

Prehrambena prva pomoć

Redovito vježbam, puno hodam i prilično se zdravo hranim, pijem dovoljno vode. Ali ipak su mi zdravlje i osjećanje počeli slabiti, pisala nam je gospođa Marja (68 godina). Počeli su me pratiti stalni bolovi, postajala sam razdražljivija. Probavne smetnje češće su, baš kao i viroze. Uzimala sam antibiotike, ali nisu puno pomogli. Liječnička je dijagnoza bila: ponavljajuća virusna oboljenja, kronična degenerativna oboljenja, probavne smetnje i početak osteoporoze.

Nabavila sam razne čajeve, plavozelene alge, aloju, laneno ulje... Isprobala sam najrazličitija sredstva, ali ni s njima nije bilo bitnog poboljšanja. Zbog viroza (antibiotici) moja su usna šupljina i jezik bili sasvim upaljeni. Nisam znala kako da si pomognem.

Tada sam saznala za dopunski prehrambeni sustav dr. Ostana. Prvo sam počela uzimati bjelančevine OKA (6 tableta dnevno). Već nakon jedne nedjelje bolovi su nestali, a osjećala sam se snažnije. Zatim sam prehrani dodala i probiotik EM (0,3 dl na dan), a dnevnu dozu OKA-e smanjila na 3 tablete. Probava se uskoro poboljšala, zato sam mogla smanjiti dozu probiotika na 0,2 dl dnevno. Nakon nekoliko nedjelja počela sam uzimati i mineralni prašak FHES (2 kapsule dnevno). Od tada je prošlo deset mjeseci. Još uvijek uzimam ova tri prehrambena dodatka. Osjećam se mnogo bolje. Manje se uznemiravam. Sve to vrijeme nisam imala viroza. Mjerenja koštane mase pokazala su da se osteoporoza smanjila. Zaista nevjerovatno poboljšanje!

Svjedočanstvo gospođe Marje nije jedino. O uzimanju prehrambenih dodataka OKA, FHES i probiotika EM sakupili smo već nekoliko stotina svjedočanstava (vidi www.iztokostan.com). Ali zašto tradicionalni pristup nije dovoljno učinkovit?

Uobičajeni pristup

Život je poseban oblik sagorijevanja pri kojem se troše i sastavni dijelovi naših stanica. Treba se pobrinuti za njihovo obnavljanje. Tada obično posegnemo za čajevima, zelenim supernamirnicama, sjemenkama ili biljnim ekstraktima. Zapravo tražimo minerale, vitamine i fosfolipide (omega 3 i omega 6). Naravno, to nije ništa loše. Ali ove tvari čine samo 4 % stanice; znači, tjelesne su mikrostrukture. Ako se pobrinemo samo za njih, to je kao da bi ozeblome čovjeku u donjem rublju dali samo papuče. Pravilno je da mu ih obujemo; bez toplih nogu čovjek se neće ugrijati. Ali gdje su hlače, pulover i kaput? Zato se uz takav pristup poboljšanje obično pokaže tek nakon nekoliko mjeseci.

Novost: optimizacija prehrane za tjelesne makrostrukture

Tjelesne su makrostrukture, između ostalog, bjelančevine (18 % stanice), crijevna flora ili, točnije, crijevna mikrobiota (crijevnih mikroba ima deset puta više nego svih naših stanica) i voda u tjelesnim tekućinama (70 % stanice). Suština mog dopunskog prehrambenog sustava, koji sam opisao u knjizi *Prijateljima najbolje (Prijateljem najbolje, Institut. O, 2013; www.institut-o.com)*, **optimizacija** je prehrane za spomenute **makrostrukture**. Naravno, poznajemo obične namirnice za prehranu ovih struktura, ali njezina optimizacija postala je moguća tek nakon 1997. godine. Od tada moguće je mineralnim praškom FHES reproducirati takvu pitku vodu kakvu piju stogodišnjaci himalajskog naroda Hunza. Godine 1998. znanstvenici su otkrili za čovjeka idealan sastav aminokiselina OKA (engl. MAP), s pomoću kojeg je moguće optimizirati bjelančevinsku prehranu, a 1999. godine uspjeli su stvoriti iznimno učinkovite probiotike tipa EM. Nakon 23 godine kroničnog oboljenja jetre i gušterače FHES-om sam opet vratio zdravlje, a OKA-om i probioticima EM još sam ga okrijepio. Svaka od tih novih namirnica sigurna je i toliko učinkovita da uz njihovo uzimanje u pravilu osjetimo poboljšanje već za 14 dana.

Čili ljudi mogu početi uzimati spomenute dodatke istovremeno, a za starije i oslabjele preporučljivo je da ih u svoj jelovnik dodaju postupno, kako bi mogli primijetiti kako pojedini dodaci utječu na njihovo osjećanje. Uz primjerene doze osjećamo se dobro. Ako smo bolesni,

u vezi s prehranom posavjetujemo se s liječnikom. Tromjesečni program okrepljenja, koji opisujem u nastavku, samo je informativnog značenja.

U prvoj se fazi bjelančevinski okrijepimo OKA-om (2-3 nedjelje)

I u povijesti su iscrpljenim ljudima najprije pomagali bjelančevinskom hranom. Pripremali su im šato, a ako je netko jako oslabio, onda kokošju juhu. Ali to nije idealna bjelančevinska hrana: u kokošjem jajetu u dušične otpadne tvari (amonijak) pretvori se 52 % aminokiselina (sastavnih dijelova bjelančevina), u mesu 68 %, a u biljnim bjelančevinama čak 82 % i više. OKA je ekstrakt aminokiselina iz biljne hrane, koji stvara samo 1 % otpadnih tvari. Ne opterećuje ni probavu ni organe za izlučivanje, zato je regeneracija njime vrlo učinkovita.

Upute: Prve 2-3 nedjelje svojoj prehrani dodajemo od 5 do 8 tableta OKA-e dnevno. Uzimamo ih u dvama obrocima: recimo 3-4 ujutro i 2-4 uvečer; možemo uz obrok ili na prazan želudac.

U drugoj se fazi pobrinemo za uravnoteženje crijevne flore (mikrobiotebiote) probioticima EM (2 nedjelje)

Dobra crijeva flora pomaže pri probavi hrane i čuva imunوسي sustav. Neuravnoteženu crijevu floru prepoznamo po neugodnom mirisu stolice, što je znak truljenja. Običnim probioticima kao što su kiselo mlijeko, probiotički jogurti, kefir, rasol itd. ne uklanjamo neugodan miris stolice. Za to su potrebni učinkovitiji probiotici među koje spadaju i probiotici EM, koji čak uz miješanu hranu u pravilu uklone (uz dnevnu dozu od 0,3 do 0,5 dl) neugodan miris stolice već za nekoliko dana i tako pomažu savladati mnoge probavne poteškoće.

Uputa: U drugoj fazi nastavljamo s dnevnim uzimanjem barem triju tableta OKA-e (recimo ujutro) ili održimo dnevnu dozu iz prve faze, što je još bolje.

Prehranu dopunimo probiotičkim napitkom EM u količini koja uklanja neugodan miris stolice. Možemo ga piti više puta dnevno, a najbolje prije obroka sa svježim gustim sokom (vlakna su hrana za dobre bakterije). Prvu dozu (npr. 0,3 dl) popijemo ujutro zajedno s OKA-om, a drugu prije ručka. Najbolje je ako ga razrijedimo vodom ili sokom. Po potrebi to napravimo i uvečer (može zajedno s OKA-om).

U trećoj fazi još oživimo vodu u našim tjelesnim tekućinama FHES-om (2 mjeseca)

Voda u našim tjelesnim tekućinama mora biti vrlo antioksidansna. Nažalost, starenjem postaje sve više oksidirana. Kada imamo pedeset godina, naša je krv već sto puta manje antioksidansna nego kada imamo dvadeset. Zato postajemo osjetljiviji na infekcije, stanice proizvode manje energije i manje smo zaštićeni od djelovanja oksidansa, koji prouzrokuju degeneraciju i starenje. Mineralni prašak FHES vodu čini krajnje antioksidansnom, zato cijelo tijelo funkcionira bolje.

Upute: Nastavljamo uzimanje OKA-e kao u drugoj fazi.

Nastavljamo uzimanje probiotika EM barem u takvoj količini da stolica nema neugodan miris.

Uzimamo 2 do 4 kapsule FHES-a dnevno – primjerice 1 kapsulu ujutro s OKA-om i probiotikom EM, a 1 kapsulu prije ručka (može s probiotikom EM). Bolje je ako uzimamo 4 kapsule dnevno (1 ujutro, 2 prije ručka, 1 uvečer). Podnevnu dozu uzimamo zajedno sa spirulinom ili kojom drugom plavozelenom algom (klorela, AFA) u dnevnoj dozi koju preporučuje proizvođač. Time organizmu osiguramo i esencijalne masne kiseline, vitamine, dodatne minerale i nešto vlakana.

Na takav način možemo trajno dopunjavati svoju prehranu.

Dr. Iztok Ostan

Za reviju: *Narava zdravi* br. 55, ožujak 2015. (NZ-55).