

PRIJATELJEM NAJBOLJŠE!

December 2019

Novice za uporabnike FHES, OKA (angl. MAP) in probiotikov EM

Ureja: dr. Iztok Ostan ostan.iztok@gmail.com



Naj veseli mesec zdravi tudi nas



Predavanja dr. Iztoka Ostana

Ljubljana: Optimizirajmo kri za moč srca, 12. 12. 2019 ob 17:00 uri v Knjigarni Zdaj (Tržnica Koseze – 1. nadstropje, Ljubljana), info na tel.: 031/711-177 ali mailu: sasa@knjigarnazdaj.si.

Kamnik: Optimizirajmo kri za moč srca, 18. 12. 2018 ob 17:00 uri v Bio-trgovini Mamaterra (Ljubljanska c. 4a, Kamnik), info na tel.: 01/831-16-11 ali mailu: trgovina@mamaterra.si.

Brezplačni posveti z dr. Ostanom

Maribor: osebni posveti bodo 17. 12. 2019 od 10:00 do 14.00 ure v trgovini Sonce (Vetrinjska 18); obvezne prijave v trgovini, na tel.: 02/228-22-60 ali po mailu: flora.maribor@siol.net.

Izola: osebni posveti bodo 19. 12. 2019 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Terrasan (Trg Etbina Kristana 1); obvezne prijave v trgovini, na tel.: 05/903-36-69 ali po mailu: info@terrasan.si.

Prispevki v revijah in na TV

Prispevki dr. Ostana v revijah:

Narava zdravi (2.12.), **Super 50** (2. 12.),
Vzajemnost (4. 12.) **Reporter** (6. 12.),
Primorske novice (12. 12.), **Večer** (17. 12.),
Bodi eko (december)

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

Danes je v bolnišnicah pomoč klovnov splošno dobro sprejeta, spontani smeh pa medicinsko priznana pomožna terapija. Dokazano je, da znižuje raven stresnih hormonov, povečuje delovanje obrambnih celic ubijalk in imunskega sistema nasploh, zmanjšuje bolečino in krepi (glej <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6125057/>).

Raziskovanje zdravilnosti smeha je spodbudila knjiga *Anatomy of an illness* novinarja Normana Cousinsa, ki je izšla leta 1979. Petnajst let pred tem so mu diagnosticirali neozdravljivo bolezen, ankilozni spondilitis. Cousins se je zaprl v svoje stanovanje, užival velike odmerke vitamina C ..., predvsem pa se s pomočjo filmov (skrita kamera ipd) sistematično smejal. Opazil je, da bolečina po desetih minutah smeha za dve uri preneha. Tako je iz dneva v dan vsaki dve uri ponavljal ta postopek. Čez mesec dni je zdravniška kontrola pokazala, da boleznini več.

Je res ozdravel zaradi smeha? Ne vemo. A danes vemo, da spontani smeh krepi zdravje.

Čaka nas veseli december, ki je velikokrat bolj vir stresa kot zdravja. Poskrbimo, da bo veliko dobre volje, pa bomo imeli tudi mi svoj veseli zdravilni mesec.

Splošna revitalizacija gospe Vere

Gospa Vera (70 let) nam je posredovala svojo izkušnjo:

»Še nedolgo tega so me mučili zaprtost, vetrovi, napihnjenost, nespečnost, nerazpoloženost, utrujenost in splošno slabo počutje. Zdaj že tri mesece uživam OKA (2 tableti zjutraj), FHES (2 kapsuli zjutraj) in probiotik EM (po 0.3 dcl zjutraj in zvečer).

Danes imam mnogo več energije in skoraj nisem utrujena, četudi delam ves dan brez pavze. Energije imam spet toliko, kot sem je imela pri petdesetih. Spanje se je zelo popravilo. Razpoloženje je dobro, tudi splošno počutje je boljše. Prebava je odlična, redna, primerne konzistence, brez vetrov, napihnjenosti in zadirčnih vonjav. In, kar še mene preseneča, manj jem, saj rabim manj hrane. Moja vitalnost se je na splošno zvečala«.

Omega-3 proti najnevarnejšim boleznim

Tri najnevarnejše bolezni so v razvitem svetu krive za kakih 82% primerov smrti: bolezni srca in ožilja okoli 40 %, rak približno 30 %, Alzheimerjeva bolezen dobrih 12 %. Vzrokov za njihov nastanek je več, med njimi je tudi pomanjkanje dolgoveržnih omega-3 kislin (EPA in DHA). Njihov najbogatejši vir je ribje olje (za vegetarijance in vegane pa mikroalge). Poglejmo, kaj ugotavljajo raziskave o vplivu uživanja EPA in DHA na te bolezni.

Za manj bolezni srca in ožilja

Visok krvni tlak je en izmed glavnih dejavnikov tveganja srčno-žilnih zapletov. Že pred desetletji je več raziskav dokazalo, da redno uživanje velikih odmerkov omega-3 (od 3 do 6 g na dan) zmanjšuje previsok krvni tlak, novejša raziskava pa dokazuje, da že odmerki od 0,7 g EPA in DHA na dan zmanjšujejo sistolični (zgornji) krvni tlak v povprečju za 5 mmHg (že v 8 tednih), za znižanje diastoličnega (spodnjega) tlaka (za 3 mmHg) pa so bili potrebni dnevni odmerki vsaj 2 g EPA in DHA.

Pomemben dejavnik tveganja infarktov in kapi je tudi previsoka raven **trigliceridov**. Raziskave kažejo, da odmerki EPA/DHA od 2 do 3 g na dan znižajo raven trigliceridov do 25 %, na raven holesterolov pa uživanje omega-3 nima bistvenega vpliva.

V polletni klinični študiji, v kateri je sodelovalo 205 pacientov s kroničnim **srčnim popuščanjem**, se je v skupini, ki je dopolnjevala prehrano s po 1,0 g EPA/DHA na dan, stanje bolezni bistveno izboljšalo.

Več epidemioloških študij je dokazalo, da so za preprečevanje **kapi in infarktov** učinkoviti že manjši dnevni odmerki EPA in DHA. Že 1-2 obroka mastnih rib na teden, kar je enakovredno 0,25 g EPA/DHA na dan, zmanjšuje tveganje smrtnosti zaradi srčno žilnih zapletov za 36 %.

Za večjo varnost pred rakom

Presežek omega-6 v prehrani spodbuja tudi razmnoževanje celic v novotvorbah, dodatek omega-3 maščob pa te procese zavira. Študija, v kateri so štirinajst let sledili zdravstvenemu stanju 47.866 moških, je pokazala, da je bilo pri tistih, ki so uživali EPA in DHA, manj raka prostate. Podobno velja za raka na debelem črevesju in za raka na dojki. V polletni študiji so pacienti s povečanim tveganjem raka na črevesju (neoplazija) ob uživanju po 9 g EPA in DHA na dan bistveno izboljšali zdravstveno stanje črevesja.

Uživanje EPA in DHA tudi zmanjšuje bolečine, ki jih povzroča rak.

Za boljše umske sposobnosti

V šestmesečnem preizkusu, v katerem je sodelovalo 86 moških, starih v povprečju 71 let, se je pri tistih, ki so uživali dodatek EPA in DHA (po 1,2 g na dan) izboljšal kratkoročni spomin, povečala hitrost zaznave in učinkovitost orientacije v prostoru. Po ugotovitvah nevrologa dr. Bredesena je optimalni dnevni odmerek EPA in DHA od 1,5 g do 2,0 g na dan.

Pri osebah s hudo depresijo je uživanje 2,4 g EPA in DHA na dan zmanjšalo te zdravstvene težave; v drugi podobni raziskavi pa se je izkazalo, da pomaga že odmerek 0,78 g EPA in DHA na dan.

Melatonin za preživetje

Med vzroki za bolezni srca in ožilja, za raka in demenco je tudi pomanjkanje melatonina – hormona spanja. Poglejmo rezultate raziskav, kako vpliva nanje uživanje relativno majhnih odmerkov melatonina.

Raziskave so pokazale, da uživanje melatonina (večinoma 1-2 mg pred spanjem) znižuje previsok krvni tlak (normalnega in nizkega ne znižuje), zmanjšuje zlasti LDL holesterol, preprečuje nastajanje ateroskleroze, zavira nastajanje krvnih strdkov.

V preizkusu iz leta 1994 je šest moških jemalo dva meseca vsak večer po 2 mg melatonina. Število obrambnih celic ubijalk NK, ki uničujejo rakave in druge bolne celice, se je povečalo kar za 240 %.

Nevrolog dr. Dale Bredesen uspešno zdravi Alzheimerjevo bolezen. Med številnimi ukrepi, ki jih predpisuje bolnikom s svojim zdravstvenim protokolom ReCODE, je tudi uživanje 0,5 mg melatonina pred spanjem. S svojim postopkom je uspešno zdravil že 119 pacientov z Alzheimerjevo boleznijo.

Evropska agencija za varno prehrano EFSA ugotavlja, da že miligram melatonina učinkovito priključuje spanje. Naša sorodnica, ljubiteljica knjig, se mi je hudomušno pritožila, da sedaj zvečer prebere manj knjig. Škatlico melatonina je podarila prijateljici, pa je ta po njem zaspala kar s knjigo v roki in pri prižgani luči. Težave, težave ...

