

Stvarnica vsega ne nudi

»Glej, stvarnica vse ti ponudi, iz rok ji prejemati ne mudi!«, je pred dobrima dvema stoletjema zapisal Valentin Vodnik (1758-1819). Tako sva se leta 1982 s soprogo Alberto odpravila v naravo, postavila hišico v Čičariji. Vera v naravo je bila velika in upal sem, da mi bo življenje v njej pozdravilo dolgotrajno kronično obolenje jeter in trebušne slinavke. Pomagalo mi je, a ozdravilo me ni. Potrebna so bila močnejša sredstva kot jih nudi narava, da sem končno (leta 2000) ozdravel.

Moja zgodba je znana, a še bolj zanimiva se mi zdi zgodba moje soproge. V Čičarijo je šla z mano relativno zdrava, a so kljub naravnemu življenju leta prinesla več bolezni. A slednjič je tudi ona spet pridobila zdravje s hranili, ki jih »stvarnica ne nudi«, če parafraziram Vodnika. Še vedno živiva v naravi, še vedno sva njena privrženca, a vero vanjo sva dopolnila s prepričanjem, da je zdravje dobro krepiti tudi z izbranimi zelo krepilnimi dopolnili.

Tej temi posvečam to številko novic.

Dr. Iztok Ostan

Na sprehod po Čičariji ?



Božena, Iztok in sosedov pes Moro v Čičariji.

Čičarija je planota na severu Istre, na kateri je več deset tisočakov. Pravijo ji »Istrski Tibet«. Ljudje so se ukvarjali tod zlasti z ovčerejo in oglarstvom. Danes so vasi skoraj prazne: neokrnjena narava med Trstom in Reko.

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.



Na svojem vrtu v Čičariji leta 2014 : Iztok (takrat star 62 let) in Alberta (takrat 81 let).

Albertina izkušnja: kako ji je zdravje pešalo

Ko sva se preselila v Čičarijo, je bila Alberta na pragu petdesetih let. Če odmislimo krčne žile in običajen prehlad ali dva na leto, je bila zdrava. V poldrugem desetletju, ki je sledilo, se je njeno zdravje postopoma krhalo. Pojavil se je kožni rak. Na srečo ni bil malignen. Zdravniki so tvorbo odstranili. Z njihovo skrbno pomočjo Alberta vse do danes obvladuje kožne težave.

Sčasoma ji je začela nagajati preveč delujoča ščitnica.

Pojavila se je osteoporoza in z njo izraba hrbtenice. Posledica je bil išijas, ki jo je občasno povsem ohromil.

Tudi srce je pešalo. Zaradi bradikardije – prepočasnega bitja srca – so se po šestdesetem letu starosti začele pojavljati pogoste omotice in celo nezavest. Bilo je le vprašanje časa, kdaj bo kardiolog odločil, da je čas za srčni spodbujevalec.

Ob vsem tem pa so se pojavljale še (na srečo redke) epizode alergije in glivičnih infekcij.

Razen sredstev proti občasnim vnetjem, Alberta ni jemala zdravil. Pomagali smo si z naravnimi sredstvi, a bistvenega izboljšanja kljub življenju v naravi, domači hrani z vrta ... ni bilo.

Albertina izkušnja: kako si je povrnila zdravje

Vse do leta 1998 nisva uživala nobenih prehranskih dopolnil. Prisegala sva pač na naravo. Poleg tega raziskave kažejo, da od ene tretjine do polovice prehranskih dopolnil sploh ne vsebuje tega, kar je deklarirano na nalepkah. A ko naravna sredstva niso zalegla, sem začel proučevati, kaj je preverjeno varno in učinkovito. Tako sva v prehrano vključila antioksidantski mineralni prašek FHES, ob uživanju katerega sem v naslednjih dveh letih in pol ozdravel, kasneje pa še aminokislina tipa OKA in bio probiotik EM. Z njimi redno dopolnjujema prehrano že dobri dve desetletji. Zadnja leta so dnevni odmerki, ki jih uživa soproga, naslednji: 2-4 kapsule FHES, 6-7 tablet OKA in cca 0,5 dl bio probiotika EM. Zadnjih nekaj let sva v svojo redno prehrano vključila tudi melatonin (pred spanjem) in ribje olje preverjene kakovosti..

In kakšno je njeno zdravje danes? Prehladov in grip praktično nima. Krčne žile so se postopoma zmanjševale in danes jih praktično ni več. Ščitnica deluje normalno, srčna mišica se je okrepila, omotice so redke in pregled pri kardiologu je še leta 2020 pokazal, da spodbujevalca ne potrebuje. V začetku letošnjega leta (2024) so se spet pojavile težave z omotico, neustreznim bitjem srca in krvnim tlakom. Čaka na nadaljnje preglede, a počutje je že mesece spet dobro. Znakov glivičnih vnetij in alergij ni. Osteoporoza se je unesla in zmanjšala na osteopenijo. Čeprav so nekatera vretenca trajno poškodovana, s hrbtenico zadnja leta nima izrazitih težav. V išijatični nogi med hojo sicer občuti bolečine, a še vedno lahko hodi neprekinjeno kake pol ure. Čeprav njene moči niso več mladostne, jih je še vedno dovolj za veselje pri delu na vrtu in domača opravila, pa tudi za kako potovanje v oddaljene dežele, kamor se še odpravlja vsako leto. Redno obiskuje bralni krožek. V njenem 86. letu je izšla njena tretja knjiga. Do letos ni imela predpisanih nobenih zdravil. Sedaj, v svojem 91. letu, ji je zdravnik predpisal le tablete za redčenje krvi.

Potreben je miselni obrat

Ko sem ob uživanju teh dopolnil po desetletja trajajoči bolezni spet pridobil zdravje, sem se začel spraševati, kako je možno, da neko industrijsko pridelano živilo/dopolnilo bolj pomaga kot hrana iz neokrnjene narave, na katero se je človeški organizem prilagajal tisočletja, na nekatera pa celo milijone let. Do odgovora sem se dokopal s pomočjo del biologa Richarda Dawkinsa. Ta je že leta 1982 objavil teorijo o nepopolni prilagojenosti bitij na okolje. Bitja, tako Dawkins, se prilagodijo na okolje le toliko, kolikor je potrebno za uspešno reprodukcijo. Ker je hrana bistven del našega okolja, iz tega ni težko sklepati, da nismo povsem prilagojeni na nobeno hrano, pa tudi če je čisto naravna. Ko sem to misel uvedel v svoje iskanje najboljših hrane, sem lahko hitro spoznal, kako prav ima Dawkins.

Vzemimo primer ekološko pridelanega jabolka, ki mu ne gre nič očitati. Celu pri tem živilu se do 3 % kisika, ki se v mitohondrijih porabi za pridobivanje energije (ATP) iz hrane, pretvori v strupene proste radikale. Pa ne gre le za energijo. Tudi rudnine niso v nobeni hrani ali kombinaciji živil v optimalnem razmerju za naše celice. Preveč ali premalo rudnin pa je vir strupenih prostih radikalov. Problematičen je tudi nizek izkoristek esencialnih hranil iz živil; ta pri rudninah in vitaminih ne presega 10 %. Seveda je to lahko problematično zlasti pri ostarelih in oslabelih, pri katerih je izkoristek hranil še nižji. A nepopolna prilagojenost na hrano je značilna za nas vse. Vzemimo primer materinega mleka, ki je nesporno najboljša naravna hrana za dojenčka. Neto izkoristek aminokislin (NNU) iz njega je po ugotovitvah instituta INRC komaj 49 %; kar pomeni, da se kar 51 % aminokislin iz materinega mleka v dojenčkovih celicah pretvori v strupene dušične odpadke, ki obremenjujejo jetra in ledvice. Tudi sestava in izkoristek drugih hranil v materinem mleku nista idealni, kaj šele v drugi naravno pridelani hrani.

Naj se potemtakem odredimo materinemu mleku, naj nehamo uživati hrano, pridobljeno na ekološki način? Nikakor ne. Kar je tu potrebno, je predvsem miselni obrat: zavedati se moramo, da je prehod od običajne industrijsko pridelane hrane k ekološko pridelani le en korak k bolj zdravi hrani, ki pa ni povsem prilagojena potrebam naših celic. Narava ne more ponuditi hrane, ki bi bila povsem v skladu z našimi potrebami. Človek pa je te potrebe zmožen spoznati in je že ustvaril nekatera prehranska sredstva za optimizacijo celičnih potreb, mnoga pa bo še pripravil.

Ta miselni obrat lahko reši življenje, ko dojenčkov organizem ne zmore pridobiti iz materinega mleka dovolj prepotrebni hranil in zastaja v razvoju ali ko naš organizem zaradi bolezn ali starosti opeša, hranila iz (naravne) hrane vse teže izkoristi.

Po naših izkušnjah so ta spoznanja pomagala že mnogim pri ohranitvi vitalnosti do pozne starosti.



Iztok (72 let) in Alberta (v 91. letu) na letošnji ekspediciji z ladjo in čolni po arktičnih Svalbardskih otokih.