



### Predavanja dr. Ostana

#### **Ljubljana: Bolezen? Odpravite smrdenje!.**

9. 9. 2020 ob 17:00 uri v bio-trgovini Norma, Gosposvetska 6, info na tel.: 05/904-55-02

**Maribor: Klen imunski sistem,** 14. 9. 2020 ob 17:00 uri v Holističnem centru Moč srca, Vetrinjska 12, info na tel.: 02/228-26-67.

**Nova Gorica: Prehranska prva pomoč,** 16. 9. 2020 ob 17:00 uri v Centru revitalizacije, Delpinova 22, info na tel.: 041/320-127.

**Celje: Bolezen? Odpravite smrdenje!.** 23. 9. 2020 ob 19:00 uri v bio-trgovini Norma, Prešernova 25; info na tel.: 03/620-22-18.

**Maribor: Bolezen? Odpravite smrdenje!.** 24. 9. 2020 ob 19:00 uri v bio-trgovini Norma, Žolgarjeva 18; info na tel.: 02/320-40-22.

### Brezplačni posveti z dr. Ostanom

**Šempeter pri Gorici: osebni posveti** bodo 7. 9. 2020 v trgovini Vitalina, Bratuževa ul. 1.; obvezne prijave v trgovini, ali na tel.: 030/223-366.

**Sežana: osebni posveti** bodo 17. 9. 2020 v trgovini Klasje, Gradišče 12; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 041/552-545.

**Idrija: osebni posveti** bodo 28. 9. 2020 v trgovini Vitaminčk, Ulica Sv. Barbare 1; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 051/373-454.

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

### Samopomoč pri Alzheimerjevi bolezni

Od leta 2012 je september proglašen za mesec Alzheimerjeve bolezni. Ta velja za neozdravljivo. Dr. Dale Bredesen pa je v znanstvenih revijah objavil članke, v katerih je opisal 119 primerov trajnega izboljšanja te bolezni. Temelji predvsem na celovitem izboljšanju načina življenja in prehrane, ki pa zajema kar 36 dejavnikov. Take spremembe mnogi dementni žal niso sposobni. Zato sem oblikoval dve predfazi, ki vključujeta lahko izvedljive ukrepe, ki utegnejo zelo izboljšati psihofizične sposobnosti dementne osebe. Tako okrepljena se potem v tretji fazi lažje loti zdravljenja po metodi ReCODE.

#### Začnimo z najlažjim: dodajmo prehrani MCT olje

Ne spremenimo prehrane, pač pa ji le dodamo 2 – 4 žlice čistega olja MCT (srednjeveržnih trigliceridov) na dan, kar je ekvivalentno 3,5 do 7 poravnanih žlic kokosovega masla (ta vsebuje 60% MCT maščob). Začnimo previdno. Obroku dodajmo sprva le 1 žlico MCT olja ali slabi dve poravnani žlici kokosovega masla.

Izboljšanje spomina lahko nastopi že v nekaj urah ali nekaj dneh. To je znak, da je vzrok demence preveč užitega sladkorja, kar je tudi njen najpogostejši dejavnik.

#### Potem se okrepimo z dopolnili iz sistema dr. Ostana

Alzheimerjeva bolezen zelo izčrpa celotno telo. Predstavljam svoj enostaven in varen program okrepitve:

**Prva faza** (1-3 tedne): Dnevno uživamo 5 do 8 tablet optimalne kombinacije aminokislin OKA.

**Druga faza** (1-2 tedna): V prehrano dodamo (poleg OKA) še bio probiotični napitek EM. Večkrat dnevno uživamo čistega, razredčenega z vodo ali sokom, v dnevnem odmerku, ki zagotavlja, da v nekaj dneh blato izgubi neprijetni vonj.

**Tretja faza:** V prehrano dodamo (poleg OKA in probiotika EM) še FHES (2-4 kapsule na dan). Dodamo tudi modrozeleno alge (spirulino, AFA, klorelo) v odmerku, ki ga priporoča proizvajalec.

#### Na koncu še najzahtevnejše: celovito optimiziramo način življenja po metodi dr. Bredesena

O tem, kaj predvideva protokol ReCODE, več v nadaljevanju teh novic.

### Post za boljši um

Po raziskavah dr. Marka Mattsona že enodnevni posti spodbudijo regeneracijo nevronov. V Kriški vasi se v **četrtak, 24. 9. 2020**, začne tridnevni tečaj postenja. Odločite se lahko za klasični post, polpost ali polnovredni post po sistemu dr. Ostana. Obvezna je predhodna prijava. Več informacij dobite po telefonu na 041 517 256 ali na <https://postenjedih.si/>.

## Moja dementna mama si je neverjetno hitro opomogla

»Moja 85-letna mama je bila vse življenje vitalna, zdrava in samostojna«, nam je povedala gospa, ki ima mamo na Primorskem. »Letos spomladi smo se zavedli, da se z njo dogaja nekaj hudega. Bila je zelo brezvoljna. Menili smo, da gre za hudo depresijo. Po nekaterih znakih, ki jih je dolgo skrivala pred nami, smo ugotovili, da je postala dementna: ni se hotela preoblačiti, malo in veliko potrebo je opravljala kar v hlače, včasih se je hotela podelati v predal, včasih v fotelj ...

Težave so izbruhnile ravno v času epidemije COVID-19, ko njen zdravnik težko dosegljiv. Predpisali so ji tablete, po katerih je bila čisto zmedena in je težko govorila, zato smo jih ji nehali dajati. Tablete za odvajanje vode, ki jih je morala jemati zaradi srčnega popuščanja, je opustila, voda se je prenehala izločati in če je v začetku aprila ne bi spravili v bolnišnico, bi umrla.

Prav takrat sem naletela na knjižico dr. Ostana o beljakovinah. Obrnila sem se nanj in po njegovem nasvetu sem 23. aprila mami začela dajati MCT olje in optimalno kombinacijo aminokislin OKA. Priznam, da v začetku nisem verjela v učinkovitost prehranskih dodatkov, ki jih priporoča dr. Ostan, a vedela sem, da nimam kaj izgubiti. Prvi teden sem ji dajala po eno žličko po obroku in količino postopoma povečevala. V enem tednu je prišla na dve žlički in končno na tri jedilne žlice olja. Poleg tega je jemala po tri tablete OKA zjutraj in po dve zvečer. Rezultat je bil neverjeten: že po dveh ali treh dneh uživanja olja in OKA je mama prišla iz najhujše depresije.

Po dveh tednih, 6. maja, sem ji začela dajati še FHES. Prve dni polovičko, nato celo kapsulo. Postopoma sem odmerek povečala na eno kapsulo zjutraj, dve pri kosilu in eno zvečer. Od 10. maja pa je začela piti še bio probiotik EM – najprej po 0,3 dl zjutraj in opoldne, potem tudi zvečer.

V drugi polovici maja, približno en mesec po začetku jemanja, se je stanje vidno izboljšalo. Mama je spet postala prisebna in se je tudi telesno toliko okrepila, da je lahko začela skrbeti zase, tudi za hrano. Samostojno je začela hoditi na stranišče in zavedala se je, kaj je počela v času krize. Zdaj je sicer drugačna kot je bila pred nastopom težav, ampak napredek od tistega stanja, ki je bilo res grozno, je bil hiter in kar neverjeten. Lahko rečem, da ji je »terapija« s prehranskimi dodatki najbrž rešila življenje.

Zdravnik pravi, da je mama trdoživa in da je suhost njena prednost, saj bi bila prekomerna teža pri srčnem popuščanju zelo problematična. Srčno popuščanje v enem letu ni bistveno napredovalo. Od zdravil jemlje samo še zdravilo za redčenje krvi, ki je po besedah njenega zdravnika zanjo najpomembnejše.

Komentar dr. Ostana: Za popolnejše in trajno izboljšanje so po izsledkih dr. Bredesena potrebne še druge spremembe načina življenja in prehrane, ki jih predvideva protokol ReCODE. Tega se hčerka bolnice zaveda. Opisana izboljšanja dajejo upanje, da jih bo bolnica ob podpori okolja, vendarle zmogla.

## Dr. Bredesen: Za manj demence celovito izboljšajmo načina življenja

Protokol ReCODE zdravljenja Alzheimerjeve bolezni dr. Bredesena zahteva optimizacijo načina življenja in prehrane. Predvideva tudi sodelovanje za to usposobljenega zdravnika, ki v nekaterih primerih priporoča tudi uživanje posebnih zdravil. Tu navajam le napotke, ki jih dr. Bredesen daje vsem Alzheimerjevim bolnikom in se nanašajo le na izboljšanje načina življenja in prehrane.

**Življenjski slog.** Vsak dan popijmo kaka 2 litra vode ali nesladkanega zeliščnega čaja. Telesno bodimo aktivni 5-6 krat na teden po 30 do 60 minut. Spimo 7-8 ur na dan; dr. Bredesen priporoča 0,5 do 3 mg melatonina pred spanjem. Pri stresnem življenju se sproščajmo z meditacijo, glasbo, bivanjem v naravi ... Bodimo mentalno aktivni. Uravnajmo telesno težo: indeks telesne mase naj bo med 18 in 25.

**Prehrana.** Izogibajmo se hrani, ki vsebuje *gluten*. Prehrana naj bo trajno tipa *Ketoflex 12/3*. Pri njej čim bolj omejimo uživanje sladkorjev in škrobnatih živil. Večina užitih živil naj bo nadzemna zelenjava. Med nenasičenimi maščobami so priporočljivi oljčno olje, avokado in oreščki, med nasičenimi pa MCT olje. Sadje jemo v omejenih količinah in izbiramo manj sladko z glikemičnim indeksom 35 ali manj. Vsak dan ne jejmo vsaj 12 ur (če smo genetsko nagnjeni k demenci pa 14 do 16 ur) in zadnji obrok pojemo najkasneje tri ure pred spanjem. Omejevati moramo vnos običajne beljakovinske hrane (nadomestimo jo s 5-8 tablet OKA na dan – opomba I.O.).

**Trajna prehranska dopnila.** Jemljimo po 2 g *magnezija* (magnezijev trionat) pred spanjem, 100 mg *CoQ10* (ubikinola) na dan, 10-20 mg PQQ, 100 mg *resveratrola*, 100 mg *nikotinamid ribozida*, 1,5 do 2 g omega 3 (v obliki DHA in EPA), dvakrat na dan po 250 mg *liposomskega glutathiona* ter dovolj *probiotikov in prebiotikov*. Protokol priporoča tudi uživanje zelišč kot so ašvaganda, bacopa monnieri, gotu kola in druge.

Celovit opis metode ReCODE dobite v knjigi dr. Bredesena »Adijo Alzheimer«, ki izide konec septembra v slovenskem prevodu. Za informacije in prednadočila kontaktirajte založbo Domus LITISIA (tel. 041 213 810 ali <http://www.domus.si/novitete/>).

