

Predavanja dr. Iztoka Ostana

Murska Sobota: Klen imunski sistem, 3. 4. 2018 ob 16:00 uri v Pokrajinski in študijski knjižnici Murska Sobota, Zvezna ul. 10.

Ljubljana: Kronična vnetja – tihi ubijalci, 5. 4. 2018 ob 17:00 uri v Knjigarni Zdaj, Vodnikova 178 - tržnica Koseze.

Ankaran: Prehranska prva pomoč, 10. 4. 18 ob 17:00 v prostorih družbenih dejavnosti, Bevkova 1.

Nova Gorica: Kronična vnetja – tihi ubijalci, 12. 4. 2018 ob 17:30 uri v prostorih Fundacije za dobro ljudi in narave (Tumova 5).

Krško: Klen imunski sistem, 17. 4. 2018 ob 17:00 uri v trgovini Hiša Narave (C. krških žrtev 53)

Maribor: Kronična vnetja – tihi ubijalci, 25. 4. 2018 ob 19:00 v trgovini Norma, Žolgarjeva 18.

Celje: Kronična vnetja – tihi ubijalci, 26. 4. 2018 ob 19:00 uri v trgovini Norma, Prešernova 25.

Brezplačna svetovanja

Maribor: osebni posveti z dr. Ostanom bodo 18. 4. 2018 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Sonce (Vetrinjska 18, Maribor); obvezne prijave v trgovini ali po tel.: 02/228-22-60

Prispevki v revijah

Primorske novice, 28.3.2018, I. Ostan: **Za manj pomladne utrujenosti**

Novi tednik, 29.3.2018, Simona Šolnič: **Odpravite neprijeten vonj blata**, intervju z I. Ostanom
Revija **Narava zdravi**, april 2018, I. Ostan, B. Ambrozius, A. Ostan: **Več moči za manj alergij**.
Revija **Super 50** (priloga Dela in Slovenskih novic) 9.4.2018, I. Ostan: **Avtoimune bolezni – upanje iz črevesja?**

Varna starost, 11. 4. 2018 I. Ostan: **Kako se v starosti hitro okrepi.**

Večer, 18.4.2018, I. Ostan: **Premagajmo pomladno utrujenost**

Prispevki na TV in na radiu

V TV oddajah **Za zdravje** bo v aprilu prispevek dr. Iztoka Ostana o prehranski prvi pomoči za starejše in ošibele. Oddajo predvajajo kanali **Vaš kanal, TV Veseljak, Golica, TV Petelin**.

V oddajah **Radia Gorenc** **Povabili smo na kavo** bo v aprilu pogovor z dr. Iztokom Ostanom »Kako odpravimo gripe in druge okužbe«.



Kronična vnetja – tihi ubijalci!

Vnetja so mehanizem telesa, s katerim se brani pred infekcijami, poškodbami itd. Na poškodovano mesto prihitijo naše obrambne celice, zato ta predel oteče ter pordi (pritok krvi), dvigne se telesna temperatura, kar zavira razvoj patogenih mikrobov, pojavi se bolečina, ki nas prisili k mirovanju in s tem k hitrejšemu zdravljenju. Ti znaki so očitni pri akutnih vnetjih. Pri kroničnih vnetjih pa je imunski sistem šibak: pogosto niti ni vidnih znakov vnetja. A tudi kronična vnetja so telesni obrambni mehanizem. Zakaj jim potemtakem pravimo »tihi morilci«?

Imunski sistem ni popoln. Glavnino (2/3 levkocitov) tvorijo fagociti, požiralci tujkov. Prvi pridejo na ogroženo mesto in ga zadnji zapustijo, požirajo tudi vse ostanke v boju propadlih celic. So torej pomembni, a tudi problematični. Za signalizacijo in druge namene namreč tvorijo veliko prostih radikalov – močnih strupov. Pri njihovem delovanju torej vedno nastaja tudi škoda na okoliških zdravih celicah. Po akutnem vnetju, ki je kratkotrajno, telo popravi te negativne stranske učinke. Kronično vnetje pa je lahko trajno: vneta tkiva počasi, a vztrajno propadajo.

S staranjem se tveganje kroničnih vnetij poveča, a v sodobni družbi je kronično bolnih tudi že več kot polovica odraslih, med otroki pa je v ZDA kronično bolan že vsak tretji. Pomembna vzroka za hiter porast števila kroničnih bolnikov sta povečana poraba sladkorja v zadnjih desetletjih in vse bolj neuravnotežena črevesna biota, ki poraja pogubno prepustnost črevesja,

Prepustno črevesje je pogubno

Če postane črevesna stena prepustna, začnejo vdirati v kri večji delci. Fagociti jih zaznajo kot tujke, zato jih napadejo in sprožijo signale za aktiviranje tudi drugih dejavnosti vnetnega procesa. Tako nastanejo razna kronična vnetja. Imunski sistem si zapomni, da je npr. jabolko, katerega košček je vdrl v kri, tujek, in odtlej se vedno, ko pojemo jabolko, ob tej sicer dobri hrani aktivira **alergijsko** vnetje. Še huje je, če v kri vdre neprebavljen del beljakovine. Imunski sistem si zapomni, da je to tujek. Če imunski sistem kasneje najde v kakem našem organu tako beljakovino, napade ta organ. Tako nastanejo **avtoimune bolezni**, kot so multipla skleroza, Crohnova bolezen, diabetes I, revmatoidni artritis, Hashimotov tiroiditis itd. Iz črevesa pa vdirajo v kri tudi večje molekule, ki spodbudijo aktivatorje vnetij (citokine) in s tem **sistemska vnetja**. Gre za vnetja po vsem telesu, ki jih poznamo kot fibromialgijo, dermatitis, vaskulitis, flebitis itd.

Med takimi molekulami so posebno nevarni lipopolisaharidi (LPS), ki so na površini patogenih mikrobov. Morali bi jih imeti samo v črevesju, a zaradi njegove prepustnosti jih najdemo precej tudi v krvi. Nevrolog dr. David Perlmutter v svoji novi knjigi Zdravi možgani (2017, UMco) poudarja, da je visoka raven LPS-ov v krvi znak prepustnosti črevesja in vnetnih procesov v telesu. V raziskavah, ki jih navaja, so imeli **zdravi** ljudje **LPS do 25 pg/ml**, bolniki s pozno obliko ALS (amiotrofne lateralne skleroze) skoraj 50 pg/ml, bolniki z Alzheimerjevo boleznijo pa okrog 60 pg/ml. V Sloveniji si lahko damo samoplačniško (npr. pri Adrialabu) izmeriti raven LPS v krvi – točneje raven LPP, ki je različica tega kazalca. Dr. Perlmutter mi je v osebem stiku zagotovil, da je merjenje LPP enakovredno merjenju LPS.

Črevesje postane prepustno zaradi prevladovanja patogenih mikrobov v telesu. Sestavo črevesnega bioma lahko ugotovimo z laboratorijskimi analizami. Subjektivno, a dober indikator neuravnoteženosti črevesne biote pa je tudi smrdenje blata, ki kaže na prevladovanje gnilobnih bakterij.

Bolniki z multiplo sklerozo spet shodili

Pri avtoimunih boleznih kot je multipla skleroza, imunski sistem napada naše organe. Kako doseči, da bo spet deloval pravilno? Revolucionarno je odkritje, da črevesne bakterije »vodijo« in »izobražujejo« imunski sistem (Perlmutter). To pomeni, da z uravnoteženjem črevesne biote lahko normaliziramo delovanje imunskega sistema, da preneha napadati naše organe. Po naših izkušnjah je osnovni korak na tej poti odprava smrdenja blata z uživanjem dovolj močnih probiotikov. Do sedaj smo zbrali izkušnje devetih oseb, ki so z uživanjem bio probiotika EM zmanjšale težave pri avtoimunih boleznih (glej www.iztokostan.com).

Dr. David Perlmutter pa opisuje metode, ki, kot kaže, še bolj pripomorejo k uravnoteženju črevesne biote in zdravljenju raznih kroničnih obolenj. Naj povzamem njegov opis primera gospoda Carlosa (43) z multiplo sklerozo.

Ko je Carlos prišel v njegovo ordinacijo, je komaj hodil s pomočjo palice in le s težavo je stal. Dr. Perlmutter mu je svetoval, naj s klistirjem vnaša probiotične bakterije neposredno v izpraznjeno črevo. Leže na boku naj vstavi 350 ml mlačne filtrirane vode, ki ji pred tem primeša vsaj 3-6 kapsul probiotičnih bakterij, predvsem tipa Bifidus (te prevladujejo tudi v bio probiotikih EM). To naj zadrži v črevesju vsaj pol ure. Carlos je to počel trikrat tedensko in že po dveh tednih je lahko hodil brez palice.

Dr. Perlmutter mu je nato svetoval še fekalno mikrobiotsko transplantacijo – presaditev dobrih bakterij. Pri njej pacientu presadijo v črevo bakterije iz črevesa zdravega človeka. To opravljajo specializirane institucije v Veliki Britaniji. Na ta način zdravijo razne kronične bolezni. Carlos je opravil 10 takih terapij in že od druge je čutil, da vse lažje hodi. Ko se je vrnil v ZDA, je sporočil dr. Perlmutterju: „Hodim tako dobro, da ljudje sploh ne opazijo, da je bilo z mano kaj narobe“ (Perlmutter, Zdravi možgani str. 84).

Dr. Perlmutter navaja še več primerov ozdravitve, med drugim pacienta z multiplo sklerozo, ki je bil že na vozičku. Po končani terapiji je spet hodil; »njegova multipla skleroza pa je prešla v popolno remisijo« (Perlmutter, Zdravi možgani, str. 16).

Polnovredni post

V Kriški vasi se v **četrtek, 19. 4. 2018**, začne 3- do 8-dnevni **tečaj polnovrednega postenja** po sistemu dr. Ostana. Vodila ga bosta dr. Helena Jeriček Klanšček in Drago Klanšček.

Oba bosta tudi **predavala o postu** dne 6. 4. 2018 ob 18 uri v Kopru, v B centru (Ul. 15 maja, nasproti Agrarie). Obvezna je predhodna prijava. Več informacij po telefonu s klicem na 041/517-256, po e-pošti dih.klanscek@gmail.com ali na www.d-i-h.si.

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 trgovine: www.institut-o.com



Carlos (43) spet hodi