

Sladki prazniki

Ko sem bil še otrok, sem v decembru nestrpno čakal, da je prišla mama z nakupov v Trstu in prinesla mandolat. Teh italijanskih belih, hrustljavih ploščic, narejenih iz sladkorja, beljaka in mandljev, takrat v Sloveniji še niso prodajali. Nisem sladkosneden, a si pred novoletnimi prazniki kupim mandolat. Ko grem iz trgovine, ga že v avtu grizljam in mi pričara spomine.

Vem, kot vemo vsi, da veliko sladkega ni zdravo. Zdravnik dr. Robert H. Lustig v svoji knjigi *Mastna laž* (2014) poroča, da je bila že leta 1980 v ZDA poraba sladkorja na prebivalca za 70 % višja od priporočene zgornje meje, do leta 2012 pa se je njegova potrošnja več kot potrojila. Preobilje sladkorja v krvi poruši celotno presnovo (presnovni sindrom) in spodbudi nastajanje mnogih bolezni: diabetesa II, bolezni srca in ožilja, zamaščenosti jeter, črevesnih in želodčnih težav, demenco in mnogih drugih.

V tej številki novic bom pokazal, kako z bio probiotikom EM in prebiotiki lahko zmanjšamo take težave in ohranimo čarobnost praznikov s prazničnimi dobrotami.

Dr. Iztok Ostan



Bojanov diabetes in praznična potica

Ob odhodu v pokoj so gospodu Bojanu ugotovili diabetes tipa II. Žena mu je pripravljala obroke v skladu z dietnimi priporočili, a prigrizki, ki si jih je privoščil med obroki, niso bili ravno dietni. Soproga je pred prazniki običajno spekla dve potici, eno za božič, drugo pa za v skrinjo – za novo leto. Bojan je pridno zahajal v kuhinjo in si odrezoval kose potice. Zvečer mu je sin očital: »Tata, saj si pojedel celo potico!«. »Ne«, je odgovoril, »le toliko,« in z rokama nakazal, da je bil kos dolg poldrugi decimeter.

A gospod Bojan je že pred tem ugotovil, kako si pomagati, če te premaga sladkosnednost. Po potici je popil bio probiotik EM. Naslednje jutro je dregnil sina in se namuznil: »Sladkor imam malo nad 7,« kar je za diabetika nizko. Po takih pregrehah bi sicer imel med 11 in 13 mmol/L.

Zdi se, da to ni slučaj. Raziskave kažejo, da uživanje probiotikov znižuje raven sladkorja v krvi. Koristne črevesne bakterije namreč upočasnijo prehod sladkorjev iz črevesja v kri in zmanjšajo inzulinsko rezistenco.

Novice pošilja Institut.O d.o.o.

Naročanje na novice in informacije: po e-mailu narocila@institut-o.com, po telefonu 040/277-857, preko spletne strani www.institut-o.com.

Za manj zaprtja in prehitrega odvajanja

Naravna hrana za koristne bakterije so vlaknine. Teh je veliko v svežem sadju in zelenjavi, stročnicah in žitnih živilih iz polnovredne moke. Odrasli bi morali užiti od 28 do 35 g vlaknin na dan, v običajni prehrani razvitega sveta pa jih je kar desetkrat manj. Prevladujejo enostavni ogljikovi hidrati in maščobe, ki dokazano pripomorejo k neuravnoteženi črevesni bioti. Prepoznamo jo po neprijetnem vonju blata, povzroča pa med drugim črevesne težave, kot sta zaprtje in diareja. Z odmerkom 0,5 dl bio probiotika EM na dan običajno odpravimo neprijetni vonj blata že v nekaj dneh, kar zmanjša tudi črevesne težave. Na spletni strani www.iztokostan.com je objavljenih 107 izkušenj oseb, ki so si z njim zmanjšale zaprtje, in 44 izkušenj odpravljanja driske.

Te črevesne težave se v prazničnem času še poslabšajo, saj se poveča količina užitega sladkorja in maščob pa tudi za črevesno bioto škodljivega alkohola. Modro je, če se na praznična srečanja in dobrote pripravimo že prej, tako da povečamo dnevni odmerek bio probiotika EM za šilce. Koristi pa tudi uživanje prebiotikov – izvlečkov iz vlaknin, s katerimi nahranimo koristne bakterije.

Za manj napihnjenosti in raven trebuh

Ena od težav, ki jo povzroča obilje sladkorja v prehrani, je napihnjenost. Presežek sladkorjev v črevesju namreč fermentira, pri čemer se sproščajo plini. Tudi mastna hrana poveča napihnjenost. Pomagamo si lahko z bio probiotikom EM. Na www.iztokostan.com je objavljenih 110 pričevanj oseb, ki so si z njim zmanjšale napihnjenost.

Obstajajo pa tudi prehranska dopolnila, ki so specializirana za odpravljanje napihnjenosti. Med njimi se zdi posebno učinkovit prebiotik *Fermentix – raven trebuh in napihnjenost*. Prejšnji mesec sem imel predavanje za prodajalke in prodajalce v bio trgovinah. Ena od prodajalk se je oglasila, da je nad tem produktom tako navdušena, da stranki, ki ima težave z napihnjenostjo, kar podari tabletko tega prebiotika iz svoje škatlice. Po njenih izkušnjah namreč že ena tabletko učinkuje.



FERMENTIX – raven trebuh in napihnjenost

Praznična ponudba Institut.O: – 15 %
(SAMO 10,19 €)

Velja od 8.12. do 31.12.2025

www.institut-o.com, gsm 040 277 857

Za manj želodčnih težav

Veliko želodčnih težav nastane zaradi neuravnotežene črevesne biote. Zbranih imamo 8 pričevanj oseb, ki so si z njim pomagale pri zgagi in refluksu. Včasih je potrebno več tednov njegovega uživanja, da se želodec umiri. Zato je priporočljivo, da ga uživamo že pred prazniki in tako telo pripravimo nanje.

Takoj pa lahko občutimo olajšanje v želodcu, če po obroku spijemo šilce nerazredčenega bio probiotika EM. Vsebuje namreč, poleg osmih vrst koristnih bakterij, tudi izvlečke devetnajstih vrst zdravnih zelišč. V času priprave probiotika se snovi iz njih pretvorijo v encime, ki pomagajo pri prebavi. Naša znanka se je zaradi netolerantnosti na razna živila začela izogibati mnogim izmed njih. Postala je nedohranjena, s tem pa težje prebavljala težjo hrano. Pa je po tem, ko je pojedla jajce, zaužila šilce bio probiotika EM in neugodja ni bilo. Tako si lahko pomagamo vsakič, ko pojedemo kaj težje prebavljivega.

