjan Damnjanović, predsednik Združenja HumanUP v Sloveniji



V nadaljevanju vam predstavljamo izkušnje ljudi, ki so si z namestitvijo atlasa z masažo zatilja izboljšali vsakdanje življenje. Zahvaljujemo se vsem, ki so s svojimi izjavami soustvarili knjigo, v kateri skozi izkušnje ljudi lahko spoznamo, kako pomembno vpliva na zdravje pravilna nastavitve atlasa.

2. 0 IZKUŠNJE PREROJENIH PO NAMESTITVI ATLASA PO METODI HUMANUP

2. 1 NOVO ROJSTVO - IZKUŠNJA BRANISLAVA JURGECA

Sredi avgusta 2016 mi je za nameščanje atlasa po metodi HumanUP povedala Marija in iz njenega navdušenega pripovedovanja sem začutil, da je to tisto pravo. 23. avgusta mi je atlas namestil atlasolog Marko Bukovec in to zame pomeni novo rojstvo. Zakaj?

Pred namestitvijo atlasa sem imel veliko zdravstvenih težav: - z govorom (jecljanje), z vidom (visoka dioptrija očal in na eno oko nisem videl), popolna izčrpanost (pregorelost – burn out sindrom), nizek krvni tlak, precej močno šumenje v ušesih (zdravniki so rekli, da je to zaradi jemanja antidepressivov), občasne vrtoglavice brez predhodnega opozorila, trda in okorna hoja, zakrčenost, depresija...

Že trideset let delam na sebi in poskušam spraviti zadeve v red, a je bil uspeh manjši, kot bi si želel. Nihče mi ni znal učinkovito pomagati, iskal sem pot iz tega pekla. Preizkusil sem in se naučil veliko tehnik: hipnoterapija, reiki tretmaji, bioenergetske terapije, shen-ci, tibetanski rituali, tai-chi ..., a pravih rezultatov nisem mogel doseči. Kot maser sem vedel za atlas in sem iskal način, da ga spravim na svoje mesto. Seznanjen sem bil z metodo, ki pa je boleča, in niso mi dali pravega zagotovila, da bi bilo po namestitvi mojih težav sčasoma konec. Desno ramo sem imel nižjo 5 cm, desno nogo krajšo, zaradi bolečin v kolkih sem imel težave tudi pri hoji, po pikanju in mravljinčenju sem vedel, da je desni kolk izven prave lege. Odkar imam nameščen atlas, sem kolk samo enkrat namestil in zdaj je dobro.

Spremembe: po namestitvi sem začutil spremembe v telesu kot bolj lahkoten občutek, bolj jasne, čiste, žive barve v očeh in nežnejši obraz, zdaj lahko spim, bolečin v ledvenem delu in medenici ni več, govor se mi je izboljšal za 80 %. Imam + 8,5 dioptrijo očal za vsakdanjo rabo, za branje še za +1 več, sedaj lahko večino tekstov z normalno velikostjo črk berem brez menjave očal, neprijetno šumenje v ušesih se je znatno zmanjšalo, le še ca. 10 % prvotne jakosti je prisotno. Sprememba v zgornji čeljusti mi omogoča, da lahko žvečim hrano, glavo lahko obračam v levo in desno, stare brazgotine na roki postopoma izginjajo, težave s spanjem in nočna prebujanja se zmanjšujejo, močne bolečine v levi rami in pod lopatico, ki so me spravile na antidepressive, tudi to je zgodba iz preteklosti. Opustil sem vse mlečne in pšenične izdelke in okus je postal bolj prefinjen, zdaj že občutim razlike v okusu hrane.

Iskreno se zahvaljujem gospodu Predragu Djordjeviću za to iznajdbo in vem, da bo življenje spremenila še veliko ljudem, tako kot ga je meni.'

Branislav Jurgec, atlasolog po metodi HumanUP

P.S.: Izkušnjo Branislava Jurgeca si lahko ogledate na naši spletni strani www.namestitev-atlasa-humanup.si

2. 2 ŽE ISTI DAN SEM OBČUTIL DVIG LIBIDA IN ŽIVLJENSKE ENERGIJE

Pred desetimi leti mi je s stropa delavnice padlo verižno petkilogramsko ročno dvigalo na zatilje. Pri tem mi je poškodovalo eno vratno vretence in verjetno je prišlo tudi do zamika atlasa. Zaradi tega sem imel težave pri izstopanju iz avtomobila. Vsakokrat se mi je pojavila tema pred očmi in za desetinko sekunde sem izgubil vid. Po dveh tednih sem izvedel za gospo, ki se ukvarja s kiropraktiko in naravnavanjem atlasa. Delala je po neki indijski metodi s škatlico na vzmeti. Ko me je plegla na nekakšno masažno mizo, je izmerila, da imam eno nogo za centimeter in pol krajšo od druge. Ko me je obrnila na pravi bok in mi pritisnila glavo na škatlico z blazinicami, je po kliku vretence skočilo nazaj v pravi položaj. Po polurnem počitku se je pokazalo, da je bil postopek uspešen, saj »prebliskov« ob določenih gibih ni bilo več. Tudi nogi sta bili enako dolgi.

Postopek se mi je zdel precej agresiven in rizičen, zato je metoda HumanUP neprimerno bolj varna. Ko sem prvič poslušal predavanje o nastavitvi po tej metodi, sem bil ob pogledu na spisek izboljšanj na plakatu precej skeptičen, zdaj pa z veseljem ugotavljam, da drži vse to in še mnogo več! Po pregledu pozicije atlasa mi je **Marko Bukovec** povedal, da je zamik zelo majhen, vendar sem se vseeno odločil za namestitev. Največjo

spremembo mi je že po tretjem pritisku z masažerjem pomenil občutek povečanega pretoka energije skozi celo telo. Že isti dan sem občutil dvig libida in življenjske energije ter večjo voljo do življenja. Pod levo lopatico me je prej pri določenih opravilih v sklonjenem položaju večkrat zagrabil krč, tako da sem se moral prisilno poravnati, da je popustil. Par dni po nastavitvi se je začela pojavljati bolečina in zategovanje iz vratu pod desno lopatico, kar sem sprejel kot reakcijo in samoporavnavanje mojega telesa. Vse to je minilo v dveh tednih in sedaj ni nobenih krčev več. Zaradi boljše prekrvavitve podkožja lasišča so mi med sivimi lasmi začeli poganjati temnejši. Po parih tednih sem opazil, da mi zadostuje okrog pet ur in pol kvalitetnega spanja proti prejšnjim sedem do osem ur in da se med spanjem zelo redko zbudim. Temu je pripomoglo tudi dvignjeno ležišče. Sedaj spim brez blazine na hrbtu in tudi smrčanje se pojavi zelo redko, kar je bilo prej pogosteje. Opazil sem, da se mi vid počasi ostri.

Opustil sem uživanje mlečnih izdelkov in izdelkov iz pšenične moke. Hvala Predragu in Bogu za vsa ta čudovita odkritja. Nastavitev priporočam vsem!

Branko Vončina (56), Žiri, Slovenija

2. 3 BOLEČINE V KRIŽU IN DESNEM KOLENU SO ODPRAVLJENE

Pred leti sem se spoznal z eno od metod nastavitve atlasa. Kar nekaj težav je takrat izginilo. Ostale pa so bolečine v križu in desnem kolenu. Zaradi stare poškodbe kolena sem redno jemal tablete proti bolečinam. Bolečine v križu pa so me redno zbujale in velikokrat sem bil zjutraj bolj utrujen kot zvečer, ko sem šel spat.

Z masažo zatilja po metodi HumanUP me je seznanil atlasolog Brane Vončina, za kar mu bom za vedno hvaležen. Oktobra 2017 mi je gospod Predrag Djordjević v Mariboru opravil namestitev prvega vretenca - atlasa. Najprej sem že pol ure po namestitvi začutil bolečine v ledvicah, saj sem imel kot otrok kronična vnetja ledvic. Drugo jutro je bolečina v predelu ledvic pričela popuščati, pojavile pa so se bolečine v predelu zobovja. Kot mladostnik sem imel veliko težav z zobmi. Ker sem bil seznanjen z možnimi reakcijami, me slednje ni skrbelo.

Že naslednjo jutro pa ugotovim - bolečina v križu je izginila. Kar nisem mogel verjeti. Zdaj so minili že trije meseci in bolečin v križu ne poznam več. Prav tako pa se ne pojavljajo več bolečine v kolenu. Spoštovani Predrag Djordjević, preprosto hvala.

Zaradi moje dobre osebne izkušnje sem se odločil pomagati tudi sam drugim ljudem in sem postal atlasolog po metodi HumanUP.

Bogdan Lesjak (57 let), Koper

2. 4 IZKUŠNJA ATLASOLOGINJE MARIJE

Dolgoletni prijatelj mi je neke sončne sobote podaril knjigo Predraga Djordjevića HumanUP - namestitev atlasa rekoč, da bi me to utegnilo zanimati.

Prebrala sem jo pazljivo in počasi. Hudih zdravstvenih težav nisem imela nič več, pa vendar me je knjiga na nek način močno pritegnila, še posebej zato, ker je v njej zapisanih veliko modrosti, ki tonejo v pozabo. Že takrat sem se odločila, da bom vstopila v vrste atlasologov in čas je pokazal, da je bila moja odločitev ena najboljših odločitev v mojem življenju.

Atlas mi je dolgoletni prijatelj Marko Bukovec namestil 20. avgusta 2016. V začetku sem začutila prvo reakcijo v spodnjem delu hrbtenice in že pozabljen poškodba iz otroštva se je razsvetlila. Po nekako enem tednu so bolečine v ledvenem delu hrbtenice izginile. Delovanje nameščenega atlasa je dobivalo drugačne dimenzije: postala sem še bolj senzibilna, videla in čutila stvari in dogodke še jasneje, na fizičnem nivoju pa sem opazila, da sem hodila bolj vzravnano, telo je začelo dobivati drugačno obliko. Seveda sem bila tega zelo vesela.

Pred nekaj meseci pa me je izdalo črevesje in odločila sem se narediti totalno čistko in se znebiti parazitov. Kura je trajala nekako štiri mesece in z njimi se je poslovila tudi fistula v velikosti fižola, čisto na koncu trtice.. Ni bila sicer boleča, vendar je bila neprijetna, kadar se je vnela, vendar se po 40 letih na to nekako navadiš in postaneš pazljiv pri prehrani, izbiri perila in pralnih sredstev. Operacija mi je bila odsvetovana. Sprememba se je zgodila po letu in pol. Z gotovostjo in na podlagi lastne izkušnje lahko zatrdim, da je namestitev atlasa res "ponovno rojstvo" in proces, ki te začne zdraviti od znotraj navzven.

Pred kratkim sem imela tudi prometno nesrečo, sicer brez zunanjih poškodb, vendar v glavi je bil pritisk, kot bi me nekdo močno držal za vrat. Po korekciji atlasa je pritisk popustil in stanje se sanira.

Namestitev atlasa priporočam vsem, ki dolga leta iščejo pot do izgubljenega zdravja in naj se ne ustrašijo procesa. Masažer je resnično "čarobna palčka", ki poskrbi, da se počasi znebimo nezdravega sloga življenja in z njim vred tudi težav, ki so nas pestile morda dolga desetletja, tako kot npr. mene fistula.

Iskrena hvala g. Predragu Djordjeviću, da svojo vizijo, znanje in humanost tako srčno daje naprej.

Marija Bizjak, atlasologinja, Ljubljana

2. 5 ZOPET MLADA

Sem Marija in sem stara sedeminpetdeset let. Celo življenje sem v službi v stiku z vodo, mrzlim in toplim zrakom. Začele so se težave artritisa, ki so bile čedalje hujše. Jemalo mi je spanec in v službi sem težko ostala pokonci. Seveda so me spremljale še težave kot so golša, Hallux valgus na nogah (izkrivljen nožni palec), bolečine v ledvenem delu zaradi narave dela in bolečine v ramenskem obroču. Ko sem si nastavila atlas, nisem imela posebnih reakcij in nikomur nisem povedala, da sem to storila.

Po mesecu dni so ljudje ugotovili, da nimam več golše, da so se moji prsti izravnali in, da lažje delam in sem boljše volje. Takrat sem vedela, da res deluje, če tudi drugi opazijo. Moje težave so po štirih mesecih popolnoma izginile in sedaj razširjam glas o tej čudoviti izkušnji, ki sem jo doživela ob nastavitvi atlasa po HumanUP metodi s Hermino Ačko.

Marija Poš, Malečnik

2. 6 DARILO MOJE MAME

Moje ime je Mateja, stara sem enaintrideset let, in sem pri štirinajstih letih doživela prometno nesrečo, ki mi je poškodovala hrbtenico. Bolečine, ki me spremljajo že celo življenje, so bile vedno hujše. Zraven so me spremljali glavoboli in slabosti. Ko sem prvič slišala za nastavitve atlasa, sem takoj vedela, da je to prava stvar. Sem medicinska sestra in že v šoli so nas naučili, kako pomemben je atlas, ki upravlja s celim našim telesom. Nisem oklevala in sem si ga dala nastavit. Sprva so bile bolečine in težave še hujše, na nastavitve sem hodila na tri dni, ker je res bolelo in ker je bila težava velika. Po enem mesecu sem prespala prvo celo noč in bolečine so se umirile. Največje darilo je bilo, ko lahko skuhaš obrok kosila brez bolečin v hrbtenici. Hvaležna, da sem imela priložnost nastavitve atlasa in še posebej, da je to storila moja mama Hermina Ačko.

Mateja Poš, Malečnik

2. 7 MOJA TELOVADBA - MOJ UŽITEK

Moje ime je Anja in stara sem osemindvajset let. Zadnja tri leta se intenzivno ukvarjam s plesom na drogu, kjer je gibčnost telesa ključnega pomena. Imela sem težave z obračanjem glave in telesa v levo smer nazaj in ugotovila da imam najverjetneje težave z atlasom. Hermina Ačko, strokovnjakinja na tem področju, je ugotovila, da imam nakrenjeno celotno hrbtenico. Že takoj po nastavitvi atlasa po HumanUP metodi sem

opazila razliko. Po treh nastavitvah se je moja gibčnost bistveno spremenila, kar so opazile tudi kolegice na treningih. Navdušeno se tudi one zdaj zanimajo za nastavitvev.

Anja Sever, Maribor

2. 8 ZELO SEM VESELA, NESPEČNOST SE OD TAKRAT NI VEČ POJAVILA

Zaradi nespečnosti, glavobolov in bolečin v vratu sem lani aprila poiskala pomoč pri gospe Hermini Ačko, ki se ukvarja z nastavitvami atlasa po HumanUP metodi. Po prvi nastavitvi so bolečine v vratu in glavi, ki so me spremljale že nekaj let, počasi pojenjale. Čez mesec dni sem imela ponovno nastavitvev in moj spanec se je takoj občutno izboljšal, nespečnost se od takrat več ni pojavila. Zelo sem hvaležna za to metodo. Priporočam jo vsakemu, ki mu je mar zase in za svoje zdravje.

Suzana Potočnik, Maribor

2. 9 BOLEČINA V STEGNIH JE IZGINILA

Ker imam resno okvaro hrbtenice, sem postala pozorna na komentraje v medijih o pomembnosti nastavitve atlasa. Ko je moja prijateljica obiskala g. Damnjanovića, je bila zelo zadovoljna, zato sem se tudi sama odločila za ta korak - namestitev prvega vretenca atlasa po HumanUP metodi.

Sama namestitev pri meni osebno je bila boleča, a se je izplačalo, saj so bolečine takoj popustile. G. Damnjanović mi je razložil, da je bolečina bolj prisotna pri ljudeh, ki uživajo večje količine mleka in mlečnih izdelkov. Med drugim mi je svetoval, da v prihodnje mleko in mlečne izdelke izločim iz prehrane in da tudi v kavo ne dodajam več mleka.

Moram povedati tudi to, da od prvega srečanja nimam več bolečin v stegnih, ki so nekoč prihajale iz ledvenega dela hrbtenice. Poleg tega imam lažje noge in na splošno boljšo koordinacijo ter večjo povezanost.

Hvaležna sem g. Damnjanoviću za njegovo predanost in željo, da pomaga ljudem.

Jadranka Hribar, Ljubljana

2. 10 DOBILA SEM ŠE ENO PRILOŽNOST

Kronične bolečine v vratu, ramenih, rokah, migrene so bile del mojega življenja mnogo let. Telovadba, hoja in zdrav način življenja so samo lajšale tegobe, ki pa niso izginile. Vsako leto po malem je bilo stanje hrbtenice vedno slabše, kar je tudi vplivalo na moje delo in tudi na materinstvo, ko sem v bolečinah dojila in dvigovala otroka.

Masaža zatilja po metodi HumanUP pred slabim letom dni, mi je odpravila bolečine v vratu, rokah in če se bolečine pojavijo (npr. zaležan vrat), tudi hitreje izginejo. Sedaj drugače hodim, se gibljem, ker me ne tišči več v vratu.

Dobila sem še eno priložnost v življenju, ki je ne želim zapraviti. Nastavitvev atlasa ni čarobna tabletko, ki jo pojemo. Spravi na svoje mesto zamaknjeno koščico, ki združuje glavo s preostalim delom telesa in odpravi nesimetrije, ki povzročajo bolečine, le - te pa zmanjšajo kvaliteto življenja. Nastavitvev atlasa je sprememba na fizičnem nivoju telesa, a nam pomaga, da potem lažje delujemo tudi na duhovnem. Zdrav duh v zdravem telesu - dobessedno.

Za vse tiste z bolečinami v hrbtu: »Si predstavljate življenje brez bolečin?«
Jaz si ga nisem - do masaže zatilja po HumanUP metodi. Hvala Damnjan.

Ana Hribar, Ljubljana

2. 11 PO NAMESTITVI ATLASA SEM SE 'PREBUDILA'

Mož me je moral kar nekaj časa nagovarjati, da sem pristala na masažo zatilja po HumanUP metodi. Pred petindvajsetimi sem imela prometno nesrečo, v kateri sem si poškodovala vratna vretenca in od takrat sem imela bolečine v vratu in glavi, omotice in nekakšno nepojasnjeno 'meglo' v glavi. Kasneje mi je nekdo neprofesionalno 'naravnal' hrbtenico in od takrat sem imela poleg bolečin v vratu še lažje bolečine v hrbtenici, zato sem se bala, da bi se mi kaj podobnega zgodilo tudi pri naravnavi atlasa. Skratka, bila sem skeptična.

Končno sem se le odločila in gospod Damnjan Damnjanovič mi je atlas namestil konec avgusta 2016. Bolečina ob namestitvi je bila prisotna, vendar se je dalo zdržati. Po namestitvi sem dvignila glavo in kar nisem mogla verjeti. V trenutku se mi je v glavi razblinila 'megla'. Bilo je, kot bi se prebudila iz nekega dolgega zmedenega filma. To je bila najbolj opazna in takojšnja sprememba. Po namestitvi sem še nekaj mesecev čutila samodejno nameščanje skoraj vseh sklepov, ki so mi pred namestitvijo močno pokali ob vsakem gibu, zlasti kolki, kolena in gležnji. Približno pol leta po namestitvi mi je morala zdravnica za četrtno zmanjšati količino hormonskih tablet, ki jih jemljem že dvaintrideset let, vse od odstranitve dela ščitnice. Zdaj namesto 100 miligramov sintetičnega hormona ščitnice jemljem samo 75 mg. Zdravnica mi je pojasnila, da je drugi reženj ščitnice začel bolj delovati in sam proizvajati več ščitničnega hormona.

Več kot deset let sem trpela tudi zaradi kronično nabrekle nosne sluznice, kar sem pripisovala različnim alergijam (na pelode, prah in podobno), zaradi česar sem imela zlasti ponoči vedno zamašen nos. Trajalo je kar nekaj časa, vendar zdaj, eno leto in pol po namestitvi atlasa opažam, da se je ta nabreklost zmanjšala za polovico. Verjetno je k temu pripomoglo tudi to, da sem sprejela Damnjanov nasvet in močno omejila uživanje mlečnih izdelkov ter iz prehrane povsem izločila živila z glutenom.

Tatjana Povše, Ig

2. 12 TRN V PETI JE IZGINIL IN TUDI BOLEČIN V VRATNEM PREDELU IN LEVI ROKI NI VEČ

Damnjan Damnjanovič mi je 20. 11. 2016 v Novem mestu nastavil prvo vretenca - atlas po HumanUP metodi. Po prvi terapiji nisem imela več občutka trna v peti in moram priznati, da sem bila več kot presenečena, kajti ta težava (trn v peti) je bila pri meni prisotna kar nekaj časa in poskušala sem veliko različnih metod, vendar brez uspeha. Damnjan mi je na redni kontroli razložil, da gre v tem primeru za simetrijo celega telesa, kajti zaradi nepravilnega položaja prvega vretenca – atlasa bolj obremenjujemo eno stran telesa (sklepe, vezi in hrustanec...). Tako imamo bolj oporo na eni nogi, kar posledično pelje v občutek trna v peti ter do pojavov različnih izrastkov na nogi.

Takoj sem začutila sproščenost v vratnem delu hrbtenice in v zatilju glave. Sčasoma je bila tudi leva rama boljša ter kolk in komolec. Pred tem sem imela zelo slab občutek v podplatih, ker so bili »nemirni« in sem imela občutek, da me pečejo. Zdaj nimam več tega občutka. Na splošno je boljša koordinacija in večja gibljivost, za kar sem zelo hvaležna.

Zaradi lastnih dobrih izkušenj priporočam namestitvev prvega vretenca – atlasa po HumanUP metodi vsem, ki imajo kakršne koli težave s spanjem, bolečinami in slabim splošnim počutjem.

Majda Ivanež, Novo Mesto

2. 13 POVSEM SEM SPREMENJENA

Dvaindevetdesetletna Katarina Lukša iz Ljubljane je bila pri nas prvič 5. 12. 2016. Te dni smo se z gospo Katarino srečali na redni letni kontroli. Zelo je zadovoljna s počutjem in koordinacijo takoj po prvi masaži. Najbolj pa je vesela za svoje roke, za katere pravi, da so povsem druge in ji po dolgih letih trpljenja ne povzročajo več težav.

Pravi: »Moje počutje je boljše, saj imam za vsakdanje opravke več energije. Čutim tudi olajšanje v kolenih, kolkih, hrbtu in zdi se mi se, da tudi boljše vidim in imam vid bolj izostren. Od prvega dne po masaži zatilja po HumanUP metodi sem povsem spremenjena. Zaradi tega sem za HumanUP masažo prepričala tudi mojo številčno družino in jih v začetku januarja 2017 pripeljala na skupinsko srečanja z atlasologom Damnjanom Damnjanovičem.«

Njena hči Rozi Palfi pravi, da gospa Katarina od prve masaže sploh noče več k zdravnikom. Zaradi svojih let ima namreč preglede za nekatere stare težave, a pravi: »Peljite me prosim raje k mojemu atlasologu Damnjanu. Tam mi je boljše in se po vsaki kontroli počutim zares boljše in močnejše.«

Zadovoljnim članom moje družine in meni sami je kontrolo opravil sam ustanovitelj HumanUP metode, gospod Predrag Đorđević.

Katarina Lukša, Ljubljana

P.S.: Več informacij na spletni strani <http://www.namestitev-atlasa-humanup.si/izkusnje-prerojenih/>

2. 14 FIZIOTERAPIJE NE POTREBUJEM VEČ

Milan Bičanin govori o svojih težavah s hrbtom kot tudi o predhodnih zdravljenjih hrbtenice ter povzema svoje občutke o prvem srečanju s Predragom Đorđevićem in metodo HumanUP oziroma namestitvijo atlasa. Po masaži zatilja po metodi HumanUP pri Predragu Đorđeviću v Ljubljani so izboljšanja sledila zelo hitro, bolečine so izginile v nekaj dneh. Zaradi takojšnjih izboljšanj sem bil več kot zadovoljen in sem prepričal tudi svojo fizioterapevko ter njeno mamico, da postaneta članici Združenja HumanUP.

»Počutim se privilegiran, da sem zahvaljujoč predsedniku Združenja HumanUP Damnjanu Damnjanoviču imel čast si med prvimi v Sloveniji namestiti atlas po HumanUP metodi. Svojo odlično izkušnjo prenašam naprej, tako da posredujem knjige gospoda Predraga Đorđevića svojim prijateljem, rojakom in znancem, kajti vsi morajo izvedeti, da lahko živimo zdravi brez zdravljenja. Danes se počutim občutno mlajši.«

Milan Bičanin, Ljubljana

P.S.: Več informacij na spletni strani <http://www.namestitev-atlasa-humanup.si/izkusnje-prerojenih/>

2. 15 POSKUSILA SEM MARSIKAJ, V HUMANUP METODO ZELO VERJAMEM

Imela sem kar nekaj težav pred masažo zatilja po HumanUP metodi. Preživela sem hudo prometno nezgodo petindvajset let nazaj, v kateri sem si poškodovala vratna vretenca ter polomila rebra. Od takrat sem imela išias ter bolečine v levi nogi. Za nameček sem pred letom dni padla sredi kuhinje in si poškodovala glavo. Bilo mi je dosti vsega.

Takrat sem od prijateljice dobila knjigo gospoda Predraga Djordjevića HumanUP »Namestitev atlasa«, ki sem jo z veseljem prebrala in preko iste osebe posledično prišla do Damnjana Damnjanovića. Naredil mi je tisto metodo in morem priznati, da me je malo bolelo, kar je čisto nekaj normalnega, ljudskega. Takoj za tem sem čutila različne pozitivne reakcije. Upoštevala sem nasvete g. Damnjan glede spanja in kje morem podložiti hrbtenico. Največ, na kar sem morala misliti, je bilo glede prehrane.

Ni me sram povedati in vsakemu to povem, da sem glede zdravljenja ne glede na moj poklic, poskusila marsikaj in v HumanUP metodo zelo verjamem. Zelo sem vesela in hvaležna, da sem poleg g. Damnjana Damnjanovića imela možnost, da na redni kontrol spoznam tudi g. Predraga Đorđevića, izumitelja HumanUP metode masaže zatilja.

2. 16 PRAVILNO NASTAVLJEN ATLAS – TEMELJ HITREJŠI REGENERACIJI

(Izkušnje družine Zorko)

Nastavitev atlasa? Kaj to sploh je?! Sem v kondiciji, treniram borilne veščine že petnajst let, sem poln energije, zdrav. Pri zdravniku nisem bil že leta, kdaj sem bil nazadnje bolan, pa se sploh ne spomnim več. In kaj mi bo nastavljen atlas?!

No pa se je zgodilo. Izpah rame na smučanju. Konec sveta. Kako bom pa sedaj treniral naslednjih nekaj mesecev? Kako bom dvigoval uteži? Pa sem šel nastavit atlas! Kaj pa lahko izgubim? In rezultat po nastavitvi pri g. Damnjanu je bil tak, da sem po cca dveh mesecih zopet lahko delal vse tako kot pred poškodbo, treniral na polno, dvigoval enako težo uteži, snowboardal...tako da iz prve roke lahko zagotovim, da je pravilno nastavljen atlas temelj hitrejše regeneracije telesa in posledično tudi boljšega počutja.

Domen Zorko - 1. DAN Kempo Arnis, Šmarješke Toplice

Imela sem velike težave z vratnim vretencem. Grozne bolečine, tako hude, da sem razmišljala, da bi zaradi varnosti prenehala voziti avtomobil, saj je bolečina prišla nenadno in nenapovedano, kot bi me stresla elektrika skozi celo telo. Sem invalid in imam težave s hrbtenico že od otroštva. Po tem, ko so sem si dala nastavit atlas, so ti neznosni bolečinski šoki izginili, zopet vozim avtomobil brez skrbi in tudi počutim se mnogo bolje!

Hvala Damnjan!

Tatjana Zorko, Šmarješke Toplice

V enem stavku. Prej me je zeblo VES čas, po drugi nastavitvi atlasa pa me ne zebe več. Super!

Mag. Loreta Kosec Zorko atlasologinja, Šmarješke Toplice

2. 17 BILA SEM V NEVARNOSTI, DA POSTANEM TETRAPLEGIK

Z gospodom Damnjanom Damnjanovičem sem se srečala v Domu starejših občanov Fužine, kjer je imel predstavitev HumanUP metode namestitve prvega vretenca. Izpostavila sem svoj primer stenoze vratne hrbtenice z neznosnimi bolečinami v rokah. Zaradi te diagnoze se mi v bolnišnici Valdoltra niso upali narediti nobene terapije, ker je bila nevarnost, da postanem teraplegik.

G. Damnjanović je vztrajal, da mi lahko pomaga. Bilo me je zelo strah, a sem se kljub temu odločila za HumanUP metodo. Takoj po namestitvi sem se počutila, ko da se je zgodil čudež, saj sem lahko dvigovala roke nad glavo ter obračala glavo neboleče levo in desno, veliko bolj kot pred namestitvijo. Na splošno je bila koordinacija boljša, a glava bolj bistra.

Po nasvetih g. Damnjanovića hodim redno na kontrole in se iz dneva v dne počutim boljše. Vsem priporočam HumanUP metodo masaže zatilja.

G. Damnjanović, hvala vam.

Emilija Bajc, Ljubljana

2. 18 ŠUMENJE V UŠESIH JE SKORAJ V CELOTI IZGINILO

Gospoda Damnjana Damnjanovića in njegovo delo - masažo zatilja po metodi Human UP- mi je predstavila prijateljica, ki je bila zelo zadovoljna z obravnavo pri njem. Ker sem bila šibkega zdravja, sem se tudi sama odločila za namestitev atlasa.

Pred namestitvijo so me najbolj motili glavoboli in mravljinčenje. Imela sem močne vrtoglavice, tiščalo me je v prsih, pri spanju me je oviralo šumenje v ušesih. Imela sem zelo pogoste bolečine v križu, bolela sta me tudi desna rama in levo koleno. Zjutraj sem težko obračala glavo levo in desno.

Po namestitvi atlasa sem se veliko bolje počutila. Nisem potrebovala tablet proti bolečinam. Šumenje v ušesih je skoraj v celoti izginilo, ponoči sem se veliko bolje naspala. Bolečine v križu in rami so popolnoma izginile. Vrtoglavice me ne ovirajo pri hoji. Tudi krvni tlak je veliko boljši. Počutim se mnogo bolje in imam več energije.

Zahvaljujem se gospodu Damnjanu, da mi je omogočil lepše življenje. Upam, da bo s svojim znanjem pomagal še veliko ljudem in jim spremenil kvaliteto življenja.

Martina Štupar, Dvor pri Žužemberku

2. 19 TO JE BILA PRELOMNICA V MOJEM ŽIVJENJU

Rada bi podelila izjemno pozitivno izkušnjo z nastavitvijo atlasa.

Že od rane mladosti sem se spopadala z omoticiami in vrtoglavicami, ki sem jih pripisovala rasti, kasneje razvoju ter nagajanju hormonov in nizkemu pritisku. Poleg tega sem imela občasno tudi glavobole in neurejeno prebavo.

V času druge nosečnosti so se glavoboli začeli pojavljati vsakodnevno. Tudi po rojstvu in še leta po tem se niso nehali. Bilo je grozljivo. Nekajkrat na mesec so me bolečine tako ohromile, da mi je pomagal samo počitek v trdi temi. Ne bom razlagala, koliko protibolečinskih tablet je bilo potrebnih, pa sem bila kljub temu po tri dni popolnoma nesposobna za delo.

Glavoboli so bili prisotni praktično vsak dan, vendar niso bili tako intenzivni. Bolečina se je širila od vratu preko malih možganov in ušes proti čelu. Kot da bi imela ves čas glavo v primežu, ki drži....drži, pa malo stisne....in še drži....cele dneve.

Od petnajstletnega dela za računalnikom so se bolečine širile tudi navzdol po vratu in ramah. Uf, ta neznosna pekoča bolečina. Zdravnik mi je predpisoval protibolečinska zdravila, ki sem se jih izogibala, kolikor se je dalo in mi omogočil fizioterapijo, ki je pomagala le kratkotrajno, zato sem se obrnila tudi na alternativo. Manualna terapija, klasična masaža, pomoč sem poiskala pri prana terapevtki, preskusila sem nešteto mazil in prehranskih dodatkov, ki so obljubljali izboljšanje. Edino, kar je pomagalo pri bolečinah v vratu in ramenih, je bila joga, s katero sem si lajšala vsakodnevna opravila.

Za nastavitev atlasa po HumanUP metodi sem izvedela od prijateljice, ki si ga je dala naravnati dva meseca pred mano. Glede na njene pozitivne izkušnje sem se odločila, da poizkusim tudi jaz. To je bila prelomnica v mojem življenju!

Po prvi nastavitvi je bolečina v ramenih in vratu izginila TAKOJ. Vrtoglavice do danes še nisem imela, glavobol, ki je mnogo blažji in pri katerem ne potrebujem tablet, ker je nežen in hitro popusti, doživim le enkrat mesečno v času pred menstruacijo. Bolečine v vratu in ramenih se pojavijo, ker imam pač sedeče delo, vendar ni primerjave s tem, kar je bilo prej. Bolečine so blage in takoj, ko jih začutim, se pretegnem, pomigam levo, desno in izginejo. Še vedno redno obiskujem jogo, vendar sedaj iz užitka, ne več zaradi nuje, hodim po hribih in uživam življenje.

Poleg nastavitve atlasa sem popolnoma opustila tudi uživanje mleka in mlečnih izdelkov in začela s pitjem magnezijevega klorida. To sem tudi naredila po nasvetih atlasologa mag. Damnjana Damnjaničiča, ki mi je nastavil prvo vretenca, kar mi je uredilo še prebavo.

Ne vem, kako naj se zahvalim tem ljudem, ampak meni so resnično pomagali in nastavitev atlasa po HumanUP metodi priporočam vsakomur!

Tina Grum, Ljubljana

2. 20 TUKAJ NI NOBENE KEMIJE, VSE GRE PO NARAVNI POTI

Na namestitev prvega vretenca po HumanUP metodi sem prišel po nasvetih svojega očeta Slavoljuba. Po njegovih dobrih izkušnjah sem se tudi sem odločil za masažo zatilja po HumanUP metodi.

Žal sem pred desetletji doživel možgansko kap in od takrat imam oteženo gibanje, čutim splošno utrujenost, ohromelost, povrh vsega pa sem imel še pogoste glavobole, nespečnost, vrtoglavice, alergije....

Po enoletni redni kontroli pri atlasologu Damnjanu Damnjaničiču sem bil presenečen, kako se je moje splošno počutje v času od enega leta izboljšalo. Pozitivno sem presenečen nad učinkovitostjo HumanUP metode in vsakdanjem izboljšanju omenjenih težav. Lahko rečem, da v Združenju HumanUP ni nobenih kemijskih pripomočkov, ampak gre vse po naravni poti. Z veseljem se lahko pohvalim, da sem v tem času postal tudi ponosni očka.

Svetujem vsem, ki so imeli podobne težave ali kakršne koli padce, udarce v glavo ali telo, da si nastavijo vretenca po HumanUP metodi in uživajo v prerojenem življenju.

Nenad Jeličič, Ljubljana

2. 21 VID SE MI JE IZBOLJŠAL ZA POLOVICO! ŠE OKULIST JE BIL PRESENEČEN

»Vid na daljavo se mi je izboljšal za polovico, mezinec, ki je bil prej stoo odstotno statičen, pa je že okoli petdeset odstotkov znova v svoji funkciji.«

Divna Obrenovič, predsednica Kulturnega društva Mihajlo Pupin iz Ljubljane pravi: »Pred namestitvijo atlasa sem imela težave z bolečinami v kolenu, občasno sem hodila s pomočjo palice, občutek utrujenosti pa je bil stalnica. Pestili so me glavoboli, migrene, visok krvni tlak ... Na daljša potovanja si nisem več upala brez kisika.

Po enem letu po namestitvi atlasa po HumanUP metodi so težave ena za drugo izginile, najbolj pa me je presenetilo dejstvo, da se mi je vid na daljavo izboljšal za polovico. Še okulist je bil presenečen! A prst je skoraj že spet v svoji naravni funkciji, koordinacija z njim je veliko boljša in lahko se naslonim tudi na to roko. Zdaj lahko grem na svoja redna potovanja brez kisika, kar je bilo prej sploh nemogoče. Hvaležna sem Damnjanu Damnjaničiču, ker mi je namestil atlas.

Divna Obrenovič, Ljubljana

P. S.: Več informacij na spletni strani <https://www.youtube.com/watch?v=sC4uBIZVof4>

2. 22 ZDAJ LAHKO PONOVO VOZIM AVTO IN UŽIVAM V VOŽNJI - Izkušnja družine Mazelj

Zelo sem zadovoljna in imam lepo izkušnjo pri namestitvi atlasa po HumanUP metodi. Po televiziji sem slučajno videla prispevek, kjer je gospod Predrag Djordjevič predstavljal svojo metodo masaže zatilja - atlas pri ljudeh in njegovo namestitev. Glede na to, da sem takrat imela velike bolečine v vratu, me je tema oddaje

Klepet ob kavi takoj pritegnila. Moj vrat je bil tudi že slabše gibljiv zaradi teh bolečin, ki so bile precej moteče pri vožnji avtomobila.

Naslednje jutro sem se torej odpravila v Ljubljano in gospod Predrag mi je namestil atlas v pravi položaj, poleg tega pa mi je zaradi kalcinacije v vratu odsvetoval oz. prepovedal uživanje mleka in mlečnih izdelkov (kar se je izkazalo za zelo dobro). Po namestitvi sem bila tako navdušena, da sem h gospodu Predragu Djordjeviću ter gospodu Damnjanu Damnjanoviću peljala še svoje družinske člane in tudi ostale sorodnike in prijatelje.

Sedaj sem dosti bolj zdrava, imam več energije, bolečin v vratu nimam več. Avto peljem nemoteče. Tudi moj mož je imel precej zamaknjen atlas, njegove bolečine v desni rami pa so po namestitvi izginile. Sin Kristjan pa je imel od vseh največjo zamaknjenost, ki je bila vidna na daleč. V tistem letu je večkrat omedlel, ker je očitno imel precej slab pretok krvi v glavi. Zdravniki mu niso znali pomagati. Od namestitve atlasa naprej je sin hvala Bogu zdrav in tudi manj bolehen.

Starejša hči je imela bolečine v križu, ker intenzivno trenira odbojko, le - te pa so se po namestitvi atlasa zmanjšale in kasneje izginile. Tudi na treningih in tekmah se veliko bolje počuti in napreduje. Zelo sem hvaležna, da sem spoznala g. Predraga Djordjevića, ki mi je namestil atlas po HumanUP metodi, pa tudi g. Damnjanu Damnjanoviću, ki nas je vse pregledal še na kontrolah in nam svetoval glede nadaljnega postopka izboljšanja počutja.

Irena Mazelj, Šoštanj

2. 23 MOJE ŽIVLJENJE SEDAJ PRIHAJA V BOLJ POZITIVNO SMER

Dolgo časa sem iskala način, kako odpraviti bolečine po levi strani telesa. Bolečine so bile prisotne predvsem po levi strani obraza, v levi rami, levi lopatici, levem kolku in so se širile vzdolž po levi nogi do stopala. Bolečine so bile bolj izrazite v obdobju predmenstrualnega cikla. Sprva sem težave lajšala z antirevmatiki in različnimi vrstami masaže, vendar sem vztrajno iskala način, kako bi na bolj naraven način in bolj trajno odpravila te nevspešnosti, ki so me močno ovirale pri vsakodnevni aktivnosti.

Na spletu sem naletela na članek gospoda Strnada, ki se ukvarja z nastavitvijo prvega vratnega vretenca in udeležila sem se njegove predstavitve. Kot zdravstveni delavec sem bila sprva do te vrste načina zdravljenja skeptična, saj dandanes mrgoli tovrstnih načinov, ki ponujajo čudežne ozdravitve.

Na predstavitvi sem prejela tudi dve knjigi, ki sem jih natančno prebrala in se odločila, da je vredno poskusiti z nastavitvijo atlasa. Ugotovila sem tudi, da se mi je prvo vretenca verjetno zasukalo, ko sem imela prometno nesrečo, verjetno tudi pri športni poškodbi, poleg tega pa sem se tudi nezdravo prehranjevala in sčasoma so bolečine postajale vse močnejše.

Po nastavitvi atlasa sem se sprva nekaj dni počutila zelo dobro, nato pa je telo očitno samo pričelo z regeneracijo in v tem obdobju sem tudi bolj pogosto zbolevala za virozami, prehladi. Sočasno z nastavitvijo atlasa pa sem se odpovedala mleku in mlečnim izdelkom v prehrani in privajam se spanju na hrbtu brez vzglavnika.

Po štirih mesecih od nastavitve atlasa se sedaj počutim dosti bolje, imam več energije, zaužijem manj hrane, imam bolj urejeno prebavo, lažje opravljam svoje delo in sem pri tem bolj učinkovita, pa tudi samo telo dobiva bolj zdrav, lepši in bolj zadovoljen izgled.

Spremembo v mojem počutju in videzu pa je opazila tudi moja družina, sodelavci in okolica, s katerimi imam sedaj lepše odnose, saj bolečine vse bolj popuščajo in so skoraj že izzvenele.

Zelo sem hvaležna gospodu Dušanu Strnadu za nastavev atlasa, pa tudi za obrazložitve ob težavah, ki so me pestile po nastavitvi in sem res zadovoljna, da moje življenje prehaja v bolj pozitivno smer. Hvala še enkrat.

Bojana Zgonec, Turjak

2. 24 IZKUŠNJA MI JE OMOGOČILA NOV ZAČETEK

Pred namestitvijo atlasa sem imela velike težave s hrbtenico, ki so se vlekle že kakih deset let. Zaradi dolgoletnih napornih plesnih treningov sem imela skoraj vsak dane hude bolečine v križu. Imela sem tudi kronično bolečino v desni lopatici, zaradi česar je bila desna roka skoraj neuporabna. Onemogočala mi je vsakodnevna opravila kot so pisanje, prehranjevanje, da o tem, da nisem mogla z desno roko ničesar dvigniti ali držati, sploh ne govorim, saj je bila popolnoma brez moči. Občasno so me mučile tudi bolečine v vratu, otrdelost in nestabilnost vratu in posledično vrtočglavice, ki so včasih trajale po nekaj mesecev skupaj.

Ko sem se pred štirimi leti preselila v Rusijo, so se poleg težav s hrbtenico začele tudi težave z dihanjem. Komaj sem zmogla kratek sprehod do najbližje trgovine, saj sem imela konstantno kratko sapo. Dušilo me je in ves čas sem imela neprijeten občutek, kot bi mi nekdo sedel na pljučih in bi iz mene iztisnil ves zrak. Težave z dihanjem so spravile mojo kakovost življenja na minimum. Večino časa sem presedela v stanovanju, saj ob vseh težavah nisem imela niti energije niti volje, da bi zapustila stanovanje. Ves čas sem hodila k zdravnikom, opravila vse možne preiskave, a pomagati mi ni znal nihče.

Nato sem po naključju izvedela za metodo nameščanje atlasa po HumanUP metodi pri g. Djordjeviću. K poizkusu me je spodbudilo dejstvo, da je njegova metoda neboleča in nenevarna, pri tem pa ne dela z vratno hrbtenico nobenih manualnih manipulacij, s katerimi sem imela v preteklosti precej slabe izkušnje.

Že takoj po namestitvi atlasa, sem občutila precejšnje olajšanje. Vrat je bil po dolgih letih spet bolj gibljiv, kot da je naoljen. Po dolgem času sem spet lahko sedela enakomerno, prej sem bila vedno zvita in visela v levo stran. Začutila sem, da se v telo spet vrača energija, težko breme pa se mi je odvalilo s pljuč. Kar naenkrat sem veliko lažje in globlje zadihala. Po nekaj dneh je popustila bolečina v križu in po približno dveh tednih je izginila še vrtočglavica. Počutje se je izredno izboljšalo.

Po približno štirih mesecih se je stanje, tako kot me je gospod Djordjević opozoril, precej poslabšalo in težave z lopatico in vratom so se vrnile. A to je bilo le prehodno obdobje, ki je trajalo kak mesec. Po tem se je stanje spet popravilo in od takrat dalje je stabilno. Od namestitve atlasa je minilo eno leto in dva meseca. Težave z dihanjem in pomanjkanjem energije so odpravljene. Postala sem veliko bolj aktivna, tako kot v starih časih. Tudi s hrbtenico je veliko bolje. Križ me zelo redko zaboli, pa čeprav hodim veliko več kot prej. Tudi vrat je bolj gibljiv in stabilen. Spet lahko normalno pišem in jem brez podpiranja roke, saj so bolečine v lopatici zelo redke in v roki spet čutim moč. Ponovno se lahko lotevam stvari, ki sem jih prej že odpisala.

Anamarija Novak (30), Ljubljana

2. 25 PO NASTAVITVI ATLASA OBČUTIM VEČ TOPLOTE V TELESU

Atlas mi je prvič naravnal Dušan Strnad lani poleti. Zdaj imam vzravnano držo telesa in bolečin v križu, ki so bile prej pogoste, ni več, tudi pri delovnih ali športnih aktivnostih ne.

V kolenu se je pred kakimi desetimi leti začel proces izločanja hrustanca v kolensko tekočino, kjer so »plavali« kosi hrustanca od velikosti riževega zrna do velikosti kovanca, kar je povzročalo občasne hujše bolečine in trajno zmanjšano gibljivost kolena. S sanacijo atlasa so bolečine popustile. Nabrani hrustanec pa se očitno ni mogel izločiti sam, bolečine so se mi letos spomladi spet pojavile, zato so mi tujke iz kolena odstranili z operacijo. Takoj po operaciji sem lahko normalno hodil.

Na obeh palcih na nogah se mi je vraščal noht na vseh štirih straneh. Po naravnavi atlasa se nohta ne vraščata več na treh straneh, na četrti, kjer je bilo že prej najhujše, pa je bilo pol leta povsem v redu, zdaj pa se pojavlja vraščanje zelo poredko.

Ponovitve naravnave atlasa občutim kot izboljšanje pretoka krvi in posebno toploto. V čevljih imam zdaj več prostora, noge so se skrčile.

Emil Lipovec, Ljubljana

2. 26 ENO OD POMEMBNEJŠIH DEJANJ ZA OHRANITEV ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA

Da je namestitev atlasa eno najpomembnejših dejanj za ohranjanje zdravja, sem slišala pred približno tremi leti na seminarju za zdravo življenje. Predavateljica je to tekom dneva večkrat poudarila. In ta informacija se je usedla v glavo in tam ostala. Ko pa sem lani avgusta prejela povabilo na predstavitev namestitve atlasa, me ni moglo nič zaustaviti. S sabo sem peljala svojo dvaindvajsetletno hči, ki je od otroštva trpela hude migrenske glavobole in imela izredno boleče menstruacije. Sama pa sem imela zadnjih petnajst let praktično vsakodnevno bolečine v hrbtenici, predvsem v križu in bolečine od desnega ramena ter po celi desni roki in vratu.

Že na sami predstavitvi sva se obe odločili za namestitev atlasa po HumanUP metodi. Pred namestitvijo je atlasolog Dušan Strnad prosil mojo hči, naj se vzravnano postavi in mi pokazal njeno nesimetrično držo. Moja hči, ki jo gledam praktično vsak dan, je bila dobesedno kriva. Ena rama nižja kot druga, roki namesto, da bi bili simetrični, sta bili ena višje, ena nižje – razlika 5 - 6 cm, glava nagnjena naprej in ukrivljena ledvena hrbtenica. Kar zgrozila sem se, ko mi je pokazal te anomalije, ki so izrazito vidne, jaz pa jih nisem opazila. Tudi jaz sem imela eno ramo nižje kot drugo.

Ko sva prišli domov, sem takoj dvignila svoje ležišče pri vzglavju. Zdaj je štiri mesece od nastavitve in lahko povem, da se hčerina drža popravlja. V tem času je imela samo dva glavobola, menstruacije ima še vedno boleče, vendar so bolečine znosnejše. Pri sebi pa opažam mnogo boljše fizično počutje. Res je, da se mi kje v telesu občasno pojavijo kakšne zmerne bolečine (na začetku so bile prisotne pri ledvicah in jetrih). Čeprav me ledvena hrbtenica kakšen dan boli, so te bolečine blage proti tistemu, kar je bilo prej. Bolečine v desnem ramenu in roki izzvenevajo, bolečin v križu ni več. Imam pa še kdaj pa kdaj rahle vrtoglavice, ki hitro minejo, tehtam 3 kg manj, ne da bi imela kakršnokoli dieto in bolj zdržljiva sem kot prej.

Ko hčerko vprašam, kako se počuti, pravi, da odlično. Obe čutiva, da se po telesu nekaj dogaja, da je drugače, vendar je to težko opisati. Resnično se telo postavlja v svojo pravilno lego, vendar to počne po svojih pravilih in v svojem ritmu. Kakšen dan so občutki lahko kar strašljivi, ko se pojavijo bolečine ali pa ko začutim vrtoglavico, vendar vse hitro mine.

Ko so se začele pozitivne spremembe pri meni, sem o tem povedala tudi mojim kolegom in dva sta se že odločila za nastavitev in nastavitev so opravili tudi njuni družinski člani, saj so se tudi pri njiju že po prvem mesecu pokazale spremembe v fizičnem počutju. Popolnoma se strinjam, da je nastavitev atlasa eno pomembnejših dejanj za ohranitev zdravja in dobrega počutja.

Damijana in Tinkara Rovšnik, Ljubljana

2. 27 HRBTENICA SE JE VRNILA V SVOJE PRVOTNO STANJE

Sem Anja Mraz. V šestem razredu sem padla in si pri tem poškodovala hrbtenico. Vidno se mi je zamaknil desni kolk in celotna desna stran telesa. Na vseh pregledih, tudi v bolnici Valdoltra so mi svetovali steznik. Ker se po dveh letih stanje ni izboljšalo in tudi moj telesni razvoj je miroval, sem se odločila za nastavitev prvega vratnega vretenca-atlasa pri Nives Drovenik iz Rogaške Slatina.

Od nastavitve atlasa je preteklo leto dni. Kolk se je vrnil v prvotno stanje za 70%. Pomembno pri vsem tem pa je, da sem se popolnoma razvila in tudi moja hrbtenica je začela dobivati normalen položaj. Po nastavitvi sem tudi zrasla in pridobila na teži.

Anja Mraz, Grliče

2. 28 NIMAM BESED, NE VEM, KAKO NAJ ŠE OPIŠEM TA PREPOROD

Za atlas sem izvedela na predavanju, ki ga je v Rogaški Slatini vodila Nives Drovenik. Takrat sem to predavanje sprejemala bolj skeptično, ker nisem verjela, da kaj pomaga.

Vsaj trideset let nisem bila pri zdravniku, ker sem bila zdrava. Nato pa sem doživela šok - bolečine, hoja od zdravnika do zdravnika. Ko so mi končno postavili diagnozo revmatoidni artritis, sem pričela jemati zdravila: Medrol, Arava, Metatroat...in celo vrsto tablet proti bolečinam, ki pa žal niso pomagale.

Zelo težko sem hodila, celo tako težko, da sem noge »vlekla« po tleh. Najhuje pa je bilo, ker se nisem mogla normalno usesti. Tako sem trpela eno leto do začetka poletja leta 2017, dokler se mi ni prikazal angel v podobi Nives Drovenik. Povabila me je na namestitev atlasa po HumanUP metodi in zgodil se je čudež še isti dan. Po namestitvi sem bila kot prerojena in nisem mogla verjeti, da to res učinkuje in pomaga. Sem starejša, imam petinšestdeset let in enostavno nisem verjela.

Po namestitvi atlasa sem vstala, stala in hodila. Hodila sem tako, kot da me nikoli ni bolelo. Tudi pri hrani sem začela upoštevati njene nasvete, kaj je zdravo in kaj ni. Ležišče sem nagnila, tako kot mi je naročila. Do takrat nisem vedela, da je zdravo spati na hrbtu.

Ker sem kasneje padla, sem šla nazaj na namestitev atlasa in ponovno me je Nives spravila v red. Levo ramo sem imela nižjo za 7 cm in po namestitvi se je ponovno vrnila v svoj položaj tudi desna rama.

Nimam več besed, ne vem, kako naj še opišem ta preporod. Brez tablet živim čisto drugačno življenje. Nives, hvaležna sem ti za vso pomoč, ki si mi jo podarila.

Renata Krklec, Tekačevo

2. 29 ŠELE SEDAJ VIDIM IN OBČUTIM, KAJ TO DEJANSKO ZARES POMENI

Za nastavitev prvega vretenca, atlasa sem se odločil predvsem zaradi zdravstvenih težav s hrbtenico. Želel sem, da se moja hrbtenica postavi nazaj v pravilno držo. Zaradi vseh bremen, življenjske sile in ostalih dejavnikov, ki pripomorejo k ukrivljenosti hrbtenice, sem pri gospe Nives Drovenik iz Rogaške Slatine sprejel odločitev, da namestim atlas po HumanUP metodi.

Šele sedaj vidim in občutim, kaj to dejansko zares pomeni. Po nastavitvi so se pokazale spremembe na boljše. Sedaj sem v protokolu izravnavanja, zato imam prisotne bolečine v nižjem predelu hrbtenice, kar je posledica izravnave, ampak govorim o blagih bolečinah.

Celotno moje počutje je odlično, sploh nimam besed. Tudi shujšal sem in kar mi je pomembno, zmanjšala se je tudi prekomerna želodčna kislina.

Slavko Rižner, Žahnberc

2. 30 IMAM OBČUTEK, DA SO SE MI ZGOSTILI TUDI LASJE

Za nastavitev atlasa pri Nives Drovenik me je prepričala svakinja, ki me je povabila na predavanje v Rogaško Slatino. Imela sem veliko težav: zbolela sem za avto imuno hipertirozo, težave pa so se kar nalagale. Sedaj imam več energije, ponoči bolje spim, bolečine v mišicah in sklepih so bistveno lažje. Imam občutek, da so se mi zgostili tudi lasje. Sedaj spim na hrbtu brez blazine, namesto moke brez glutena uporabljam domačo pirino moko.

Danica Gobec, Celje

2. 31 KO SE POKVARI AVTO, UKREPAMO TAKOJ, KO SE »OKVARI« NAŠE TELO, OKLEVAMO

Pri meni se je začela pojavljati bolečina v levem kolku in se je razširjala po celi nogi navzdol. Ob tem so mi začele izstopati tudi žile. Najprej je bila to občasna blaga bolečina. Ko sem imela večje napore kot je delo na vrtu, košnja,čiščenje, je bolečina trajala po tri do štiri dni neprestano in močno.

Pred dvema letoma sem spoznala gospo Nives Drovenik iz Rogaške Slatine in bila tudi na njenem predavanju. Tam sem se odločila, da si dam nastaviti atlas pa bom videla, kaj bo. Kadar se nam pokvari avto, brez premisleka damo denar, ko pa se okvari naše telo, pa oklevamo.

V juniju 2017 mi je atlasologinja Nives nastavila atlas po HumanUP metodi in od tistega dne dalje so moje bolečine izzvenele, ožilje prav tako ne izstopa več. Zelo verjamem, da je zelo pomembna prava lega prvega vratnega vretenca in vem, da sem se prav odločila .

Hvala vsem.

Brigita Krofl, Rogaška Slatina

2. 32 POSTALA SEM BOLJ GIBČNA

Sem Marija Fink in sem se za nastavev atlasa odločila zaradi nepravilne drže ramen. Pred nastavitvijo atlasa se nisem mogla držati ravno, imela sem sključeno držo. Pogosto so me bolela ramena in vrat. Po nastavitvi atlasa po HumanUP metodi pri Nives Drovenik iz Rogaške Slatine pa sem opazila, da se lažje držim ravno, nimam več takih bolečin v vratu in ramenih in sem na splošno postala bolj gibčna.

Marija Fink, Rogaška

2. 33 BOLEČINE V KRIŽU SO SE ZMANJŠALE ZA 80%

Pred triindvajsetimi leti mi je v gozdu padla veja na glavo. Bila sem teden dni v komi. Prizadeta je bila leva stran telesa. Začele so se težave: oslabeledost leve strani telesa, padci razpoloženja, tesnoba, strah, depresija.

Pozneje so se z leti začele še druge težave: bolečine v križu - L4 L5 hernija, suhe oči, kronična utrujenost, operacija žolčnega kamna, bakterija Heliobacter. itd.

Pred enim letom mi je prijateljica svetovala, naj grem na masažo k Nives Drovenik. Res sem šla in se bolje počutila. Ga. Nives mi je povedala, da bi bilo dobro namestiti atlas. O tem nisem vedela nič. Potem je imela predavanje o namestitvi atlasa. Naslednji dan pa sem se kar odločila, da mi Nives namesti prvo vratno vretenca-ATLAS.

Takoj po namestitvi sem začela lažje dihati. Čez nekaj dni sem ugotovila, da nisem utrujena in da so se bolečine v križu zmanjšale za 80 odstotkov. Boli me samo še zjutraj kakšno uro, potem pa sem brez vseh bolečin. Tudi to se bo izboljšalo.

Priporočam namestitev vsem, ki imate kakšne koli težave z zdravjem.

Marjeta Tadina, Podplat

2. 34 POČUTIM SE NEPRIMERNO BOLJE

Za nastavev atlasa sem se odločila pri Nives Drovenik (Rogaška Slatina) zaradi slabega počutja, slabega imunskega sistema in neprestane utrujenosti. Lahko rečem, da se je moje stanje kar lepo popravilo, ne še čisto - je pa neprimerno veliko boljše. Tako da imam zaenkrat samo pozitivne izkušnje.

Melita Lesar, Sveti Florijan

2. 35 ČUDOVIT OBČUTEK PRETOKA ENERGIJE, BOLJŠA DRŽA IN MANJ BOLEČIN

Že od osnovne šole naprej imam ukrivljeno hrbtenico. Z leti so se težave samo še stopnjevale (pogoste bolečine v vratnem predelu in v ledvenem predelu, nekajkrat me je uščipnilo v križu itd). V postelji sem težko našla položaj, da me hrbtenica ne bi bolela ali bila zategnjena. Na koncu sem spala večinoma na trebuhu in z brisačo okrog vratu, ker mi je napetost samo tako vsaj za kratek čas popustila. Večino časa sem se med spanjem obračala v postelji. Glavo sem imela že tako premaknjeno naprej, da si nisem mogla zapenjati bunde pri vratu.

Težave, ki sem jih imela: ukrivljena hrbtenica in bolečine v vratnem delu, v predelu lopatic in v ledvenem delu, bolečine v sklepkih, bolečine v desni roki med komolcem in zapestjem, težave s stopali, nizek nart, zvrnjena stopala, Hallux valgus nogi (izkrivljen nožni palec),.

Takoj po nastavitvi atlasa pri Nives Drovenik iz Rogaške Slatine sem začutila

- bistveno olajšanje napetosti v hrbtenici v predelu lopatic, kjer me je prej zelo zategovalo,
- koža na rokah je bila takoj gladka in nič več suha. Prej sem imela stalno težave z zelo suho kožo na rokah.
- pri hoji po stopnicah nisem več čutila napetosti v sklepkih (kolk, koleno, stopalo),
- v stoječem položaju se je teža telesa spet enakomerno razporedila na prste in peti, lahko spet normalno stojim,
- bolečine v stopalih so skoraj popolnoma prenehale
- v prvih dneh po nastavitvi sem čutila zvečer v postelji, če sem ležala na hrbtu, pretok »energije« po nogah do palcev in nazaj in občasno rahlo bolečino v palcih

Po enem mesecu ugotavljam tudi:

- skoraj popolno prenehanje bolečin v rami in med komolcem in zapestjem
- pozicija palcev na nogi se mi je že precej popravila (Hallux valgus), občasno čutim rahlo bolečino v palcih na nogi.

Metoda Human Up je skoraj popolnoma neboleča, bolj čutiš napetost tistih nekaj minutk, ko ti atlas nastavijo. En teden imaš potem občutljiv vrat, potem pa tudi to mine. Toplo priporočam!

Tanja Božič, Laško

2. 36 OBČUTEK NENEHNE LAKOTE JE IZGINIL KOT TUDI NEKAJ KILOGRAMOV

Na socialnem omrežju sem prebral novičko, da se bo v Rogaški Slatini odvijalo predavanje o nastavitvi atlasa. Tema me je zanimala in ker sem nekaj malega prebral že preko interneta, se mi je zdelo smiselno poslušati še kakšno predavanje, kjer bi mi razjasnili ali osvetlili probleme, ki nastanejo s premikanjem prvega vratnega vretenca - atlasa. Z novico sem seznanil tudi ženo, ki je včasih prebolevala močne migrene, imela probleme s kožo in ne nazadnje tudi problem z zvrnjenimi stopali navznoter, kar ni nekaj vsakdanjega v življenju.

Moram povedati, da je predavanje lahko zame samo potrdilo ali opustilo misel na nastavitvev. Dejstvo je, da sem bil prepričan, da bo že po predavanju potekala nastavitvev atlasa, tako da lahko rečem, da sem se že pred predavanjem odločil, da si bom dal nastaviti atlas. Po odločitvi žene sva čez mesec dni po predavanju poklicala gospo Nives, ki nama je razložila še zadnje nejasnosti, ki so naju begale.

Sam imam velike probleme s ščitnico. Uradna medicina mi je zviševala odmerek zdravila, a se s tem nisem strinjal. Pred nastavitvijo sem bil na odmerku 100mg zdravila, sedaj po nastavitvi uporabljam samo še 25mg, moje stanje je dobro in prepričan sem, da bom čez čas opustil jemanje zdravila. Drug problem je tudi povezan s ščitnico. Jemanje zdravil povečuje telesno težo in posledično imam že par minut po zaužitju obroka občutek neznanske lakote. Po nastavitvi atlasa in pogovoru z gospo Nives Drovenik iz Rogaške Slatine se lahko spet normalno prehranjujem (seveda z določenimi omejitvami). Občutek nenehne lakote je izginil in posledično je izpuhtelo v zrak tudi nekaj kilogramov telesne teže. Občutek imam, da se problemi in bolečine, ki so posledično zaradi obrabljenih kolen, zmanjšujejo in nič ne bi bil presenečen, če bi čez leto dni ugotovil, da so se problemi s hernijo kar nekako sami od sebe uredili.

Prvi vtisi in spremembe po nastavitvi so odlični. Prijateljsem, ki imajo podobne težave, sem predlagal nastavitev atlasa. Prepričan sem, da mi bodo za ta nasvet hvaležni.

Franc Unuk, Laško

2. 37 ZAKRČENE MIŠICE SO POSTALE TAKOJ PROŽNE

Ker sem se od malih nog ukvarjal s kar nekaj športi - atletika, plezanje kolesarjenje, so bile moje mišice, posebej hrbtne, vedno na udaru in posledično zakrčene, še posebej sem imel težave s hrbtom in hrbtenico (spondilitis), saj je postala ta s časom kar težko gibljiva, za lajšanje zakrčenosti sem se dosti gibal in hodil na masažo, ampak ta napetost (tenzija) v hrbtu nikoli ni povsem izginila.

Pred slabim letom sem od prijateljice izvedel za nastavitev atlasa in takoj sem se odločil za to nastavitev pri Nives Drovenik iz Rogaške Slatine.

Po nastavitvi so zakrčene mišice na hrbtu takoj postale prožne in čutil sem neverjetno olajšanje. Tudi hrbtenica je postala bolj gibljiva, koža bolj prekrvavljena in spanec je postal boljši.

Stanko Zebec, Ptuj

2. 38 NASTAVITEV ATLASA JE DOLGOROČNA NALOŽBA VASE, KI JE NE OBŽALUJEM

Danes je točno mesec, odkar sem si dala nastaviti atlas pri Nives Drovenik, Rogaška Slatina (8.12.2017, dan pred tridesetim rojstnim dnevom). Atlas sem si dala nastaviti predvsem zaradi želje po uspešni zanositvi. Za mano sta namreč dva spontana splava, zato sem si obljubila, da bom naredila vse, da nama s partnerjem tokrat uspe brez komplikacij. Želja je bila seveda povezana tudi s stresom in slabo voljo, česar je zdaj manj.

Glede na to, da je preteklo od nastavitve atlasa malo časa, zelenega napredka še ni, verjamem pa, da bo uspelo. Opazila pa sem spremembe pri sami držbi telesa, saj se hrbtenica sama od sebe izravnava in me opozarja na pravilno držo. Spremenila sem tudi način prehranjevanja, z jedilnika sem popolnoma izločila belo moko, mleko in mlečne izdelke, uživam manj sladkorja in nič piva (prej sem od alkoholnih pijač najraje izbrala ravno to). Vsakodnevno uživam več sadja in zelenjave ter spijem zadostno količino vode.

Nastavitev atlasa je za zdravje dolgoročna naložba, ki je ne obžalujem.

Maja Gutsmandl, Šmarje pri Jelšah

2. 39 LAHKO REČEM ČUDOVIT OBČUTEK NA FIZIČNI IN DUHOVNI RAVNI

Kaj naj rečem? Pred nastavitvijo atlasa pri Nives Drovenik iz Rogaške Slatine sem bila utrujena z bolečimi nogami, po nastavitvi sem manj utrujena z več energije in dosti manj bolečimi nogami. Malo sem shujšala, lahko rečem čudovit občutek na fizični in duhovni ravni.

Dragica Savski, Podplat

2. 40 ZDAJ JE MOJE ŽIVLJENJE JE BOLJ KAKOVOSTNO

Zaradi problemov, ki sem jih imela s ščitnico, prebavo, povečano telesno težo in nepravilno držo mi je Nives Drovenik iz Rogaške Slatine priporočala nastavitev atlasa po HumanUP metodi. Po temeljitem razmisleku sem se odločila za nastavitev atlasa in bila sem pozitivno presenečena. Zmanjšala sem zdravila za ščitnico, maščobne blazinice po telesu so se začele topiti, prebava se je uredila, imam več energije.

Za moje bolj kvalitetno življenje se lahko zahvalim Nives. Tisočkrat hvala, draga Nives.

Erika Polajžer, Rogaška Slatina

2. 41 NEPRESTANO PRISOTNA BOLEČINA V VRATNEM DELU JE 100% IZGINILA

Nastavitev atlasa po HumanUP metodi pri Nives Drovenik iz Rogaške Slatine mi je prinesla pozitivno spremembo počutja. Bolečina, ki je bila skoraj neprestano prisotna v vratnem predelu, je izginila 100% v roku enega meseca. Pogostost bolečine v križnem predelu hrbtenice se je zmanjšala za 80%. Pojavi se le se občasno ob nepravilni obremenitvi hrbtenice pri delu ali športu.

Po preteku več kot pol leta od nastavitve atlasa lahko rečem, da je bila moja odločitev pravilna. Nives, hvala.

Jožica Pospah, Šentjur

2. 42. PRVO VRETENCE V MOJEM TELESU - GLAVOBOLI SO DEJANSKO IZGINILI

Za nastavitev prvega vretenca po metodi HumanUP me je navdušila atlasologinja Nives Drovenik, Rogaška Slatina. Ker moje delo od mene zahteva veliko fizično obremenitev, sem imel vedno bolečine v telesu, hrbtenici. Zaradi bolečin sem imel posledično vseskozi prisotne glavobole in neznosne bolečine v vratu. Po nastavitvi atlasa so glavoboli dejansko izginili, bolečine so še prisotne, vendar za 70% v manjšem obsegu.

Priporočam, da si nastavite atlas. Atlasologinja, ki mi je to naredila, ve, kaj dela. Vem, da je to potrebno, da ti da nasvet in da se zna poglobiti v tvojo bolezen. Dobro svetovati, če ti je potreben nasvet ali ne. No, meni je bila nastavitev atlasa potrebna in sedaj se veliko bolje počutim.

Goran Prevolšek, Rogaška Slatina

2. 43 KER SO UČINKI BILI VIDNI, SEM PREPRIČALA TUDI SVOJEGA FANTA

Že približno petnajst let zboleвам za avtoimunim vnetjem ščitnice. Dobila sem nadomestne hormone, ki pa mi jih z leti vedno bolj povečujejo. S ščitnico so se mi zraven priključile še ostale težave, kot na primer pridobivanje na teži brez vzroka, slabo počutje, utrujenost, pojav stresa oz. strahov... Ko sem slišala za Nives, sem se k njej odpravila najprej na terapije, kjer sva pričeli z razstrupljanjem telesa. Močno sem spremenila tudi prehrano v svojem življenju. Črtala sem vse mlečne izdelke in mleko, svinjino itd.

Prvi rezultati terapije so se pričeli pojavljati že čez en mesec. Nato pa sem se odločila, da si v mesecu septembru nastavim še atlas, saj sem imela do tedaj kar nekaj težav z zanositvijo. Po nastavitvi atlasa po HumanUP metodi so se pričele kazati občutne spremembe. Prvi mesec po nastavitvi atlasa sem lahko normalno zanosila, težave s ščitnico so se zmanjšale, telo se mi je začelo oblikovati, tudi pri drži se že pozna, kratka učinki so bili res vidni in tudi počutje je super. Imam ogromno energije, res je pa, da sem pri prehrani spremenila slog, kar mi ustreza tudi pri izboljšani prebavi.

Tudi moj fant je pri atlasologinji Nives Drovenik iz Rogaške Slatine nadvse navdušen, saj je imel močno zakisano in zastrupljeno telo, kar mu je povzročilo nabiranje odvečnih kilogramov, brezvoljnost itd.

Oba lahko rečeva, da so učinki več kot učinkoviti, zato toplo priporočava vsem, ki bi radi spremenili svoj slog življenja, predvsem pa naredili nekaj več za svoje zdravje.

Vanja Užmah, Rogaška Slatina

2. 44 BOLEČINE V LEDVENEM DELU SO POPOLNOMA IZZVENELE

Atlas mi je gospa Nives Drovenik iz Rogaške Slatine nastavila pred tremi meseci. Pred tem sem pogosto čutila bolečine v ledvenem delu hrbtenice. Po nastavitvi so te bolečine popolnoma izzvenele. Tudi na splošno je sedaj moje počutje boljše. Pri vsem tem pa se moramo zavedati, da moramo za boljše počutje poskrbeti tudi sami. To pa prav gotovo dosežemo z več gibanja, sproščujočo telovadbo, masažo in s pozitivno naravnostjo.

Jožica Užmah, Zibika

2. 45 IMAM VEČ ENERGIJE IN SE POČUTIM BOLJŠE KOT PREJ

Že dalj časa sem razmišljala o nastavitvi atlasa in prebirala razne članke o tem.

Več let se že borim z bolečinami v kolenu, kolkih, ramenih in celotni hrbtenici. Tudi z anginami, alergijami, slabo prebavo, slabim spancem.

Po nastavitvi atlasa po metodi HumanUP pri Nives Drovenik iz Rogaške Slatine so se kmalu pojavile spremembe. Bolečina je izzvenela, spanje se je izboljšalo, tudi prebava in s tem tudi boljše počutje. Imam več energije.

Hvala atlasologinji, žal mi je samo, da nisem tega izpeljala že veliko prej.

Tatjana Kovačič Kidrič, Rogaška Slatina

2. 46 POČUTIM SE »LAŽJO« IN SPET LAHKO DIHAM SKOZI NOS

Vzrok za odločitev nastavitve atlasa je pri moji mami, saj je le – to sama preizkusila pri atlasologinji Nives Drovenik iz Rogaške Slatine. Tudi sama sem opazila spremembe na njej. To me je prepričalo in odločila sem se, da naredim nekaj dobrega za svoje telo.

Pred nastavitvijo atlasa sem bila utrujena, brez energije. Imela sem slabo prebavo, negibljivo koleno, bila sem dehidrirana, nesamozavestna/zadržana in imela sem razne bolečine. Po nastavitvi sem opazila takojšno razliko, takoj sem se počutila "lažjo" in bolj energično. Ne uporabljam več inhalatorja in odprli sta se mi nosnici, kar pomeni, da prvič po dolgem času diham skozi nos, bolečina v kolenu je izginila. Več energije imam za vsa opravila, ki me čakajo v dnevu. To je vplivalo tudi na moje boljše sporazumevanje in razmišljanje, kar pomeni, da mi je dalo več samozavesti. Počutje je odlično. Tudi drža telesa se mi je izboljšala. Prebava se je popolnoma uredila, nimam nobenih težav in tudi spanec je zdaj dosti bolj kakovosten, trden.

Jerneja Kidrič, Rogaška Slatina

2. 47 GOLŠAVOST JE SKORAJ POPOLNOMA IZGINILA, CMOKA V GRU NI VEČ

Moje težave z golšavostjo so se začele že pred leti, vendar me niso nikoli tako ovirale, da bi se odločila za kakršnokoli zdravljenje do nedavnega.

Pred pol leta se mi je na desni strani vratu pojavila bula, ki je bila z vsakim dnem večja in na otip zelo boleča. V grlu sem čutila vedno večji cmok. Bila sem tudi zelo utrujena. Zato sem obiskala osebnega zdravnika. Napotil me je k specialistu, ki me je hotel operirati. Na podlagi tega sem se odločila za nastavitev atlasa pri Nives Drovenik iz Rogaške Slatine. Rezultati so bili takoj vidni. Golšavost je skoraj popolnoma izginila, cmoka v grlu ni več, prav tako nisem več utrujena.

Zelo sem vesela, da sem se odločila za takšno obliko zdravljenja, saj sem se izognila operaciji in vsakodnevnemu uživanju tablet. Nives, hvala še enkrat za vse.

Anita Zorin, Podplat

2. 48 ODLOČIL SEM SE ZA NASTAVITEV IN NI MI ŽAL

Ja, odkar mi je Nives Drovenik iz Rogaške Slatine nastavila prvo vretence – atlas, lahko rečem, da je to imelo gotovo velik učinek na večjo gibljivost in prožnost vratu. Če sem pred nastavitvijo želel nagniti glavo nazaj, sem si moral navadno pomagati z rokami, da sem jo dvignil nazaj. Težava se je sicer že popravila veliko z izvajanjem joge, z nastavitvijo atlasa pa je v trenutku dokončno izginila. En mesec po terapiji imam boljšo prebavo, sicer ne vem, ali na to vpliva atlas ali sprememba prehranjevanja. Opažam tudi, da se ponoči ne prebujam več tako pogosto (med 1. in 4. uro) ali se sploh ne.

O nastavitvi atlasa in težavah povezanim s tem vretencem sem bral že pred leti, ampak takrat nisem dajala temu neke pretirane pozornosti. Po pregledu in razlagi o atlasu ter o pozitivnih učinkih, ki jih prinese nastavev, pa sem se odločil za nastavev. In ni mi žal.

Matej Oset, Rogatec

2. 49 OČI SE MI VEČ NE SOLZIJO, VODA MI NE UHAJA VEČ

Za nastavev atlasa me je navdušila prijateljica. Dala mi je prebrati knjigo, ki me je prepričala. Odšla sem h gospe Nives Drovenik v Rogaško Slatino. Za nastavev atlasa sem se odločila, ker sem imela kar nekaj težav z zdravjem. Po nastavitvi atlasa se mi je zdravje zelo izboljšalo. Nič več se mi ne solzijo oči, voda mi ne uhaja več, v hrbtenici so prenehale bolečine. Prej mi je neprestano teklo iz nosa, sedaj je prenehalo.

Zelo sem hvaležna ga. Nives, ki mi je namestila atlas. Priporočam vsem ,ki imate kakršne koli težave z zdravjem,ki jih ne morete rešiti,da se posvetujete z ga. Nives in uspelo vam bo.

Marica Kužner, Rogaška Slatina

2. 50 MOJA HČI JE POSTALA DRUG ČLOVEK

Za atlasologinjo Nives Drovenik sem izvedela od kolegice, ki jo je že dalj časa obiskovala. Moje težave so se začele pred dobrim letom. Kljub aktivni telesni vadbi (trikrat tedensko z osebnim trenerjem) in pravilni prehrani je bila moja največja težava v pridobivanju telesne teže. Vse skupaj je kasneje preraslo v nenehno utrujenost, pozabljivost, nespečnost. Do druge ure ponoči nisem nikoli zaspala, spanec pa je trajal le do sedmih zjutraj. Počasi sem postajala čisto brez energije in volje. Tudi težave z ležiščem so bile vedno hujše. Ponoči sem se zbujala z glavoboli. Nikakor nisem našla pravnega vzglavnika, pa čeprav sem jih v enem letu menjala pet.

Po nasvetu kolegice sem se odločila, da obiščem gospo Nives Drovenik in naredila sem zase zelo pomemben korak. Najprej smo dali nastaviti atlas osemnajstletni hčeri, ki je imela vrsto let katastrofalne glavobole. Bili smo pri različnih zdravnikih in specialistih, vendar niso ničesar ugotovili. Vse naj bi bilo povezano s psiho. Dnevno je bila na protibolečinskih tabletah. Še isti dan po nastavitvi atlasa je imela močno reakcijo. Bila je zelo utrujena in par dni je bilo, kot da je zelo prehlajena. Ko se je to sčistilo, je postala drug človek. Že sama drža se ji je popravila, glavoboli pa so začeli izginjati. Po nastavitvi atlasa je do zdaj še nikoli ni bolela glava, kot je to bilo prej. Občasno ima še sicer rahle glavobole, predvsem ko je stresno v šoli, drugače pa kot sama pravi, je milijon odstotkov bolje. Tablet proti glavobolu ne jemlje več.

Tudi pri sebi opažam spremembe. Zelo dobro spim. Ne zbuja me glavoboli, ležišče mi ustreza, čeprav je isto kot pred nastavitvijo. Zbuja me spočita, imam polno energije, tudi pozabljiva nisem več, kilogrami pa so počasi začeli kopneti. Skratka, z nastavitvijo atlasa se nama je življenje obrnilo na bolje. Z besedami težko izrazim, kako mi je vaša pomoč pomagala, a se počasi in vztrajno postavljam na stare, dobre tire. Vem, da moram še marsikaj postoriti in spremeniti v svojem načinu življenja, ampak začetek je zelo obetaven.

Anita Zagajšek, Šentjur

2. 51 NIMAM VEČ TEŽAV Z BOLEČINAMI IN KRČI V VRATU, ŠE LASJE MI TEMNIJO

Že leta so me pestile bolečine v vratnem delu. Motnje so se pojavile kot krči, tako da mi je glavo kar potegnilo k ramenom. To se je navadno dogajalo med ročnim delom, da sem moral odložiti pripomočke ter se masirati. Tako so hude bolečine vsaj malo popustile.

Še večje težave sem imel med vožnjo z avtom. Ko sem bil nekaj časa za volanom, me je prijel krč v vratu tako, da sem moral ustaviti avto, se masirati, obračati glavo in raztegovati vrat. Bilo je zelo neprijetno in nevarno, saj se je bolečina pojavila nenadoma in nepredvidoma.

Poleg teh nevšečnosti sem imel nezgodo s kolenom. Pred dobrim letom sem si pri padcu z lestve natrgal križne vezi in poškodoval meniskus. Bil sem delovno nezmožen, saj nekaj časa nisem mogel obremenjevati poškodovane noge. Imel sem hude bolečine, posebno pri hoji po stopnicah. Na magnetni resonanci so mi ugotovili tudi izrabljenost hrustanca. Zavrnil sem operativni poseg meniskusa. V tistem času mi je Snežana Rauter predlagala namestitev atlasa. Mislil sem si, da slabše ne more biti.

V juniju sem se odločil za namestitev atlasa po metodi HumanUP pri Snežani. Z velikim veseljem povem, da od takrat nimam več težav z bolečinami in krči v vratu. Ne ustavljam se več med vožnjo in si ne masiram vratu. Tudi pri delu, ko sem dolgo v enem položaju, me krč ne zagrabi več. Na moje začudenje pa tudi moja noga brez operacije deluje kot pred poškodbo. Razen razgibavanja na fizioterapiji in polaganja glinenih obkladkov nisem počel nič drugega.

Brez pravilnega položaja atlasa, ki ga imam po namestitvi, bi se še vedno moral ubadati s težavami v vratu, ki so me pestile vrsto let. Prav tako bi verjetno moral iti na operacijo kolena, da bi omilil bolečine pri hoji. Sedaj pa lahko ponovno sproščeno smučam brez bolečin. Odkar sem si namestil atlas, pa mi tudi lasje temnijo. Vse življenje sem imel svetlo rjave lase, zadnjih nekaj let pa sem že močno osivel. Na moje začudenje me prijatelji sprašujejo, če se barvam, saj imam lase, posebno zadaj, neobičajno temne. Upam, da bodo kmalu temnejši tudi spredaj.

Zahvaljujem se za to pozitivno izkušnjo in to dragoceno metodo g. Predraga Djordjevića, ki mi je omogočila, da spet normalno živim.

Jože Cedilnik, Ljubljana

2. 52 TO JE ENA NAJLAŽJIH IN NAJMANJ BOLEČIH PREVENTIV ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

Za nastavitev atlasa sem slišala od drage prijateljice Snežane Rauter, ko je ravno opravila tečaj pri Predragu Djordjeviću. Pripovedovala mi je s takim navdušenjem in o tako dobredejnih učinkih, da sem komaj čakala, da bi to naredila tudi meni.

Kakšnih posebnih akutnih težav s hrbtenico tisti čas nisem imela – skolioza, skleroza in še neke starostne deformacije. Motilo pa me je zvonjenje v ušesih, hitro slabšanje vida, občutljivost na močno svetlobo in konstantne motnje.

Namestitev atlasa je bila le na trenutke boleča. Zanimivo, da se v ta namen uporablja posebna naprava, ravno v nasprotju z ročno namestitvijo, ki jo izvajajo kiropraktiki (žal oni tako zamikajo atlas, op. ur.). Mislim, da je ta princip veliko manj boleč in tudi manj nevaren (sploh ni nevaren, op.ur.).

Že naslednji dan sem opazila, da se je moja čeljust postavila v pravilno lego in je zato ugriz postal pravilen v primerjavi s prejšnjim, škarjastim ugrizom. Čez slab mesec, še pred prvo kontrolo pri Snežani, je pri obračanju glave skoraj popolnoma izginilo nadležno škrtanje v vratnih vretencih. Spomnim se, da sem tudi obračala glavo z večjo lahkoto in v večjem radiusu. Menim, da so redna kontrola in ponastavitve zelo smiselne, saj se tako pravilna lega atlasa stalno nadzoruje in vzdržuje.

Sedaj, po štirih mesecih, imam pri Snežani že drugo kontrolo. Počutim se dobro, čeprav zvonjenje v ušesih in težave z vidom še niso pojenjale. Take stvari izginjajo počasi, tako kot so tudi nastajale.

Sam princip nastavitve atlasa je za nas paciente izredno enostaven, dobrodejnost pravilne lege pa izredno široka. Tako kot je navedeno v knjigi Predraga Djordjevića Human UP, bi to namestitve morali opraviti prav vsi, saj je to ena najlažjih in najmanj bolečih preventiv za zdravo življenje.

Petra Kloar, Celje

2. 53 PRI PLESU NIMAM VEČ BOLEČIN V HRBTENICI

Sem Valentina, dijakinja Umetnostne gimnazije - smer sodobni ples. Bolečine v hrbtu so se zame začele že zgodaj in pri svojih osemnajstih letih se nisem več spominjala časa brez bolečin. Vsak dan se ukvarjam s plesom in se želim še naprej v življenju s tem ukvarjati; stanje moje hrbtenice pred poravnavo pa mi je to zelo oteževalo. Dolgotrajno sedenje in hoja na daljše razdalje sta mi povzročala neudobje, saj sem težko ohranjala pravilno poravnavo telesa.

Po šoli ali drugih aktivnostih sem se počutila izmučeno in sem morala ležati, da je napetost v hrbtenici popustila. Po poravnavi atlasa pa sem počasi začela opazovati velike spremembe v svoji drži in počutju. Že en mesec po prvi poravnavi lažje sedim, hodim in kar je najbolj pomembno, plešem. Sprva so bile spremembe majhne, bolečina se je preselila izmed lopatic v predel križa in nato skoraj popolnoma izginila. Čutim tudi večjo mobilnost v ramenih in vratu, manj imam težav z gležnjem, ki je bil mnogokrat zvit. Zdi se mi, kot da se mi je nekakšna ogromna teža odvalila od telesa in sem bolj svobodna ter se počutim svojim letom primerno. Poravnavo priporočam vsem, še posebej tistim, ki se ukvarjate z nečim aktivnim in vas bolečina in utrujenost pri tem zavirata.

Valentina Zornik, Bled

2. 54 BISTVENO BOLJŠE POČUTJE ZADOVOLJNE DRUŽINE HERIČ

Smo družina Herič iz Poljčan. Naša družina šteje šest članov. Na nameščanje atlasa po HumanUP metodi smo šli vsi člani družine prvič meseca aprila 2017. Od takrat hodimo redno na korekcije. Z možem sva imela težave s spanjem, z rameni, vratom, križem, hrbtenico, pri meni so bile dodatno prisotne bolečine v nogah. Splošno počutje se je bistveno izboljšalo. Bolečine so ponehale. Oba s partnerjem postopoma izgubljava tudi odvečne kilograme.

Kot sem že zgoraj omenila, ima naša družina štiri otroke. Najstarejši sin ima 17 let in je otrok s posebnimi potrebami. Pri njem so zelo zadovoljivi rezultati. Hoja in telesna drža se mu popravljata. Pri devetletni hčerki se stanje tudi bistveno izboljšuje. Pred namestitvijo atlasa je imela težave s koncentracijo, spominom in težave pri branju. Štiriletni sin je imel težave z govorom in koncentracijo. Sedaj se mu je govor popravil do te mere, da ga razumemo, ko nam kaj pove, kar je bilo prej nemogoče. Pri njem opažamo tudi spremembe na področju pozornosti. Prej je bil zbegan in nezbran. Naša najmlajša punčka je stara 18 mesecev. Po namestitvi atlasa je zelo hitro dobila ravnotežje in je tudi kmalu shodila. Spremembe so tudi pri njenem govoru in motoriki. Začela je za nami ponavljati mnogo več besed.

Z možem sva zadovoljna, da sva sprejela to odločitev in sva celotni družini omogočila nameščanje atlasa. Vsem, ki metode še ne poznajo, jo priporočava, ker jim ne bo žal. Sprva sva bila tudi sama zelo skeptična, a sva se vseeno odločila in danes se zavedava, da je bila odločitev pravilna.

Najbolj se zahvaljujemo Mirandi Pavšič in Branislavu Jurgecu, ker sta nam predstavila metodo in priporočala nameščanje atlasa.

Manuela Herič, Poljčane

2. 55 VRTOGLAVICE IN ŠUMENJA V UŠESIH NI VEČ

Leta 2000 sem imel prometno nesrečo. Imel sem strto eno vratno vretenca. Pred dvema letoma pa sem padel s češnje in stanje se je še poslabšalo. Imel sem težave z ravnotežjem, vratu nisem mogel zasukati, ker me je bolel vrat. Imel sem zelo slabo koncentracijo, nisem mogel jasno razmišljati in pogosto sem bil omotičen. Občutil sem stalno napetost v glavi in v ušesih mi je šumelo. V levi rami sem imel bolečine. Kljub večkratnim obiskom pri zdravnikih se mi stanje ni izboljšalo, dobil sem le protibolečinska zdravila. Jemljem zdravila proti visokemu krvnemu pritisku in za znižanje sladkorja v krvi, ker imam diabetes. Pred desetimi leti sem imel stalne glavobole, zato po nasvetu zdravnika uživam še aspirin.

Takoj po nastavitvi atlasa po HumanUP metodi, ki mi jo je opravil Miran Vižintin, sem ugotovil, da se je nekaj spremenilo in počutil sem se bolje. Že naslednji dan sem imel veliko energije, v ušesih mi ni več šumelo in vrtoglavica se je bistveno zmanjšala. Izboljšalo se je tudi ravnotežje. Postal sem bolj svoboden, ker sem se lahko zopet pričel varno gibati in opravljati dela na kmetiji kljub mojim 76 letom. Sedaj lahko bolj jasno razmišljam, omotičnost je izginila, glavo lahko bolj zasukam levo in desno. Sladkor v krvi se je iz 12mmol znižal na 8 mmol. Po Miranovem nasvetu sem tudi dvignil posteljo za deset centimetrov.

Hvaležen sem za ponovno večjo gibljivost in izboljšanje počutja. Tudi moja žena Fani je z menoj vred vesela moje spremembe na bolje.

Jožef Rožič, Sv. Trojica nad Domžalami

2. 56 GLAVA IN ROKE SE MI NE TRESEJO VEČ

Že več let sem imela izrazit tremor rok in glave. Od 2007 sem se neuspešno zdravila na nevrološki kliniki Kliničnega centra v Ljubljani. Rečeno mi je bilo, da za mojo diagnozo ni zdravila, ki bi me lahko pozdravilo. Dobila sem le zdravilo, ki upočasni napredovanje bolezni. Moja prijateljica iz študentskih let me je povabila na predavanje o pomenu prvega vratnega vretenca atlasa za naše zdravje. Na predavanju sem se odločila, da si pustim namestiti atlas v anatomsko lego. Atlas mi je 17.06.2017 namestila atlasologinja Zdenka Lindič ARIELLA.

Na moje veliko presenečenje sem že prvo noč odlično spala. Zjutraj sem se zbudila spočita, polna energije z občutkom, da sem zdrava. Takoj sem se šla pogledat v ogledalo, koliko se mi še trese glava. Zelo sem bila presenečena, ko sem ugotovila, da se mi glava ne trese več. Pred sabo sem stegnila roke in ugotovila, da so moje roke popolnoma mirne. Kar stala sem pred ogledalom in se opazovala. Hotela sem se prepričati, da je vse to kar vidim, res.

Po namestitvi atlasa sem se prerodila. Začela sem živeti bolj mirno, sproščeno in optimistično življenje. HUMANUP metoda je pravi čudež. Je enostavna in zares zelo učinkovita metoda. Priporočam jo vsem, ki imajo zdravstvene težave.

Katarina Seršen(65), Ljubljana

2. 57 LAŽJE IGRAM KOŠARKO IN Z LAHKOTO OPRAVLJAM SVOJE DELO

Dokler nisem vedel za Predraga Djordjevića in za njegovo revolucionarno metodo HUMANUP, je bilo moje gibanje zaradi bolečih kolenskih sklepov in bolečin v desni rami zelo boleče in omejeno. Bal sem se vsakega sprehoda po hribu navzdol, saj sem zaradi hudih bolečin sestopal lahko le tako, da sem hodil vzvratno tako, da mi je moja žena kazala, kam naj stopim. Koleno sem imel operirano, vendar mi operacija ni pomagala.

Moja in ženina učiteljica joge Zdenka Lindič Ariella me je povabila na predavanje o pomenu prvega vratnega vretenca – ATLASA za naše zdravje. Že na predavanju sem se odločil za namestitev ATLASA. ATLAS mi je namestil atlasolog Branko Vončina. Kmalu po namestitvi sem imel v času dveh mesecev dve zelo boleči kratki reakciji v kolenih. Od tedaj naprej hodim po hribih navzgor in navzdol normalno brez bolečin v kolenih. Z

lahkoto počepnem, kar je bilo zame v preteklosti nemogoče. Tudi bolečine v vratu in desni rami so prenehale. Sedaj sem neizmerno srečen, ker se je moje zdravstveno stanje neverjetno izboljšalo. Bolj sem sproščen, lažje igram košarko in z lahkoto opravljam svoje delo.

Svetovali so mi, naj preneham z uživanjem mlečnih izdelkov. Upoštevam nasvet in tudi zato se bolje počutim. Vsem, ki imajo podobne zdravstvene težave, svetujem, da gredo po moji poti. Pustite si namestiti ATLAS po metodi HUMANUP, kajti zdravje je naše veliko bogastvo.

Stojan Tasner (60), Ljubljana

2. 58 VELIKO MANJ SEM OBČUTLJIVA NA KLIMATSKE RAZMERE

V starosti dveh let in pol sem zbolela za otroško paralizo. To mi je pustilo posledice na desni nogi, zato nekoliko težje hodim. Moj problem je bil tudi preobčutljivost na prepih in hladno pihanje iz klimatskih naprav. To mi je povzročalo bolečine v mišicah. V glavi in v desnem ušesu sem čutila zelo neprijetno šumenje. Moja glava je bila še posebno občutljiva na mraz. Občutljivost na mraz se mi je pojavila pred štirimi leti, ko mi je zobozdravnica čistila zobna kanala. Pri tem mi je verjetno zamaknila atlas, kajti po tem posegu sem čutila v glavi močan hlad, zaradi česar sem morala skoraj celo leto nositi pokrivalo tudi poleti, kar me je zelo motilo. Pri spanju na desnem boku me je začela boleti glava na desni strani.

Zaradi zgoraj omenjenih težav sem se odločila za namestitev atlasa v anatomsko lego po metodi HumanUP. Kmalu po posegu sem ugotovila, da mi pokrivala na glavi ni potrebno več nositi. Mišice, ki so bile prej trde in boleče so se zmečale. Bolečine v mišicah so izginile. Veliko manj sem občutljiva na klimatske razmere. Ugotavljam, da moja hoja postaja vedno bolj stabilna, lahkotna in sproščena.

Šumenje v ušesu in glavi je zaradi nastavitve atlasa čudežno izginilo. Tudi bolečine v glavi zaradi spanja na desnem boku so ponehale.

Kljub izboljšanju mojega zdravstvenega stanja se trudim, da se ne izpostavljam po nepotrebem negativnim vremenskim razmeram. Pametni telefon uporabljam le za nujne potrebe. Gledanje televizije sem zmanjšala na minimum. Ker sem si pri vzglavju dvignila posteljo, sedaj tudi bolje spim.

Zaradi zmanjšanja zgoraj omenjenih težav, se je kvaliteta mojega življenja po namestitvi atlasa zelo izboljšala. Moje telo je tudi veliko bolje prekrvavljeno. Izogibam se uživanju kruha in mlečnih izdelkov.

Zdenka Lindič (63), Ljubljana

2. 59 TABLET PROTI BOLEČINAM NE JEMLJEM VEČ

Pred nastavitvijo atlasa me je močno bolel križ. Ob neznosnih bolečinah sem morala večkrat vzeti protibolečinsko tableto. Po nastavitvi atlasa (Zdenka Lindič Ariella) so bolečine postopoma izginjale. Prej že skoraj nemogoč priklon je zame spet postal mogoč, tablet proti bolečinam ne jemljem več.

Občutila sem tudi lažjo in večjo gibljivost v vratu, kot da bi nekaj sprostilo okorelost. Sedaj me še boli desna rama, vendar to jemljem kot samozdravljenje telesa in verjamem, da mi bodo nadaljnje kontrolne nastavitve pomagale rešiti tudi to težavo.

Moja dva najstniška sinova sta nogometaša. Eden je imel pred nastavitvijo atlasa pogoste glavobole, drugi pa bolečine v križu. Po nastavitvah se je stanje pri obeh dveh izboljšalo.

Saša Klun Zulfiqar (44) in sinova (16 in 17), Ljubljana

2. 60 SREČANJE NA BENCINSKI ČRPALKI ME JE REŠILO BOLEČIN V KRIŽU

Pred devetimi meseci sem se po naključju srečal z Jožico Ramšak, dvakrat na isti bencinski črpalki na istem mestu točenja goriva v Letušu. Dala mi je svojo vizitko in rekla, če bom potreboval kakšno pomoč, naj si pogledam njeno spletno stran, kjer govori, kako je sama rešila svoje težave. Ko sem bral, sem takoj pomislil, da lahko pomaga tudi meni izboljšati stanje hrbtenice.

Že osem let sem imel nenehne bolečine v predelu križa in tudi spal nisem dobro, ker sem se zbuja zaradi bolečin. Hodil sem okrog zdravnikov, a mi niso mogli pomagati. Pred leti sem dvignil zelo težak predmet. Zaradi prevelike sile in nepravilnega dvigovanja bremena sem začutil hudo bolečino, ker so mi medvretenčne ploščice skočile iz pravilne lege.

Z masažo zatilja po HumanUP metodi mi je naravnala atlas v pravilno lego. Po mesecu dni me je prenehal boleti križ in tudi spim zelo dobro. Hodim bolj vzravnano in lažje premagujem fizične napore. Pri hoji v hribe in na treningih juda pa občutim več energije in gibčnosti. Zaradi treningov redno kontroliram lego atlasa, ker so v mojem športu prisotni tudi padci.

Srečanje je bilo naključno, a zdaj verjamem, da naključij ni in da se vse zgodi z namenom. Najlepša hvala za dragoceno metodo masaže zatilja. Počutim se, kot bi imel petindvajset let, čeprav jih imam še enkrat toliko.

Namestitev atlasa priporočam vsakomur, ki želi izboljšati svoje življenje in se dobro počutiti.

Jože Tratnik, Celje

2. 61 MOJE NOGE IMAJO ZDAJ MOČ, DA ME VARNO NOSIJO

Pri osmih mesecih sem se rodila s carskim rezom. Ob rojstvu sem imela izpah kolkov. Operirana sem bila tudi na dvanajsterniku in koža je bila posuta z izpuščaji. Dve leti in pol sem se zdravila v različnih bolnišnicah. Vso osnovnošolsko obdobje sem hodila od zdravnika do zdravnika, ker so me hudo bolele noge, posebno v gležnjih. Nisem mogla stati na nogah, kaj šele da bi hodila, v pomoč so mi bile bergle. Petdeset let sem bila stalno utrujena in imela vedno premalo energije. V šoli sem se težko učila in sem bila velikokrat zapostavljena s strani sovrstnikov in učiteljev. V Rogaški Slatini so mi slikali kolke in ugotovili obrabo hrustanca. Zbolela sem tudi za boreliozo.

Moje življenje in počutje se je pričelo izboljševati, ko sem pred štirimi leti sem spoznala Jožico Ramšak. Pomagala mi je z različnimi energijskimi tehnikami in svetovanjem glede prehrane in prehranskih dopolnil. Kljub temu, da se je moje počutje izboljšalo, mi je (takrat tudi že atlasologinja Jožica Ramšak) pred letom dni po brezplačnem pregledu drže telesa in stanja atlasa predlagala, da si le-tega tudi namestim. Po namestitvi sem imela teden dni rahle bolečine v predelu vratu, ki so kasneje izginile.

Sedaj me noge ne bolijo več in lahko lažje hodim tudi na daljše sprehode, kar je bilo včasih nemogoče. Zmanjšala sem telesno težo in uredila se je menstruacija. Poleg vsega pa lahko sedaj z lahkoto berem in razmišljam. Hvaležna sem Jožici Ramšak, da mi je pomagala na poti do izboljšanja zdravja.

Mija Gerzina, Kozje

2. 62 IZKUŠNJE DRUŽINE BUŽEKIJAN

Zaradi težav v križu sem hodil na masaže. Bolečine so bile tako močne, da se nisem mogel obrniti v postelji, s težavo sem si obul čevlje. V avto sem težko sedel, še težje je bilo priti iz avta. Na priporočilo prijatelja sem poklical atlasologa Marka Bukovca, (ki je namestil atlas celi naši družini), in se še istega dne odpeljal do njega. Po namestitvi atlasa sem se v trenutku počutil za 50 % bolje. Bolečina je začela popuščati in v parih dneh sem bil kot nov. Brez blokad, brez protibolečinskih sredstev in brez čakalnih vrst pri zdravniku.

Edi Bužekijan, Lucija

Po prometni nesreči sem imel težave s koncentracijo, razdražljivostjo, nespečnostjo in glavoboli. Tudi telesna drža je bila obupna. Po namestitvi atlasa se mi je izostril vid, barve so postale čiste in intenzivne. Težave s spanjem in glavoboli so počasi izzvenele. Telesna drža je lepa, pokončna in vzravnana. Po namestitvi atlasa sem prvič v življenju občutil, kako zgleda, če stopiš na celo stopalo. Kot otroka so me namreč vozili k ortopedu, ki mi je predpisal podloženo obutev. Vedno sem imel občutek, da hodim po zunanji strani stopal in stalno so me boleli gležnji in kolena. Razlika je vidna tudi na obutvi, ki ni obrabljena in "pošvedrana".

Sebastjan Bužekijan, Lucija

Za namestitev atlasa sem se odločila kljub visoki nosečnosti. Natančneje 14 dni pred rokom. V trenutku je izginila napetost v križu, hrbtenica se je sprostila. Vratni predel je takoj postal bolj gibljiv. Največje presenečenje pa je bila krvna slika. Ker sem se profesionalno ukvarjala s športom, sem se skozi leta borila s slabokrvnostjo. Tudi v nosečnosti je bila vrednost hemoglobina največ 118 g/l, kar naj bi bilo v mejah normale. A je bilo veliko presenečenje, ko sem ob samem sprejemu v bolnico in pri odpustu po porodu imela hemoglobina 130 g/l.

Nina Bužekijan, Lucija

Več let sem se borila z glavoboli, ki so v zadnjem času postali vse močnejši in pogostejši. Včasih ni bilo dneva, da me ne bi bolela glava. Najhujši so bili tisti, ki so me zbudili sredi noči in celo povzročali bruhanje. Takoj po namestitvi atlasa sem imela občutek, da mi je nekdo z ramen snel vrečo cementa. Vrat je postal gibljiv, hrbet prožen. Ramena niso bila več trda in zategnjena. Občasno so se še pojavili manjši glavoboli, a vedno redkeje. V zadnjih mesecih pa so popolnoma izginili.

Izginile pa so tudi bolečine v mečih in pekoče pete. Imam namreč stoječe delo.

Pri mojem hobiju - petju pa sem opazila, da lažje in hitreje zapojem visoke tone. Kot bi se mi sprostila ustna votlina.

Lidija Bužekijan, Lucija

Tako močno me je zvilo v križu, da se nisem mogla več vzravnati. Potegnilo me je v stran in vse je postalo boleče. Ležanje, sedenje, hoja. Sin mi je povedal za namestitev atlasa. V tistem trenutku bi storila vse, da bi bolečine izginile. In res je pomagalo. Bolečine so izginile in telo se je vzravnalo. Celo vse moje prijateljice so opazile, da lepo hodim in da ne šepam, tako kot sem poprej.

Jelka Bužekijan, Lucija



Iz pričevanj ljudi, ki so si namestili atlas, ste izvedeli, katera izboljšanja se lahko dosežejo, če zaupamo izkušenemu atlasologu, da nam namesti atlas v pravilno lego.

V naslednjem poglavju so predstavljeni nasveti in odgovori na pogosta vprašanja, ki se porajajo pred in po namestitvi atlasa.

3.0. NASVETI IN POGOSTA VPRAŠANJA

3. 1. Predrag Djordjević svetuje:

»Če je hrbtenica preveč kriva ali ravna in je ne podložimo z zvito odejo, se bo krivila ali ravnala naprej v isto smer ne glede na nameščen atlas.«

3. 2. Mirjana Bulatović odgovarja

Mirjano Bulatović so vprašali:

ALI SE ATLAS PREMIKA PO NAMESTITVI?

Odgovorila je:

»Zares, do namestitve smo imeli atlas, lahko rečemo, stabilen, t.j. njegova lega je bila STABILNO NAPAČNA. Po namestitvi ima atlas NESTABILNO PRAVILNO lego. Zato ga občasno naravnavamo tako, da postaja lega STABILNO PRAVILNA.

Ljudje pogosto sprašujejo: »ČE SEM NAMESTITIL ATLAS, ZAKAJ MORAM TAKO PAZITI NA HRANO?«
ČE BI PAZIL NA PREHRANO, BI BIL BOLJ ZDRAV TUDI BREZ NAMEŠČENEGA ATLASA...

Moj odgovor:

»Nameščen atlas je kot uglašen klavir. Tudi igranje najboljšega pianista ne zveni lepo na razglašenem klavirju. Zaman dobra hrana, dokler zamaknjen atlas moti pretok hranljivih snovi.

Ko namestimo atlas in popravimo pretok, če ne pazite, boste imeli dober pretok strupov!«

4. 0 NAMESTO ZAKLJUČKA – MIRJANA BULATOVIĆ

Mirjana Bulatović je znana srbska pesnica, zadolžena za odnose z javnostjo v Združenju Preporod življenja v Srbiji (kot slovenski HumanUP) in strokovna sodelavka Predraga Djordjevića, izumitelja nastavitve atlasa po HumanUP metodi. V nadaljevanju nam skozi svoja razmišljanja o bolezni kot identiteti razlaga o vzrokih bolezni in nam v »Gledališču življenja« pove, kako naše telo potrebuje čas in potrpežljivost, da se lahko uravnovesi in nam podari boljše počutje.

4. 1 BOLEZEN KOT IDENTITETA

Najvažnejši, spodnji, mali možgani po namestitvi atlasa prvič neovirano preskrbujejo milijarde celic našega telesa, vendar včasih nimajo podpore zgornjih, velikih možganov, ki je »bolj neumen« in se včasih rad dela pametnega. Ko zgornji možgani spijo, spodnji popravljajo škodo, ki smo jo čez dan zaradi neznanja ali nesramnosti povzročili svojemu telesu. Častitljivi modrec je to vsako noč marljivo delal tudi pred nameščenim atlasom, ampak je bolj učinkovit, odkar je ovira pod lobanjo odstranjena.

Veliki možgani, čigar lastnica je starejša dama, ki jo dolgo poznam, noče sprejeti, da dama ni srčni bolnik, kakršen je bila pred namestitvijo atlasa. Že nekaj desetletij dama in njeni veliki možgani gradijo identiteto na diagnozi ARITMIJA. Jaz imam aritmijo. Aritmija, to sem jaz. Če mi namestite atlas, menda mi ne boste odvzeli moje aritmije! Kdo sem jaz brez aritmije?

Ti si zdrava ženska, pravim. Spodnji možgani so te preskrbeli z zdravjem, pomagaj zgornjemu, da verjame v to. Človek bolj živi od vere, kot od resnice. Ko se spojita vera in resnica, se začne čudež. Ne zmanjšuj čudeža, ki se ti je zgodil, premagaj svojo nesmiselno nostalgijo za diagnozami. Medicina lahko brez tebe, lahko tudi ti brez nje, ČE HOČEŠ.

4.2 SKEPTIK IN ZDRAVJE

V mojem življenju sem srečala veliko skeptikov in oni, po pravilu, dvomijo v vse, razen v svojo skepso. Njihova vera v skepso je neomajna.

Dvomiti za lastno korist - to je pametno, ampak dvomiti na svojo škodo, no, to je neumno.

»Jaz sem skeptik.« Ko človek tako reče, je v resnici rekel: »Jaz sem pameten, ne moreš me prevarati!«

Ti kar bodi pameten in bolan.

Če si res pameten, boš opazil, da so v tej knjigi imena ljudi, ki jih ni težko najti. Na primer, Branislav Jurgec pripoveduje o svoji izkušnji in izboljšanju svojega zdravja tudi v videoposnetku in ne samo v knjigi. Lahko prebereš tudi zgodbo Tine Grum ali šestčlanske družine Herič. Na spletni strani <http://www.namestitev-atlasa-humanup.si/> imaš njihove telefonske številke, pokliči jih in se pogovori z njimi. Vprašaj jih, če je resnica vse tisto, kar piše v knjigi. Ko ti bo rekli, da je, ponovno preberi njihove zgodbe in bodi pozoren na razna izboljšanja zdravja. Čeprav so vse zgodbe v knjigi resnične, je pametnemu ena dovolj.

Ko bi le vedela, zakaj tudi najbolj okoreli skeptik nima dvoma v bele halje. (Mnoge bele halje so ostale v bolnišnicah, medtem ko so njihovi lastniki hiteli v Združenje HumanUP.) Zakaj skeptik ne dvomi v tableto na dlani in sploh ne ve, kaj vse je v njej spakirano?

Če skeptik dvomi, da niso vsi z nameščenim atlasom prerajeni, moramo priznati, da ima skeptik prav. Tudi v bolnišnicah niso vse operacije uspešne, veliko je napačnih diagnoz. Razvlečenim, večletnim zdravljenjem brez dobrega izhoda ne vidimo konca.

V tej knjigi so navedeni pozitivni primeri zato, ker je negativnih zelo malo. Če bi jih zastopali proporcionalno, bi na sto knjig pozitivnih primerov prišla ena knjiga negativnih izkušenj. Tisti, ki nimajo izboljšanja oziroma so doživeli komplikacije, so včasih nagnjeni k temu, da pomešajo minljive reakcije organizma s poslabšanjem zdravja. Zato z zamudo ugotavljajo, da je namestitev atlasa pomagala tudi njim.

Nameščeno prvo vretence ne more babice spremeniti v dekle, ampak lahko okorelo in bolno spremeni v krepko in odporno starko.

Nekateri ljudje si domišljajo, da bo nameščen atlas vse delal namesto njih. Ne zanima jih, kaj vnašajo v telo in koliko časa ga držijo v nepremičnem položaju. Človek z brezhibno nameščenim atlasom ne bi smel piti strupa, že ptice na drevju pa vedo, da je človeški organizem programiran na gibanje.

Ali je človeštvo res najpametnejše v naravi, če vemo, da je edino, ki ne doživi polne biološke dobe? Vidite, kje bi lahko skeptik lepo prišel do izraza.

4.3 GLEDALIŠČE ŽIVLJENJA

Društvo Preporod je pravo malo gledališče življenja in navadno že na vratih vidimo, kdo bo izvel maksimum iz nameščenega atlasa in kdo ne.

Predrag Djordjević pogosto omenja, da vera v njegovo metodo ni nujna, ker nas bo gravitacija, ki nas je krivila zaradi nepravilne pozicije atlasa brez našega znanja po nameščenem atlasu postopoma popravljala, če bomo mi verjeli vanjo ali ne.

Velik prijatelj Preporoda, čigar ženo je s smrtne postelje rešil Predrag Djordjević, je kmalu po tem pripeljal svojega očeta, ki so ga ljudje poznali po zelo izkrivljeni hrbtenici. Bil je povsem izkrivljen. Ko so mu namestili atlas, se je v trenutku izravnal, vzhičen sin pa ga je vprašal: »Ali čutiš kakšno spremembo?« »Nič posebnega«, je rekel oče presenečenemu sinu. Predrag Djordjević je navajen na pomanjkanje zavesti o izboljšanju zdravja pri določenem številu ljudi in se s tem prav lahko pomiri.

Jaz se ne morem pomiriti. Žal mi je, če vsi ljudje niso v stanju videti, kaj so pridobili z nameščenim atlasom in ne uživajo v pridobitvi dobrega zdravja. Posebno mi je žal tistih, ki pokleknejo pri prvi (in edini) oviri - reakciji.

Nejasnosti v zvezi z reakcijami posameznike tudi zmede in se prestrašijo, izgubijo zaupanje. Pomisljijo, da se jim je zdravje poslabšalo, ker se je nekaj premaknilo in atlas ne stoji tako kot je treba, ampak sploh ni tako. Reakcije niso simptomi. To so neprijetni, ampak pozitivni znaki na zanesljivi poti ozdravitve in možno je, da se bodo pojavljali v valovih.

Prvi dan je navadno vsem dobro. Vzhičeni so, občutijo olajšanje in verjamejo, da bo tako ostalo za vedno. Ampak, joj!

Tako, kot se nekateri redki, božanstveni trenutki na zemlji imenujejo predokus raja, tako naj bi se tudi to prvo, kratko obdobje po namestitvi atlasa lahko poimenovalo predokus zdravja.

Zdravje se bo kot sonce počasi začelo kazati izza bolezni, ki se umikajo in izginevajo, ker spodnji možgani neovirano delajo. Zgleda, kot da najprej obišče in poboža vse stare rane, tako da brazgotine najprej pordečijo. Veliko ljudi občuti zaspanost, ker modri spodnji možgani naredijo malo omotice zgornjim, večjim, da bi lahko lažje upravljali z organizmom.

»Ta zdravnik nad zdravniki« se najprej usmeri na največjo težavo, potem pa eno za drugo razrešuje manjše. Nekoga obravnava en mesec, nekoga tri, nekoga celo leto; Zoro z multiplo sklerozo je obravnaval več kot dve leti. Zora je heroj hrabrega in modrega prenašanja reakcij, nagrada, ki jo je osvojila, je Zdravje. Preberite njeno (Izkušnje prerajenih, Beograd 2017, str. 33) in vse druge zgodbe, ki so nam jih dobri ljudje izpovedali in imajo namen vzpodbude in inspiracije.

Obvezno preberite knjige Predraga Djordjevića, ki jih je dolga leta pisal za vas in vam jih podarja iz srca. To so knjige zdravja. Je nenavaden, redek avtor, ki vam s celim svojim bitjem želi vse najboljše v življenju.

Vse njegove knjige so dosegljive na spletu <http://www.namestitev-atlasa-humanup.si/publikacije/> ali v prostorih Zduženja HumanUP na Medvedovi 12 v Ljubljani.

VSEBINA	STRAN
Predgovor predsednika društva HumanUP	3
1. 0 PREDRAG DJORDJEVIĆ IN RAZVOJ NASTAVITVE ATLASA	5
1. 1 Diagnoza za cel svet	5
1. 2 Kako sem postal atlasolog – Predrag Djordjević	5
1. 3 Zametki HumanUP metode na Slovenskem	7
2. 0 IZKUŠNJE PREROJENIH PO NAMESTITVI ATLASA PO METODI HUMANUP	8
2. 1 NOVO ROJSTVO - IZKUŠNJA BRANISLAVA JURGECA Težave z govorom, vidom, nizek krvni tlak, šumenje v ušesih, občasne vrtočlavice, okorna hoja in zakrčenost, depresija	8
2. 2 ŽE ISTI DAN SEM OBČUTIL DVIG LIBIDA IN ŽIVLJENJSKE ENERGIJE Krči pod levo lopatico zaradi nesreče in poškodbe vratnih vretenc	9
2. 3 BOLEČINE V KRIŽU IN DESNEM KOLENU SO ODPRAVLJENE Bolečine v križu in desni rami, bolečine v kolenu	9
2. 4 IZKUŠNJA ATLASOLOGINJE MARIJE Bolečine v ledvenem delu hrbtenice, pritisk v glavi zaradi prometne nesreče	9
2. 5 ZOPET MLADA Artritis, nespečnost, golša, Hallux valgus na nogah (izkrivljen nožni palec), bolečine v ledvenem delu in ramenskem obroču	10
2. 6 DARILO MOJE MAME Prometna nesreča, bolečine v hrbtenici, glavoboli, slabost	10
2. 7 MOJA TELOVADBA - MOJ UŽITEK Težave z obračanjem glave in telesa v levo smer, slabša gibljivost	10
2. 8 ZELO SEM VESELA, NESPEČNOST SE OD TAKRAT NI VEČ POJAVILA Nespečnost, glavoboli, bolečine v vratu	11
2. 9 BOLEČINA V STEGNIH JE IZGINILA Resna okvara hrbtenice, bolečine v stegnih	11
2. 10 DOBILA SEM ŠE ENO PRILOŽNOST Kronične bolečine v vratu, ramenih, rokah, hrbtenici, migrene	11
2. 11 PO NAMESTITVI ATLASA SEM SE 'PREBUDILA' Prometna nezgoda, poškodba vratnih vretenc, bolečine v vratu, glavi in hrbtenici, omotica, »megla« v glavi, ščitnica, kronično nabrekle nosne sluznice	12
2. 12 TRN V PETI JE IZGINIL IN TUDI BOLEČIN V VRATNEM PREDELU IN LEVI ROKI NI VEČ Trn v peti, »nemirni« podplati, zategnjenost ramen in vratnega dela	12
2. 13 POVSEM SEM SPREMENJENA Izkušnja dvaindevetdesetletne članice Združenja HumanUP	12
2.14 FIZIOTERAPIJE NE POTREBUJEM VEČ! Bolečine v hrbtu in zdravljenje hrbtenice	13
2. 15 POSKUSILA SEM MARSIKAJ, V HUMANUP METODO ZELO VERJAMEM	

Prometna nezgoda, poškodba vratnih vretenc in glave, bolečine v levi nogi, išias	13
2. 16 PRAVILNO NASTAVLJEN ATLAS – TEMELJ HITREJŠI REGENERACIJI Izpah ramena, invalidnost, bolečine v hrbtenici, bolečinski šoki, težave z vratnimi vretenci, premraženost	14
2. 17 BILA SEM V NEVARNOSTI, DA POSTANEM TETRAPLEGIK Stenoza vratnih vretenc, neznosne bolečine v rokah, nevarnost tetraplegije (ohromelosti)	14
2. 18 ŠUMENJE V UŠESIH JE SKORAJ V CELOTI IZGINILO Šumenje v ušesih, glavoboli, mravljinčenje, močne vrtoglavice, tiščanje v prsih, bolečine v križu, desni rami in levem kolenu, krvni tlak, slaba koordinacija glave	15
2. 19 TO JE BILA PRELOMNICA V MOJEM ŽIVJENJU Omotice, vrtoglavice, vsakdanji hudi glavoboli, neurejena prebava, pekoče bolečine v vratu in ramenih	15
2. 20 TUKAJ NI NOBENE KEMIJE, VSE GRE PO NARAVNI POTI Možganska kap, oteženo gibanje, utrujenost, ohromelost, glavoboli, nespečnost, alergije, vrtoglavice	16
2. 21 VID SE MI JE IZBOLJŠAL ZA POLOVICO! ŠE OKULIST JE BIL PRESENEČEN Negibljiv meziniec, kratkovidnost (slabši vid na daleč), bolečine v kolenu, utrujenost, glavoboli, migrene, visok krvni tlak	16
2. 22 ZDAJ LAHKO PONOVRNO VOZIM AVTO IN UŽIVAM V VOŽNJI Bolečine v vratu, križu in desni rami, večkratne omedlevice	16
2. 23 MOJE ŽIVLJENJE SEDAJ PRIHAJA V BOLJ POZITIVNO SMER Bolečine po levi strani obraza, v levi rami, levi lopatici, levem kolku	17
2. 24 IZKUŠNJA MI JE OMOGOČILA NOV ZAČETEK Težave s hrbtenico, kronične bolečine v desni lopatici, v vratu, vrtoglavice, težave z dihanjem, otrdelost in nestabilnost vratu	18
2. 25 PO NASTAVITVI ATLASA OBČUTIM VEČ TOPLOTE V TELESU Bolečine v križu in kolnih, izločanje hrustanca v kolensko tekočino, vraščen noht	18
2. 26 ENO OD POMEMBNEJŠIH DEJANJ ZA OHRANITEV ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA Migrenski glavoboli, bolečine v križu, vratu in po desni strani telesa, boleče menstruacije	19
2. 27 HRBTENICA SE JE VRNILA V SVOJE PRVOTNO STANJE Poškodba hrbtenice in kolka, zamaknjenost desne strani telesa, slabši telesni razvoj	19
2. 28 NIMAM BESED, NE VEM, KAKO NAJ ŠE OPIŠEM TA PREPOROD Revmatoidni artritis, uživanje velike količine zdravil	19
2. 29 ŠELE SEDAJ VIDIM IN OBČUTIM, KAJ TO DEJANSKO ZARES POMENI Težave s hrbtenico, bolečine v križu, prekomerna želodčna kislina	20
2. 30 IMAM OBČUTEK, DA SO SE MI ZGOSTILI TUDI LASJE Avtoimuna hipertiroza, utrujenost, nespečnost	20
2. 31 KO SE POKVARI AVTO, UKREPAMO TAKOJ, KO SE »OKVARI« NAŠE TELO, OKLEVAMO Bolečine v levem kolku in nogi, krčne žile	20
2. 32 POSTALA SEM BOLJ GIBČNA Nepravilna drža, bolečine v vratu in ramenih	21

2. 33 BOLEČINE V KRIŽU SO SE ZMANJŠALE ZA 80% Koma, prizadetost leve strani telesa, tesnoba, depresija, bolečine v križu, suhe oči, kronična utrujenost, žolčni kamni, oteženo dihanje	21
2. 34 POČUTIM SE NEPRIMERNO BOLJE Slabo počutje in slab imunski sistem, neprestana utrujenost	21
2. 35 ČUDOVIT OBČUTEK PRETOKA ENERGIJE, BOLJŠA DRŽA IN MANJ BOLEČIN Bolečine v vratu, v sklepih, v desni roki, v stopalih, v predelu lopatic in ledvenem delu, ukrivljena hrbtenica, zvrnjena stopala, Hallux valgus na nogah (izkrivljen nožni palec)	22
2. 36 OBČUTEK NENEHNE LAKOTE JE IZGINIL KOT TUDI NEKAJ KILOGRAMOV Zvrnjenost stopala navznoter, močne migrene, problemi s kožo, težave s ščitnico, neznanska lakota, bolečine v kolenih, spondilitis	23
2. 37 ZAKRČENE MIŠICE SO POSTALE TAKOJ PROŽNE Zakrčenost mišic, spondilitis, tenzija v hrbtu	23
2. 38 NASTAVITEV ATLASA JE DOLGOROČNA NALOŽBA VASE, KI JE NE OBŽALUJEM Želja po uspešni zanositvi, stres, slaba volja, slaba drža telesa	23
2. 39 LAHKO REČEM ČUDOVIT OBČUTEK NA FIZIČNI IN DUHOVNI RAVNI Utrujenost, boleče noge, odvečni kilogrami	23
2. 40 ZDAJ JE MOJE ŽIVLJENJE JE BOLJ KAKOVOSTNO Težave s ščitnico, povečana telesna teža, težave s prebavo, nepravilna drža telesa	23
2. 41 NEPRESTANO PRISOTNA BOLEČINA V VRATNEM DELU JE 100% IZGINILA Bolečine v vratnem predelu, bolečine v križnem predelu	24
2. 42 PRVO VRETENCE V MOJEM TELESU- GLAVOBOLI SO DEJANSKO IZGINILI Glavoboli, neznosne bolečine v vratu	24
2. 43 KER SO UČINKI BILI VIDNI, SEM PREPRIČALA TUDI SVOJEGA FANTA Avtoimuno vnetje ščitnice, utrujenost, slabo počutje, strahovi, prekomerna telesna teža, težave z zanositvijo	24
2. 44 BOLEČINE V LEDVENEM DELU SO POPOLNOMA IZZVENELE Bolečine v ledvenem delu hrbtenice	25
2. 45 IMAM VEČ ENERGIJE IN SE POČUTIM BOLJŠE KOT PREJ Bolečine v kolenu, kolkih, ramenih in celotni hrbtenici, angine, alergije, slaba prebava, nespečnost	25
2. 46 POČUTIM SE »LAŽJO« IN SPET LAHKO DIHAM SKOZI NOS Utrujenost, slaba prebava, negibljivo koleno, bolečine, nesamozavest	25
2. 47 GOLŠAVOST JE SKORAJ POPOLNOMA IZGINILA, CMOKA V GRU NI VEČ Golša, »cmok« v grlu, utrujenost	25
2. 48 ODLOČIL SEM SE ZA NASTAVITEV IN NI MI ŽAL Slaba gibljivost, neprožnost vratnega dela hrbtenice, slaba prebava	26
2. 49 OČI SE MI VEČ NE SOLZIJO, VODA MI NE UHAJA VEČ Solzenje oči, uhajanje vode, bolečine v hrbtenici, zamašen nos	26
2. 50 MOJA HČI JE POSTALA DRUG ČLOVEK Prevelika telesna teža, utrujenost, pozabljivost, nespečnost, glavoboli	26
2. 51 NIMAM VEČ TEŽAV Z BOLEČINAMI IN KRČI V VRATU, ŠE LASJE MI TEMNIJO Bolečine in krči v vratu, natrgane križne vezi in poškodba meniskusa,	

težave pri hoji po stopnicah, izrabljenost hrustanca, sivi lasje	27
2. 52 TO JE ENA NAJLAŽJIH IN NAJMANJ BOLEČIH PREVENTIV ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE Skolioza, zvonjenje v ušesih, slabšanje vida, občutljivost na močno svetlobo, škarjast ugriz, škrtanje vratnih vretenc	27
2. 53 PRI PLESU NIMAM VEČ BOLEČIN V HRBTENICI Bolečine v hrbtu, težave z gležnji, težko ohranjanje statike telesa, utrujenost	28
2. 54 BISTVENO BOLJŠE POČUTJE ZADOVOLJNE DRUŽINE HERIČ Težave s spanjem, hojo, koncentracijo, spominom, rameni, vratom, križem, hrbtenico bolečine v nogah, težave pri branju in govoru	28
2. 55 VRTOGLAVICE IN ŠUMENJA V UŠESIH NI VEČ Vrtoglavica, šumenje v ušesih, omotičnost, utrujenost, težave z ravnotežjem, bolečine v levi rami, diabetes	29
2. 56 GLAVA IN ROKE SE MI NE TRESEJO VEČ Tremor – tresavica rok in glave	29
2. 57 LAŽJE IGRAM KOŠARKO IN Z LAHKOTO OPRAVLJAM SVOJE DELO Bolečine v kolenih, vratu in desni rami	29
2. 58 VELIKO MANJ SEM OBČUTLJIVA NA KLIMATSKE RAZMERE Občutljivost na hladne vremenske razmere, šumenje v ušesih in revmatoidni artritis	30
2. 59 TABLET PROTI BOLEČINAM NE JEMLJEM VEČ Bolečine v križu in desni rami, okorelost, glavoboli	30
2. 60 SREČANJE NA BENCINSKI ČRPALKI ME JE REŠILO BOLEČIN V KRIŽU Bolečine v križu, nespečnost	31
2. 61 MOJE NOGE IMAJO ZDAJ MOČ, DA ME VARNO NOSIJO Boleče noge, obraba hrustanca na kolkah, prevelika telesna teža, slabša koncentracija	31
2. 62 IZKUŠNJE DRUŽINE BUŽEKIJAN IZ LUCIJE Bolečine v križu, stopalih, pekoče pete, težava s koncentracijo, nespečnost slabokrvnost, glavoboli	31
3.0. NASVETI IN POGOSTA VPRAŠANJA	33
3.1 Predrag Djordjević svetuje	33
3.2 Mirjana Bulatović odgovarja	33
4.0 NAMESTO ZAKLJUČKA – Mirjana Bulatović	33
4.1 BOLEZEN KOT IDENTITETA - Mirjana Bulatović	33
4.2 SKEPTIK IN ZDRAVJE – Mirjana Bulatović	34
4.3 GLEDALIŠČE ŽIVLJENJA – Mirjana Bulatović	34
Vsebina	36

