



Priprava črevesja na praznike

S prazničnimi dobrotami črevesje ni prav zadovoljno. Naravna hrana za koristne bakterije so namreč toplotno neobdelane vlaknine, ki jih v praznični prehrani primanjkuje. Pomagamo si tako, da povečamo količino probiotika (ki ga je že sicer priporočljivo uživati) do take mere, ki zagotavlja, da blato ne smrdi.

Probiotiki vsebujejo črevesju koristne bakterije. Mednje uvrščamo tudi tradicionalne probiotike kot so zeljnica, repnica in kislo mleko, ki pa žal ne vsebujejo dovolj bakterij, da bi odpravili neprijetni vonj blata. Za to so potrebni probiotiki, ki vsebujejo večjo koncentracijo dobrih bakterij.

Združevanje domačih ob obloženi praznični mizi je pomembno za srečno življenje. Črevesno ravnotežje se ob tem res lahko poruši, a če z izbranim probiotikom poskrbimo za krepko črevesno bioto že pred prazniki in še po njih, se tudi ravnotežje povrne že v nekaj dneh.

Naj vam prihajajoči prazniki prinesejo veselje in zadovoljstvo.

Novice pošilja: Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper
Naročanje na novice in informacije: po e-mailu narocila@institut-o.com, po telefonu 040/277-857, preko spletne strani www.institut-o.com

Pozimi nam manjka vitamina D

V poplavi (tudi vprašljivih) informacij o sredstvih, ki pomagajo proti COVID-19, je dragoceno predavanje zdravnikov prof. Marije Pfeifer in Darka Siuke oktobra letos na Infekcijski kliniki v Ljubljani na temo Vitamin D in COVID-19. Znano je, da vitamin D krepi splošno odpornost proti infekcijam, krepi trdnost kosti in še kaj. V predavanju sta avtorja povzela izsledke kar 47 študij o pomenu vitamina D proti COVID-19. Od teh jih je kar 43 potrdilo pomen dobre preskrbljenosti organizma s tem vitaminom proti COVID-19 (je manj okužb, lažji je potek bolezni, smrtnost je manjša). Večina raziskav ugotavlja, da je težav s COVID-19 manj, če je raven vitamina D v telesu visoka (optimalna), to je nad 30 µg/L. Optimalno je torej več, kot so referenčne laboratorijske vrednosti (> 20 µg/L).

Žal je raziskava v Sloveniji (Hribar et al., 2020) pokazala, da ima v zimskem času le 2 % odraslih optimalno raven vitamina D v telesu, kar 81,6 % pa ga ima celo pod normalo.

Čeprav je zelo verjetno, da tudi nam vitamina D primanjkuje, je najbolj modro, da si ga damo laboratorijsko preveriti. Predavatelja ugotavljata, da v zimskem času težko nadoknadimo primanjkljaj tega vitamina s hrano, učinkovito pa je lahko uživanje prehranskih dopolnil, ki vsebujejo vitamin D. Pri dopolnjevanju prehrane bolnikov in otrok se je potrebno posvetovati z zdravnikom.

vir: https://www.youtube.com/watch?v=LHUpG6690Qc&feature=emb_logo



Trebušček ne boli več

»Probiotik EM pijem sam že več časa, na novo pa ga dajem tudi svoji desetletni hčerki«, nam je pisal zadovoljni očka z Gorenjske. »Zaradi obilice nezdrave hrane, ki jo poje, jo je večkrat bolel trebuh pred odvajanjem ali po njem. Ni odvajala redno. Blato je bilo lepljivo in močnega vonja.

Približno pred pol leta sem ji pričel dodajati majhne količine probiotika EM (1-1,5 jušne žlice) v kozarec vode v jutranjem času. Potrebno ji ga je bilo razredčiti s precej vode zaradi kislega okusa. Nerazredčenega bi otrok zelo težko popil.

Izboljšanje smo opazili nekako po enem mesecu. Sedaj pa pri njej le redkokdaj opazim omenjene prebavne težave. Hčerka se ne toži več zaradi bolečin, odvaja pa enkrat na dan«.



Predavanje dr. Ostana preko spleta z naslovom »Bolezen? Proč s smrdenjem!«

V četrtek, 10. 12. 2020 bo dr. Iztok Ostan ob 20.00 uri predaval na temo pomena uravnoteženja črevesne biote. Predavanje bo v Kulturnem domu Izola. Zaradi ukrepov proti epidemiji ga bo predvidoma možno spremljati le po spletu.

Kaj storiti, da se povežemo? Ob uri predavanja poiščite internetno povezavo na <https://www.facebook.com/kulturnicenter.izola>

Izboljšana prebava starejših zakoncev

Tole pričevanje smo prejeli spomladi 2018:

»Star sem 69 let, moja soproga pa 68. Pred uživanjem probiotika sem imel prebavne motnje – odvisno, kaj sem jedel. Včasih je bilo blato pretrdo, včasih premehko. Večkrat sem bil napihnjen, večkrat je bilo precej vetrov. Ko sem začel jemati probiotik, se je vse umirilo. Blato je postalo vse bolj normalno, brez smrdenja in velikih vetrov. Občutek olajšanja.

Pri soprogi je bilo podobno. Njej so pred 18 leti odstranili žolčnik (kamni) in je še bolj občutljiva na vrsto hrane. Po uporabi probiotika je manj težav«.

Ulcerozni kolitis mladenke

»Pred osmimi leti so mi diagnosticirali ulcerozni kolitis«, nam je zaupala petindvajsetna ženska.

»Zadnji dve leti jemljem biološka zdravila. Kljub zdravilom sem imela bolečine v trebuhu, napihjenost, težave s prebavo, občasno krvavo blato, bolečine v sklepih in mišicah, utrujenost.

Moja dieta je brez mesa vseh vrst, rib, mlečnih izdelkov, soje, oreškov, jajc ... , torej vsebuje premalo beljakovin. Pred enim mesecem sem zato začela jemati optimalno kombinacijo aminokislin. Jemljem po 3-4 tablete na dan.

Kombiniranje OKA in diete je pozitivno vplivalo na moje počutje. Ni več napihjenosti in bolečin v trebuhu. Prebavljanje povzroča manj »hrupa«. Mišična utrujenost je manjša kot prej. OKA je nadomestila pomanjkanje beljakovin«.

