

### Predavanja dr. Ostana

**Šempeter pri Gorici: Prehranska prva pomoč prebavilom**, 7. 3. 2022 ob 17:00 uri v bio-trgovini Vitalina, Bratuževa ulica 1, info na tel. 030/223-366.

**Nova Gorica: Kronična vnetja – tihi ubijalci**, 15. 3. 2022 ob 17:30 uri v Centru revitalizacije, Delpinova 22, info na tel. 041/320-127.

**Ljubljana: Alergije in prehranske intolerance**, 17. 3. 2022 ob 17:00 uri v bio-trgovini Norma, Gosposvetska 6; info na tel. 05/904-55-02.

**Nova Gorica: Kronična vnetja – tihi ubijalci**, 23. 3. 2022 ob 17:30 uri v prostorih Fundacije za dobro ljudi in narave, Tumova 5; info v trgovinah Medigo, tel. 05/330-46-15.

**Maribor: Alergije in prehranske intolerance**, 30. 3. 2022 ob 19:00 uri v bio-trgovini Norma, Žolgarjeva 18; info na tel. 02/320-40-22.

**Celje: Alergije in prehranske intolerance**, 31. 3. 2022 ob 19:00 uri v bio-trgovini Norma, Prešernova 25; info na tel. 03/620-22-18.

### Brezplačni posveti z dr. Ostanom

**Ljubljana: osebni posveti** bodo 11. 3. 2022 v trgovini Biotopic, Jamova 105 – Interspar Vič; obvezne prijave v trgovini, na tel. 01/777-38-88.

**Novo mesto: osebni posveti** bodo 21. 3. 2022 v trgovini Stari most, Glavni trg 17; obvezne prijave v trgovini, na tel. 051/245-383.

### Tečaja postenja

Drago Klanšček in dr. Helena Jeriček Klanšček vodita skupinska postenje, med drugim tudi polnovredno postenje po metodi dr. Ostana. Od 10.3. do 17.3., ter od 31.3 do 3.4. bosta v Kriški vasi vodila tečaja postenja. Več informacij in prijave na <https://postenjedih.si/>.

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)



## Z ljubljenci manj demence?

Dr. Tiffany Braley in njeni sodelavci z Univerze v Michiganu so opravili študijo zdravja 1.369 starejših oseb, v povprečju starih 65 let. V študijo so vključili le osebe, ki v začetku niso imele zaznavnih težav. Po preteku šestih let so med drugim ugotovili, da so se kognitivne sposobnosti zlasti tistih, ki imajo že dolgo (5 let ali več) kakega hišnega ljubljence, bolj ohranile kot pri ljudeh brez ljubljencev. Predhodne študije so pokazale, da sobivanje z mačkom ali psom zmanjšuje osamljenost in depresivnost, kar oboje vpliva na kognitivne sposobnosti. Raziskava, ki so jo opravili pred tem v Veliki Britaniji je pokazala, da skrb za ljubljence pomaga pri zgodnjih oblikah demence, ugotavlja dr. Carol Opdebeek z angleške univerze Manchester Metropolitan. Pravi, da osebe, ki imajo psa, več hodijo in so manj osamljene.

Alzheimerjeva bolezen, najbolj razširjena oblika demence, ki je postala že tretji najpogostejši vzrok smrti, je odvisna kar od 36 dejavnikov, ugotavlja nevrolog dr. Dale Bredesen. Kot smo že pisali, je v svoji knjigi Adijo Alzheimer, dosegljivi tudi v slovenskem jeziku, opisal svojo metodo ReCode, s katero uspešno in trajno izboljšuje stanje demence s pomočjo številnih dejavnikov načina življenja in prehrane. Med njimi so tudi hoja vsaj 30 minut na dan, psihično sproščanje, vključevanje v socialno življenje ... kar lažje dosežemo, če skrbimo za hišnega ljubljence.

Demenca je, tako kot vsa nevrodegenerativna obolenja, vrsta kroničnega vnetja. To številko novic Prijateljem najboljši! posvečamo nekaterim uspešnim načinom premagovanj kroničnih vnetij.

## Sjögrenov sindrom gospe Marije

Sjögrenov sindrom je sistemska avtoimunska bolezen, ki prizadene žleze z zunanjim izločanjem, najpogosteje tiste, ki ustvarjajo slino in solze. Zato se bolniki srečujejo s suhimi usti, ki jih spremlja suh kašelj ter s suhostjo v očeh, ki povzroča občutek peska v očeh ...

Gospo Marijo, ki je sedaj v poznih sedemdesetih letih, poznam že zelo dolgo. Pred skoraj tridesetimi leti so ugotovili, da ima Sjögrenov sindrom. Takrat je po našem vzoru začela gojiti pšenično bilje in si iz njega iztiskati sok. Bilo ji je bolje. Ker je za pripravo soka potrebno precej dela in skrbi, ga je kasneje nadomestila s FHES, ki je antioksidantsko vsaj 10.000-krat močnejši od sicer zelo antioksidantskega soka pšeničnih bilk. Dodala je tudi aminokislino OKA. Minevata že nekako dve desetletji, odkar ju redno uživa. Vzame vsaj dve tableti OKA in eno kasulo FHES na dan, a opaža, da se počuti najboljše, če je dnevni odmerek dvakrat večji. Potem ima več moči, splošno počutje je bistveno boljše in tudi pomanjkanje slin in solz se ublaži. Sjögrenovega sindroma, ki v uradni medicini velja za neozdravljivo bolezen, pa ji to ni pozdravilo. A nova odkritja vzbujajo upanje, da bi bilo tudi to bolezen možno temeljito zazdraviti.

Dr. David Perlmutter v svoji knjigi *Zdravi možgani* namreč razlaga, da je možno pozdraviti celo avtoimunske bolezni. Kot smo že pisali, nastajajo avtoimunske bolezni zaradi prepustnosti črevesja. Skozi reže v črevesju vdirajo v kri koščki neprebavljenih beljakovin. Imunski sistem jih zazanava kot tujke in si jih kot take zapomni. Potem pa najde v kakem našem organu podobne beljakovine in jih napade. Imunski sistem, ki bi nas moral braniti, torej začne uničevati naše organe. Če najde take beljakovine v žlezah z zunanjim izločanjem, nastane Sjögrenov sindrom, če v ovojnicah živcev, nastane multipla skleroza, če jih izsledí v črevesju, dobimo Crohnovo bolezen ali ulcerozni kolitis ... Bistveno pa je spoznanje, na katerega opozarja dr. Perlmutter, da je možno imunski sistem »resetirati«, ponastaviti, da začne spet delovati pravilno. To moč imajo dobre črevesne bakterije, ki so »poveljnik« imunskega sistema. Če uravnamo črevesno bioto, se zacelijo stene črevesja in odpravimo vir novih avtoimunskih obolenj in drugih kroničnih obolenj, ki tudi izvirajo iz črevesja. Poleg tega popravimo delovanje imunskega sistema in avtoimunska bolezen se umiri. Takih izkušenj zdravnikov je že precej in o njih smo že pisali.

Morda bi tudi gospe Mariji proti Sjögrenovemu sindromu pomagalo uživanje dovolj kakovostnega probiotika.

## Multipla skleroza, OKA in bio probiotik EM

Svojo izkušnjo nam je posredoval 26-letni moški z multiplo sklerozo. Bolezen se pri njem kaže med drugim s simptomi kot so nizka raven energije, slabost in tesnoba. Aktivirajo se le ob fizičnem naporu.

V svojo prehrano je vključil bio probiotik EM. Užival ga je pred obroki (po 0,3 dl skupaj s sveže iztisnjeno korenčkovim sokom). Tako je dopolnjeval prehrano nekaj mesecev. Znaki bolezni so se zmanjšali, še nadaljnje izboljšanje pa je zaznal, ko je v prehrano vključil tudi aminokislino OKA (od 5 do 6 tablet na dan), vnos probiotika pa intenziviral z rektalnim vnosom s pomočjo klistirja. Zgledoval se je po izkušnjah dr. Perlmutterja, ki je s podobno tehniko rektalnega vnosa zaznal pozitivne učinke pri pacientih z multiplo sklerozo. V izpraznjeno črevo je vnesel mešanico dveh decilitrov mlačne vode in enega decilitra bio probiotika EM. To je opravljal vsake 4 dni leže na levem boku in v takem položaju je vztrajal po 20 minut. Njegovo počutje se je izrazito izboljšalo že po 2 do 3 tednih. Takole je zapisal:

»Imam več energije, postal sem močnejši, tako da sem telovadbo in trening z utežmi lahko zelo povečal (...) Tudi slabosti po naporu ni več. (...) Zelo sem navdušen, vesel in hvaležen in se veselim rezultatov v prihodnje«.

Če peroralni in rektalni vnos dobrih bakterij s klistirjem ne zadoščata, dr. Perlmutter priporoča t. im. »fekalno mikrobiotsko transplantacijo« (FMT). Pri njej v specializiranih klinikah prenesejo vzorce črevesne mikrobiote iz človeka z zdravo črevesno bioto v človeka s porušeno. Dr. Perlmutter pošilja paciente, ki to potrebujejo, iz ZDA v Veliko Britanijo, kjer je ta praksa bolj razširjena. V Srednji Evropi pa take posege opravlja klinika IPPM na Slovaškem.

