

PRIJATELJEM NAJBOLJŠE!

Februar 2019

Novice za uporabnike FHES, OKA (angl. MAP) in probiotikov EM

Ureja: dr. Iztok Ostan, ostan.iztok@gmail.com

Predavanja dr. Iztoka Ostana

Trbovlje: Varno razstrupljanje 6. 2. 2019 ob 18:00 uri v knjižnici Toneta Seliškarja

Ljubljana: Rak in prehrana, 7. 2. 2019 ob 17:00 uri v Bio-trgovini Norma, Gosposvetska 6

Nova Gorica: Naj bo svetloba, naj bo tema, 12. 2. 2019 ob 17:30 uri v prostorih Fundacije za dobro ljudi in narave, Tumova 5

Ljubljana: Naj bo svetloba, naj bo tema, 21. 2. 2019 ob 17:00 uri v Knjigarni Zdaj, Tržnica Koseze – 1. nadstropje

Slovenska Bistrica: Varno razstrupljanje, 27. 2. 2019 ob 17:30 uri v bio-trgovini Vegan Plac, Žolgarjeva 6

Brezplačni posveti z dr. Ostanom

Nova Gorica: osebni posveti bodo 4. 2. 2019 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Arna, Delpinova 8.

Idrija: osebni posveti bodo 13. 2. 2019 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Tosama bela štacunca, Lapajnetova 33.

Maribor: osebni posveti bodo 19. 2. 2019 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Sonce, Vetrinjska 18.

Rogaška Slatina: osebni posveti bodo 25. 2. 2019 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Amara, Kidričeva 25.

Prispevki v revijah

Prispevki dr. Ostana bodo objavljeni v: **Narava zdravi** (1. 2.), **Super 50** (4. 2.), **Večer** (13. 2.), **Primorske novice** (27. 2.).

Prispevki na TV

Prispevek dr. Ostana bo v oddaji **Za zdravje**, predvajani na: **TV Veseljak**, **TV Golica**, **TV Petelin** in **Vaš kanal**.

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 trgovine www.institut-o.com



Ko klije novo življenje

Na spletni strani www.iztokostan.com je zbranih več izkušenj nosečnic in doječih mater z OKA, FHES ali bio probiotikom EM. Navajamo nekatere:

OKA v času nosečnosti in dojenja:

Zdravniki priporočajo nosečnicam, naj uživajo dodatnih 10 g bruto beljakovin na dan, kar je enakovredno 4 tabletam aminokislin OKA. Tu je izkušnja iz Slovenije: »Med nosečnostjo in še nekaj mesecev po porodu sem redno uživala optimalno kombinacijo aminokislin OKA, saj sem se zavedala, da moram biti dobro beljakovinsko prehranjena zase in za otroka. Jemala sem sicer le po 2 do 3 tablete na dan, a je že to zadostovalo, da sem se počutila dobro in imela veliko energije. Stara sem 33 let«.

Uživanje FHES v času nosečnosti in dojenja:

Gospa s Primorske je prvič rodila pri štiridesetih. Med nosečnostjo je začela uporabljati FHES in sedaj ga redno jemlje že kakih 14 let. Nosečnost je prenašala brez težav in rodila je zdravo, vitalno hčerko. Kot zaprisežena zagovornica dojenja jo je dojila intenzivno in razmeroma dolgo. Čeprav je redno dojila tudi ponoči, ni bila videti nič utrujena. Šele ko je za nekaj dni ostala brez zaloge FHES, se je pri njej pojavila »normalna« utrujenost neprespance mamice. Takoj ko je začela spet uživati FHES, je utrujenost izginila.

Bio probiotik EM za manj zaprtja dojenčka in mamice

Trimesečni C. ni bil nič radoživ. Mučilo ga je akutno zaprtje, saj je odvajal zgolj vsakih 7 do 10 dni. Podobne prebavne težave je imela tudi njegova mama, gospa L.B. Počutila se je zelo slabo in celo izgubljala lase. Patronažna sestra ji je priporočila uživanje bio probiotika EM. Po tednu dni uživanja tega napitka sta začela mati in dojenček redno odvajati blato, počutje obeh pa se je vidno izboljšalo

Globoko spanje za manj prehladov in grip

Raziskave kažejo, da ljudje, ki jih muči nespečnost, obolevajo dvakrat pogosteje kot tisti, ki nimajo težav s spanjem. Za krepitev naravne odpornosti je pomembno globoko spanje, ki ga prikličemo, če je v telesu dovolj hormona melatonina. Ta ni le »hormon spanja«, pač pa neposredno spodbuja tudi delovanje imunskega sistema. Že leta 1988 je raziskovalna ekipa pod vodstvom G.J. Maestronija odkrila, da imajo celice T pomagalk našega imunskega sistema receptorje za melatonin. Ko se ta prilepi nanje, začnejo izločati signalne molekule – citokine, s katerimi usmerjajo delovanje celotnega imunskega sistema. Poglejmo, kako melatonin preprečuje infekcije dihal.

Za preprečevanje infekcij dihal moramo imeti v slini dovolj imunoglobulinov – protitelesc, ki jih proizvajajo celice B imunskega sistema; z njimi nevtralizirajo kužne mikrobo. V preizkusu na univerzi Cornell (ZDA) so pri prostovoljcih, ki so uživali po 20 mg melatonina na dan, povečali raven imunoglobulina IgA v slini kar za 250%.

Že manjši odmerki melatonina učinkujejo varovalno. V preizkusu iz leta 1994, v katerem je šest moških jemalo dva meseca vsak večer po 2 mg melatonina, se je število celic ubijalk NK (natural killers) imunskega sistema, ki ubijajo z virusi okužene celice, povečalo kar za 240 %. Tako majhen odmerek že izboljša spanje in nas varuje tudi pred virusi.

Ključno vlogo pri naši obrambi pred tujki imajo fagociti – to so levkociti, ki požirajo bakterije in druge patogene mikroorganizme. Kar 2/3 vseh levkocitov tvorijo te obrambne celice, ki običajno tudi prve prihitijo na kraj okužbe. V Chicagu so leta 1994 v laboratorijskem poskusu ugotovili, da se je obrambna moč fagocitov v raztopini, v kateri je bilo toliko melatonina, kot ga je v naši krvi ponoči, povečala za 73%.

Skratka, poskrbimo, da bo ponoči v našem telesu dovolj melatonina, pa bo spanje globoko in počitek krepien, obenem pa nas bo to varovalo pred okužbami. Če nas še ni dohitela starost, si povečamo nočne vrednosti melatonina tako, da smo podnevi vsaj eno uro na zunanji dnevni svetlobi (brez očal), da se pred večerom umirjamo in poskrbimo za razstrupljanje in da smo ponoči v temi, saj česarika proizvaja melatonin v temi. Žal pa, kot smo že pisali, pri ostarelih to ne zaleže. Njihova česarika je kalcificirana in kot trdi dr. Russel J. Reiter, proizvaja zanemarljivo malo melatonina. Takrat pomaga uživanje melatonina kot prehranskega dopolnila. Z eno do dveh enomiligramskih tablet melatonina, ki ju vzamemo pred spanjem, se njegova raven v krvi poveča na normalno fiziološko raven.

Uživanje melatonina kot prehranskega dopolnila je varno

Po regulativi EU je melatonin v dnevni odmerku 1 mg uvrščen med živila; zanj mogoče trditi, da že v tem odmerku prispeva k skrajšanju časa, potrebnega, da zaspimo, če ga uživamo pred spanjem. Pregled znanstvene literature poudarja, da »ni znanstvenih študij, ki bi odkrile resne škodljive stranske učinke« uživanja melatonina. Pri kratkoročnem uživanju je melatonin varen celo v ekstremnih odmerkih: negativnih stranskih učinkov niso odkrili niti pri odmerkih od 20 mg do 100 mg (tolikšne odmerke dajejo le v raziskavah). Raziskovalci poročajo o »le blagih negativnih stranskih učinkih, kot so omotica, glavobol, slabost in zaspanost«. V študijah, ki so zaznale te stranske učinke, je šlo večinoma za dnevne odmerke, večje od 2 mg, pogostnost njihovega pojavljanja pa se statistično ni relevantno razlikovala od tiste v kontrolni skupini (ali pa kontrolnih skupin ni bilo).

Opisani stranski učinki so mnogo blažji od tistih, ki jih običajno povzročijo uspavalna sredstva, poleg tega pa uživanje melatonina ne povzroča odvisnosti, ki je pri uspavalih običajen pojav. Vendar se omotica, glavobol, slabost in zaspanost lahko pojavijo že tudi pri uživanju 1 mg melatonina. Normalen učinek melatonina je zaspanost, zato ga je treba uživati le pred spanjem. Če bi ga užili pred vožnjo, bi zmanjšal zbranost voznika, zlasti če je vožnja daljša in je odmerek višji od 1 mg. Pri velikem odmerku telo potrebuje dalj časa, kot traja spanje, da ga izloči iz krvi; pri odmerku npr. 4 mg to traja do 10 ur. Zato se lahko pojavi zaspanost v budnih urah po spanju.

Otroci in mladostniki imajo po naravi višje ravni melatonina v krvi kot odrasli. Čeprav je več raziskav pokazalo, da uživanje melatonina pri otrocih ni povzročilo negativnih stranskih učinkov, dolgoročni učinki uživanja melatonina zlasti pri mladostnikih in otrocih ni dovolj proučeno. Nekatere študije so pokazale, da se pri otrocih ob njegovem uživanju pojavijo dnevna utrujenost ali glavoboli, ki minejo po prenehanju uživanja.

Tudi pri nespečnosti, ki nastane najpogosteje kot posledica nekaterih obolenj, se je melatonin izkazal kot varen, a manj učinkovito prikliče spanje kot pri primarni nespečnosti. Za svetovanje o prehrani bolnikov, doječih mater in nosečnic je pristojen le zdravnik. Zato se je potrebno pred uporabo melatonina za izboljšanje spanja teh oseb posvetovati z zdravnikom. Zlasti je to potrebno, če oseba uživa zdravila.

Melatonin se v medicini uporablja tudi pri zdravljenju velikega števila zdravstvenih težav in ne le nespečnosti. Seveda je za svetovanje o uporabi melatonina pri zdravljenju bolezni pristojen le zdravnik. Za terapevtske potrebe je običajno doziranje 2 mg do 20 mg melatonina na dan, kar je več kot je po ugotovitvah Evropske agencije za varno prehrano (EFSA) zadostno za priklic spanja z njim (en miligram).



Naj bo noč zdravilna!