

## Pogostnost težav z jetri

Jetra imajo pomembne naloge pri prebavi hrane, nevtralizaciji strupenih snovi in izločanju odpadkov iz telesa. Najpogostejše oblike obolenj jeter so zamaščenost, vnetje, brazgotinjenost, ciroza in rak jeter.

V zadnjih desetletjih se je število jetrnih bolnikov zelo povečalo. Dandanes prihaja v ospredje nealkoholna zamaščenost jeter (NASH), saj ima to težavo kar tretjina prebivalstva razvitega sveta. Dr. Lustig razkriva, da je glavni vzrok za ta porast povečano uživanje sladkorja. Vsa fruktoza, bistvena sestavina namiznega sladkorja, se namreč presnavlja v jetrih; zlahka se spaja z beljakovinami in tvori strupene glicirane beljakovine. Žal se je količina v hrano dodanega sladkorja v zadnjih štirih desetletjih več kot potrojila; dodani sladkor najdemo že v skoraj vseh živilih. Najpogostejši krivec za zamaščenost jeter NASH pa se zdi uživanje sladkanih industrijskih pijač.

Vse več je v telesu tudi drugih, za jetra uničujočih toksinov. Po ugotovitvah obsežne raziskave v Nemčiji se je število različnih strupenih snovi, ki so jih v zadnjih desetih letih v nedovoljeni količini odkrili v krvi pacientov, povečalo z 20 na kar 500. Dandanes uvrščajo obolenja jeter med pet najpogostejših vzrokov smrti pri ljudeh srednjih let.

Zdravniki priporočajo jetrnim bolnikom zdravo in uravnoteženo prehrano. V letošnji junijski številki novic sem predstavil, kako z grobo mletim pretežno zelenjavnim zmešančkom (smutijem) lahko zmanjšamo raven sladkorja v krvi in s tem varujemo jetra.

Prehranska znanost in tehnologija pa sta razvili nova živila, ki so primerna za jetrne bolnike. V tem prispevku razlagam, kako jih je smiselno uvajati v njihovo prehrano.

*Dr. Iztok Ostan*



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).



## Najprej optimiziramo beljakovine

Tudi jetrni bolniki morajo užiti dovolj beljakovin. Žal pa sleherno beljakovinsko bogato živilo, pa čeprav biološko pridelano, zelo obremenjuje jetra. Vsaj 52 % aminokislin – sestavin beljakovin – se na celični ravni ne izkoristi, pač pa pretvori predvsem v amonijak, ki zelo obremenjuje jetra. Za jetrne bolnike je bistveno, da posežejo po virih aminokislin, ki ne ustvarjajo amonijaka. Edini tak prehranski vir so aminokislina tipa OKA – optimalna kombinacija esencialnih aminokislin.

Primerne so celo za bolnike s cirozo. Zdravnika De Cristoforo in Giordano sta opisala uspešno zdravljenje bolnice s težko obliko ciroze kot posledico virusnega hepatitisa. Zaradi notranjih krvavitev so jo večkrat prepeljali na urgenco. Običajno zdravljenje z antivirusnimi zdravili pri pacientki ni bilo mogoče, pa sta se zdravnika odločila za zdravljenje s homeopatskimi, poleg tega je bolnica uživala dnevno po 10 tablet aminokislin OKA. V dveh letih po terapiji bolnica ni več potrebovala transfuzij, raven jetrnih encimov in bilirubina se je skoraj normalizirala, dosegla je sprejemljivo raven kakovosti življenja.

Pred leti mi je prof. Lucà-Moretti pripovedoval o primeru jetrnega bolnika, ki so mu jetra povsem odpovedala in čakal je le še na presaditev. Pa so mu zdravniki vso beljakovinsko hrano nadomestili s 25 tabletami optimalne kombinacije aminokislin OKA na dan. Ob tem je lahko povsem normalno živel in brez težav pričakal presaditev organa.

*Navodilo za prvo fazo (2-3 tedne):* Dnevno uživamo 5 do 8 tablet aminokislin OKA.

## Dodamo še bio probiotik EM

Desetine raziskav dokazujejo, da so vse vrste jetrnih obolenj povezane z neuravnoteženo črevesno bioto. To stanje lahko prepoznamo na preprost način po neprijetnem vonju blata, kar pomeni, da v črevesju prevladujejo gnilobne bakterije. Toksične gnilobne snovi prodirajo iz črevesja v kri in obremenjujejo jetra. Z uživanjem kakovostnih probiotikov lahko že v nekaj dneh odpravimo smrdenje blata. V mojem dopolnilnem prehranskem sistemu to dosegamo z uživanjem biološko proizvedenih probiotikov EM, ki imajo izvlečke 19 vrst zdravnih zelišč. S tem zelo razbremenimo jetra.



Uravnotežena črevesna biota je tudi izjemnega pomena za dobro prehranjenost jetrnega bolnika. Dobre črevesne bakterije pomagajo prebaviti hrano. Če jetra ne delujejo normalno, potrebujemo veliko dobrih črevesnih bakterij, da pomagajo opraviti prebavne naloge, ki jih jetra ne zmorejo.

*Navodilo za drugo fazo (2 tedna):* V prehrano dodamo (poleg OKA) še bio probiotični napitek EM. Uživamo ga v dnevni odmerku, ki zagotavlja, da blato izgubi neprijetni vonj.

## Dodamo še antioksidantski prašek FHES

Vse vrste jetrnih bolezni so posledica poškodb, ki jih povzročajo oksidanti. Zato je razumljivo, da strokovna literatura poudarja pomen antioksidantske zaščite jeter. Med antioksidanti ima posebno mesto FHES: po meritvah Univerze v Ljubljani, je po antioksidantski moči vsaj 10.000-krat močnejši kot najbolj antioksidantski sveži sokovi.

Z antioksidantsko zaščito lahko celo zmanjšamo kronično vnetje jeter. Dr. Ron Meyers je pred Svetovno zdravstveno organizacijo predstavil svoj protokol za zdravljenje hepatitisa C, ki vključuje uživanje FHES. Tudi moje osebne izkušnje so v tem smislu zelo pozitivne. Zaradi okužbe z virusom hepatitisa (non-B) sem bil kar 23 let kronični jetrni bolnik. Po dveh letih in pol rednega jemanja FHES (2-3 kapsule dnevno) pa so moja jetra ozdravela. Dr. Ron Meyers sicer priporoča, da pri kroničnih vnetjih uživamo po dve kapsuli FHES trikrat na dan. Po mojem mnenju je pri jetrnih bolnikih tolikšen odmerek lahko (vsaj v začetku) prevelik zaradi močnega razstrupljanja, ki utegne preobremeniti ošibela jetra.

*Navodilo za tretjo fazo (praviloma dva meseca - lahko tudi trajno):* V prehrano dodamo (poleg OKA in probiotika EM) še FHES. Začnemo z eno kapsulo FHES na dan in odmerek postopno povečujemo v skladu z načelom dobrega počutja. Dodamo tudi modrozeleno alge (spirulina, AFA, hlorela) v odmerku, ki ga priporoča proizvajalec.

## Globok sen varuje jetra

Zdravilen sen je globok. Prikliče ga melatonin, hormon spanja, ki ga ustvarja žleza češarika, ko je dovolj temno. Pomaga, če smo čez dan vsaj eno uro na dnevni svetlobi brez očal, saj se pri tem ustvari dovolj serotonina, hormona sreče, ki ga češarika v temi predela v melatonin. Žal na starost češarika kalcificira in ustvarja premalo melatonina. Za dobro spanje lahko uživamo prehransko dopolnilo melatonin. O pozitivnem vplivu melatonina pri vseh vrstah jetrnih bolezni je bilo objavljeno več kot sto znanstvenih člankov. Uživamo ga pred spanjem, kadarkoli nas muči nespečnost ali če imamo rahel spanec.

