

### Brezplačna predavanja dr. Ostana

**Ljubljana: Kako začeti z dopolnjevanjem prehrane?** Gostaja: zdravnica **Darinka Strmole dr. med** – praktični prikaz bioresonance  
10. 3. 2015 od 17:00 do 19:30 v Klubu MAXI (Maxi - 1. nadstropje), Trg republike 1.

**Krško: Blagor iz črevesja,**  
11. 3. 2015 od 16:00 do 18:30 v Dvorani v parku, Cesta krških žrtev 14.

**Maribor: Zdrave bližnjice,**  
24. 3. 2015 od 17:00 do 19:30 v trgovini Biosvet, Valvasorjeva 40.

**Ljubljana: Blagor iz črevesja,**  
25. 3. 2015 od 18:00 do 20:30 v Knjižarni ZDAJ, Tržnica Koseze (1. nadstropje), Vodnikova cesta 187.

**Radovljica: Blagor iz črevesja,**  
26. 3. 2015 ob 17:00 uri v knjižnici Antona Tomaža Linhart, Gorenjska cesta 27.

**Velenje: Blagor iz črevesja,**  
2. 4. 2015 od 19:19 uri v Knjižnici Velenje, Šaleška 21.

### Prispevki v medijih

Revija **Plus 50** (priloga Dela in Slovenskih novic v ponedeljek 2. 3. 2015): I. Ostan: **Enostavno kot 2+5.**

Revija **Narava zdravi**, februar 2015, I. Ostan: **Prehranska prva pomoč.**

Televizija **NET TV** v ponedeljek, 30. 3. 2015 ob 20.00 uri: Intervju z I. Ostanom na temo **Mimo pasti sladkorjev.**

Novice pošilja:  
Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper.

Za več informacij in naročila:

- po e-mailu: [narocila@institut-o.com](mailto:narocila@institut-o.com)
- po telefonu: 040/277-857
- preko spletne trgovine: [www.institut-o.com](http://www.institut-o.com)



### Zakaj toliko let ni prišla na pregled za astmo?

Za osebe, ki so alergične na cvetni prah, je pomlad najbolj obremenjujoč letni čas. Tako je bilo tudi za gospo Mileno (82 let). Štirideset let je bila težak astmatičen bolnik. Diagnoza je bila KOPB (kronična obstruktivna pljučna bolezen). Ker je živela na kmetiji, so njene pomladanske težave dosegale vrhunec v času košnje. Pogosto je morala k zdravniku in v bolnišnico. Ob rednem uživanju zdravil so popuščale tudi ledvice, srce in jetra.

Pred več kot desetimi leti si je začela pomagati s tabletami FHES. In res je lažje dihala. Sama je ugotavljala: »Če dva dni ne vzamem FHES, že težje diham.«. Potem je začela uživati še MAP in občutila več moči. Kot upokojena kmečka delavka res ni imela veliko dohodkov, a za 1 kapsulo FHES in 2 tableti MAP na dan, jih je le bilo dovolj. Več kot deset let je vsako jutro užila omenjeno količino MAP in FHES. Dihalnih kriz je bilo manj, manj je bilo potreb za vdihavanje razpršila za lažje dihanje in tudi obiskov pri zdravniku je bilo manj.

Leta so tekla. S starostjo pa so popuščale tudi moči. Sedela je doma in počasi hirala. V začetku letošnjega februarja so jo prepeljali v bolnišnico, saj se je dihanje poslabšalo. Zdravnik je domače vprašal, zakaj je kar pet let niso pripeljali na pregled. Pa so odgovorili, da so mislili, da ni potrebno, saj zadnja leta ni imela dihalnih kriz.

Te vrstice naj bodo njej v slovo. Pokopali smo jo zadnji teden v februarju. Bila nam je res dobra sosedka.

Iztok Ostan

### Dr. Darinka Strmole: prikaz bioresonance



Zdravnica, Darinka Strmole dr. med. iz Trebnjega se ukvarja z bioresonanco. Gre za postopek diagnosticiranja in zdravljenja s pomočjo elektromagnetnih valov, ki jih terapije zaznavajo na pacientih in ustvarjajo s posebno napravo za terapijo. Postopek je še posebno uporaben pri diagnosticiranju in odpravljanju netolerantnosti do nekaterih snovi in alergij.

Bioresonanco bo praktično prikazala v drugem delu seminarja v torek, 10. marca 2015 v Ljubljani (ob 17.00 uri v Klubu Maxi, Trg republike 1). V uvodnem delu seminarja bo dr. Iztok Ostan pojasnil, zakaj je zlasti pri prehrani bolnika priporočljivo sodelovanje zdravnika. Pristrčno vabljeni!

## Zakaj celo zelo dobra živila nekaterim povzročajo težave

Po dolgem obdobju hudega stresa je moja soproga leta 2001 zbolela za nevrodermitisom. Večmesečna terapija pri dermatologu ji ni prinesla izboljšanja. Ker mnogo kožnih težav izvira iz nakopičenih strupov, sva se odločila za čistilne sadne dneve. In res, srbenje je na njeno veliko veselje prenehalo že po nekaj dneh. Ko so se po nekaj mesecih težave ponovile, je spet poskusila samo s sadjem, a tokrat ji je taka prehrana stanje le še poslabšala. Kot smo že pisali (Aura št. 165/2003), je bioresonančno testiranje pri dr. Alojzu Medvedu, starosti med slovenskimi zdravniki na tem področju, pokazalo, da je alergična na več kot 20 živil, večinoma na sadje. Presenečeni smo bili, da je bila alergična tudi na biološko pridelane slive in jabolka z domačega vrta. Na srečo ji je dr. Medved z bioresonančno terapijo v nekaj mesecih pomagal do zdravja. Od tedaj lahko brez težav uživa živila, na katera je bila alergična.

Vse več ljudi zboleva za alergijami. V razvitem svetu se je v zadnjih 25 letih preteklega stoletja povečalo število obolelih za senenim nahodom kar 4-kratno, število astmatičnih obolenj pa 2,5-kratno (Rauch-Petz: 9). Zdravniki ugotavljajo, da je 20 do 30% ljudi v razvitem svetu alergičnih na vsaj eno živilo ali snov (Ihan: 160; Rauch-Petz: 9), po nekaterih ocenah pa jih je še več. Poleg tega pa še nadaljnjih 20% ljudi ne prenese kakega živila, čeprav z medicinskega vidika nanj niso alergični. (Rauch-Petz: 36; Schmelz: 10). To pomeni, da je dandanes že skoraj vsak drugi človek alergičen ali vsaj netoleranten (psevdoalergičen) na kako hrano ali snov v svojem okolju.

Problem je, da mnogo ljudi sploh ne ve, da so alergični na kako snov, in se, tako kot mi, dolgo mučijo, preden jim ustrezen terapevt odkrije vir težav. Tako kot mi pa so potem mnogokrat presenečeni, da jim škodi kako odlično naravno živilo, saj je danes še vedno razširjeno zmotno mnenje, da kakovostna, biološko pridelana hrana, ki ji po veljavnih standardih ni kaj očitati, ne more škoditi.



*Zaradi prevelike prepustnosti črevesne stene vdrejo koščki hrane v kri. Ker so preveliki, jih imunski sistem zazna kot tujke, čeprav gre lahko za najboljša živila in si zapomni, da je taka hrana tujek. Tako postanemo alergični na nekatera živila, ki so kakovostna.*

### Kaj so alergije in netolerantnosti

Vsak od nas je že doživel, da se je po preobilnem obroku, po postani hrani ali po solati, v katero je kanilo preveč kisa... počutil slabo, dobil krče v želodcu, drisko ipd. To seveda ni alergija, pač pa normalna reakcija organizma na napačno prehrano. Beseda "alergija" izvira iz grščine, njen prvotni pomen je "reagirati drugače". Pri alergijah namreč telo reagira preobčutljivo na hrano in snovi, ki večini ljudem ne povzročajo težav. Alergij je več vrst, pri vseh gre za pretiran odziv imunskega sistema.

Alergijske reakcije se pojavljajo v zelo različnih oblikah, najpogosteje na sluznicah dihal (seneni nahod, astma, napadi kihanja...), na črevesni sluznici (driske, vetrovi...) in na koži (srbenje, izpuščaji, koprivnica...), pa tudi drugod (vnetje žil, sklepov...). Intenzivnost težav, ki jih občutijo alergiki, variira od neprijetnih a nenevarnih srbenj do zelo močnih reakcij (anafilaktični šok), ki lahko vodi tudi v smrt.

Poleg alergij poznamo tudi psevdoalergije oz. netolerantnosti. Težave te vrste so zelo podobne alergijam, so pa po svoji naravi drugačne, saj njihov vir ni moteno delovanje imunskega sistema. Nekateri vrste hrane lahko povzročijo bolečine, ker v želodcu morda nimamo zadosti ustreznih prebavnih encimov (Balch, 110), pa potem nepopolno razgrajeni delci v črevesju povzročijo drisko, ne da bi se v to vpletel imunski sistem. Da ne gre za alergijo, vemo, ker so težave odvisne od količine užitega živila, medtem ko alergijsko reakcijo povzroči že manjša količina alergena (snovi, ki povzročajo alergijo). Te težave so trdovratnejše, saj je za odpravo alergij potrebno doseči normalen odgovor imunskega sistema.

### Imunski sistem kot del obrambe pred tujki

Tujki (strokovno jim pravimo antigeni) so molekule in drugi delci, ki jih imunski sistem ne prepozna kot "običajne". Lahko gre za toksične snovi (virusi, bakterije in drugi škodljivi mikrobi, toksične molekule) ali preprosto za snovi, ki jih organizem zazna kot odvečne. V obrambi pred njimi sodeluje več podsistemov našega telesa:

- flora v sluznicah (v dihalih, v črevesju...)
- antioksidantsko biološko okolje celic,
- komplementarni obrambni sistem (obrambne beljakovine iz jeter) (Ihan: 74; Rauch-Petz: 29)
- levkociti – bela krvna telesa z organi imunskega sistema (bezgavke, priželjc, vranica...).

Za dobro obrambo pred tujki organizem potrebuje vse štiri omenjene sestavine obrambe. Zlasti pa potrebuje dobro delujočo armado belih krvnih teles. Med njimi sta zlasti pomembni dve skupini:

a) **fagociti** (nevtróciti, monociti in makrofagi) so celice požiralke; tujke preprosto požrejo in razgradijo. Razvojno so najstarejša oblika obrambnih celic. Tujke prepoznajo "na grobo" po velikosti, hrapavosti in električnem naboju (Glaser, Ihan: 81).



b) **limfociti** tvorijo imunski sistem v ožjem pomenu besede, saj šele ta specializirani obrambni sistem omogoča nastajanje imunosti na prav določene tujke (bolezenske klice oz. strupe, ki jih proizvajajo razni mikrobi). Oblikoval se je pozno v evoluciji (pri sesalcih). Limfocite ločimo v dve skupini:

- **limfocite T**; mednje sodijo celice T pomagalke (Th), ki so zadolžene za koordinacijo vseh drugih celic imunskega sistema in celice T ubijalke (Tc- citotoksične T celice), specializirane za ubijanje mikrobov in bolnih celic (rakavih, okuženih z virusi) ter

- **limfocite B**; ti so zadolženi za proizvodnjo protiteles – imunoglobulinov –, s katerimi nevtralizirajo tujke in jih pripravijo za nadaljnjo predelavo.

Obstajajo pa še druge vrste belih krvničk, ki imajo razne pomožne funkcije (nekateri granulociti, ki sproščajo vnetne snovi ipd; Alberts: 1164).



*Pri premagovanju težav z alergijami lahko pomagajo tudi nekatera prehranska dopolnila. Na spletni strani [www.iztokostan.com](http://www.iztokostan.com) je zbranih 380 izkušenj z uporabo dopolnil MAP, s FHES oživiljene vode in probiotikov EM. Med njimi je tudi 17 premerov uživanja omenjenih dopolnil pri alergijah, pa tudi rezultati raziskav.*

organizem zelo uspešna obramba, saj ne občuti nobenih motenj (izločanje tujka brez vnetij). Če IgA ne uspejo obvarovati sluznice, se ta vname, postane prepustna. Mikrobi in drugi antigeni (tujki) vdrejo v notranjost, kjer imajo glavno obrambno vlogo limfociti iz sistema Th1.

Tudi imunoglobulini IgE so pretežno v sluznicah, so pa tudi v koži. Varovali naj bi nas zlasti pred paraziti. Zato so bili pomembni zlasti v preteklosti, ko je bilo več parazitov (glist, uši...). Imunoglobulini IgE se namestijo na površini posebnih celic (mastocitov in bazofilcev) v sluznicah. Ko pride tujek v stik s sluznico, se iz njih sprosti histamin. Ta poveča dotok krvi (pordečitev) in količino medcelične tekočine, da se strupi lažje izločijo iz organizma (oteklina) ... skratka, začne se zdravlilni proces, ki ga imenujemo vnetje. Vnetje je torej obrambni proces organizma, saj se mikrobi v vnetem predelu težje razmnožujejo, celjenje poškodovanih tkiv pa je intenzivnejše.

Čeprav so imunoglobulini IgE najprimernejši za obrambo pred delovanjem parazitov, pa se, če je to potrebno, lotevajo tudi drugih nalog, za katere so bolj pristojni drugi deli imunskega sistema.

### Nastanek alergij (preobčutljivosti tipa 1)

Nastanek alergij v medicini še ni povsem pojasnjen. Še najbolj jasen je pri alergijah otrok. Ko se otrok rodi, ima razvit le tisti del imunskega sistema Th2 (Ihan: 163), ki proizvaja protitelesca IgE; medtem ko je imunski sistem Th1 in ustvarjanje IgA, šele v zametkih (Schmelz, 21). Da bi novorojenčku zaščitili njegovo sluznico, mu mati v predmleku (mlezivu) ponudi mnogo IgA, IgG in IgM in mu tako omogoči vsaj pasivno zaščito črevesne sluznice ter obrambo pred bakterijami in strupi (Schmelz: 22; Meyers: 36). Kasneje mu z mlekom nudi tudi omejene količine tujkov (tudi bakterij in virusov) in tako postopoma spodbuja otrokov imunski sistem Th1 k razvoju. Če se v tem obdobju zgodi, da se sluznica

Preobčutljivosti/alergije nastanejo zaradi slabšega delovanja katerekoli od omenjenih skupin belih krvničk. Tako ločimo 4 tipe preobčutljivosti. Del strokovne literature vse te preobčutljivosti imenuje alergije (Rauch-Petz; 27-33). Najbolj pogosta (80 % vseh preobčutljivosti) je preobčutljivost tipa I, ki v bistvu predstavlja "pravo" alergijo (Ihan; 168). Pri njej limfociti B proizvajajo protitelesa IgE več kot običajno. Zato bomo v nadaljevanju pogledali, kako delujejo limfociti B.

### Delovanje limfocitov B

Ko v organizem vdre tujek, se celice B (pod vodstvom celic T pomagalk) odzovejo nanj. V nekaj dneh proizvedejo kemične snovi - imunoglobuline, s katerimi tujek nevtralizirajo. Ko telo enkrat proizvede ustrezne imunoglobuline, je za dalj časa odporno (imuno) proti določeni vrsti tujkov (virusom, bakterijam, strupenim snovem...), saj ima pripravljeno matrico (prav za to substanco prilagojeni limfocit B), po kateri pri ponovnem vdoru tujka (virusa...) lahko hitro ustvari množico enakih protiteles.

Središčne celice imunskega odziva so celice T pomagalke (Th), ki dajejo navodila za ravnanje drugim belim krvničkam. "Danes sta poznani vsaj dve osnovni podvrsti celice Th in sicer Th1 in Th2 podvrsta" (Berce:29).

Imunski odgovor, ki ga izzovejo celice Th1, je zelo agresiven in zato učinkovit v obrambi pred tujki, a je (domnevno) tudi energetsko zahtevnejši. Aktivirajo se celice Tc ubijalke, pomembne zlasti za obrambo pred virusi. Celice Th1 pa aktivirajo tudi tiste celice B, ki sproščajo imunoglobuline v notranjost organizma – v kri in limfo. Gre za imunoglobuline IgM, ki so učinkoviti za boj proti bakterijam, pa tudi imunoglobuline IgG, ki so bolj primerni za obrambo pred strupi (Urnava...; Meyers: 36; Ihan: 78, 162). Imunski odziv Th1 je torej specializiran za boj proti virusom, bakterijam in toksinom, ki so danes glavni problem ohranjanja zdravja. Zato predstavlja ta podsistem "udarno moč" naše samoobrambe pred tujki.

Imunski odgovor, ki ga sprožijo celice Th2 je bolj usmerjen na "obrobje" organizma, saj aktivira ustvarjanje imunoglobulinov IgA in IgE, ki varujejo predvsem sluznice.

Osnova dobre obrambe sluznice so (poleg zdrave črevesne flore, antioksidantskega biološkega okolja...) protitelesa IgA. Tujek v sluznici namreč nevtralizirajo in ga izrinejo na njeno površje brez vnetja (Ihan, 78; Urnava...).

To je za organizem zelo uspešna obramba, saj ne občuti nobenih motenj (izločanje tujka brez vnetij). Če IgA ne uspejo obvarovati sluznice, se ta vname, postane prepustna. Mikrobi in drugi antigeni (tujki) vdrejo v notranjost, kjer imajo glavno obrambno vlogo limfociti iz sistema Th1.

Tudi imunoglobulini IgE so pretežno v sluznicah, so pa tudi v koži. Varovali naj bi nas zlasti pred paraziti. Zato so bili pomembni zlasti v preteklosti, ko je bilo več parazitov (glist, uši...). Imunoglobulini IgE se namestijo na površini posebnih celic (mastocitov in bazofilcev) v sluznicah. Ko pride tujek v stik s sluznico, se iz njih sprosti histamin. Ta poveča dotok krvi (pordečitev) in količino medcelične tekočine, da se strupi lažje izločijo iz organizma (oteklina) ... skratka, začne se zdravlilni proces, ki ga imenujemo vnetje. Vnetje je torej obrambni proces organizma, saj se mikrobi v vnetem predelu težje razmnožujejo, celjenje poškodovanih tkiv pa je intenzivnejše.

Čeprav so imunoglobulini IgE najprimernejši za obrambo pred delovanjem parazitov, pa se, če je to potrebno, lotevajo tudi drugih nalog, za katere so bolj pristojni drugi deli imunskega sistema.

vendarle poškoduje, nastanejo v njeni steni odprtine, skozi katere vdrejo v kri še ne dovolj razgrajeni delčki hrane. Ker so delčki preveliki, jih organizem zazna kot tujke, čeprav gre za povsem dobra živila. Sproži se imunski odgovor. Ker mehanizmi sistema Th1 in ustvarjanja IgA za nevnetno obrambo sluznic še niso razviti, se v teh izjemnih razmerah odzove edini razviti del imunskega sistema, to je del sistema Th2, ki ustvarja protitelesca IgE za vnetno obliko obrambe pred (sicer povsem ustreznim) živilom. Pri ponovnem zaužitju tega živila imunski sistem hitro ustvari veliko ustreznih IgE-jev. Posledica je burna alergijska reakcija. Prav nerazviti sistem Th1 in pomanjkanje IgA, ki učinkovito varuje sluznice, je pri otroku bistven dejavnik porajanja alergij. Med otroci je dandanes že vsak tretji alergičen, verjetnost obolenja pa je še višja (60%), če sta oba starša alergika (Schmelz: 12).

Pri odraslih je imunski sistem Th1 praviloma dobro razvit. Če se zgodi, da postane črevesna stena prepustna, posameznik ne postane takoj alergičen. Tujkov se bodo namreč lotila predvsem učinkovita protitelesca IgA v sluznicah, pri morebitnem vdoru v notranjost zlasti zelo učinkoviti obrambni sistem Th1. A zgodi se, da celotni imunski sistem opeša. V takem položaju začnejo prej usihati podsistemi, ki so domnevno energetsko zahtevnejši (Th1 in IgA iz sistema Th2). Zato telo nima druge izbire, kot da se brani s povečano aktivnostjo manj zahtevnega sistema Th2. Tako pride do hiperprodukcije IgE. Nastane alergija, neobičajno hudo vnetje, ki pa ima v osnovi pomembno zaščitno nalogo. Alergija je zasilni izhod v obrambi ošibelega imunskega sistema. Le-ta pač v svoji "invalidnosti" ne more dovolj aktivirati celic Th1, zato se brani z množično proizvodnjo protitelesc IgE, ki spodbujajo vnetja.

Vidimo, da je po svojem izvoru "alergijska reakcija ... s stališča telesa zaščitni mehanizem" (Howarth, Reid: 12). Res je sicer, da organizem pri alergijah reagira preobčutljivo, a je to kljub vsemu oblika obrambe, ki se "zaradi pomanjkljivega imunskega sistema" (Schmelz: 8) pojavi v tako skrajnostni obliki. Alergije zato nastajajo kot koristna, čeprav skrajna obramba pred tujki. Sčasoma se sluznica lahko pozdravi in imunski sistem Th1 okrepi, vendar posameznik še vedno alergično reagira na kako hrano ali snov. V takih pogojih je alergija, kot jo opredeljuje medicinska doktrina, res "nekoristna" in "zmotna" reakcija organizma (Ihan: 160, 161).

### Zakaj lahko postane tudi dobra hrana vir alergij (alergena)

Osnovna pogoja za nastanek alergij na hrano sta torej prepustna črevesna stena in šibak sistem Th1.

Primarni vzrok za te pomanjkljivosti so običajno toksini v okolju in v telesu samem (stres, toksini v hrani in zraku, toksini, ki jih proizvajajo mikrobi, antibiotiki...), saj postopoma načnejo črevesno floro, črevesno steno in potem še sistem Th1. Tako se mora bolj aktivirati sistem Th2 in postanemo alergični na toksične snovi, ki so najprej vdrle v kri. Največ alergij je na hrano, ki je polna toksinov (konzervansov v industrijski hrani, težkih kovin, ki so prisotne v hrani iz onesnaženega okolja...).

Ko je črevesna sluznica prepustna, je pot v notranjost organizma odprta vsej hrani. Delčki neprebavljene hrane, ki je sicer lahko zelo dobra, vdrejo v kri. Fagociti jih zaznajo kot tujke, ker so preveliki (še neprebavljena hrana) in odzove se imunski sistem, ustvari protitelesca tudi za obrambo npr. pred domačim jabolkom. Tako si organizem za dalj časa (morda za vedno) zapomni informacijo, da so jabolka zanj slaba. Alergija na domača jabolka je tako tu.

V teh pogojih se proizvajalec hrane (npr. biološko pridelanih jabolk) lahko izjemno trudi za kakovost živila. Kljub temu bo vedno moč najti koga, ki bo na njegova jabolka reagiral alergično. Do sedaj je namreč znanih že 20.000 različnih alergenih snovi (Schmelz: 8), med njimi je množica takih, ki so neškodljive ali jih organizem celo potrebuje za normalno prehranjenost. Kot ugotavlja dr. J.F. Balch, "lahko skoraj vsaka snov povzroči alergično reakcijo nekemu nekje v svetu" (J.F. Balch, F.A. Balch, str.110). Hrane, ki ne bi povzročala alergij (nekje nekemu), praktično ni.

#### Viri:

- Alberts, Bruce et al: Molecular biology of the cell. – New York, London: Garland Publishing, Inc. 1994.
- Balch, James F.; Balch, Phyllis A.: Prescription for nutritional healing: a practical A to Z reference to drug-free remedies using vitamins, minerals, herbs & food supplements. – Garden City Park, New York: Avery Publishing Group, 1997.
- Berce, Vojko: Nastanek in razvoj alergij / Origin and development of allergy; v Lainščak, Mitja (ured.): Strokovna srečanja zdravnikov Splošne bolnišnice Murska Sobota v letu 2002/2003: zbornik predavanj. – Murska Sobota: Splošna bolnišnica Murska Sobota, 2003, str. 27-32.
- Glasser, Marjana: Nespecifična obramba organizma in imunost. – Pearson Education, Inc. publishing as Benjamin Cummings. ....
- Hennecke, Jürgen: Alergije in nihanja: Novo upanje za alergike?: Izkušnje z Bicom resonančno terapijo. ....
- Howarth, Peter; Reid, Anita: Življenje brez alergij. – Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 2001.
- Ihan, Alojz: Imunski sistem in odpornost: Kako se ubranimo boleznim. – Ljubljana: Mladinska knjiga, 2005.
- Meyers, Ron: Superživila za trajno zdravje. – Ljubljana: Miroslav Gomiš s.p., 2002.
- Rauch-Petz, Gisela G.: Alergije in Hrana: kaj resnično pomaga: kako kljub alergijam uživamo v hrani. – Ljubljana: Mladinska knjiga, 2002.
- Schmelz, Andrea: Alergije pri otrocih. – Ptujška gora: IN OBS, založba za medicinski program, 1999.
- Uravnavanje tvorbe protiteles IgE. – Ljubljana: Inštitut za mikrobiologijo in imunologijo.
- Wohlmann, Theodor: Hrbtenica: Nov način zdravljenja hrbtenice. – Bled: HDP, 2005.



*S pomočjo naprave za bioresonanco lahko več terapevt s pomočjo vzorcev hrane in drugih snovi hitro in neinvazivno ugotovi netolerantnost pacienta na posamezne snovi. Pacientu potem v času terapije pošlje preko elektrod pošlje v organizem prijetno elektromagnetno valovanje, ki pomaga zbrisati »spomin« telesa, da je neka hrana zanj tujek.*