

O Parkinsonovi bolezni

Parkinsonova bolezen je nevrodegenerativna bolezen, ki prizadene črno jedro (*substantia nigra*) v centralnem delu možganov. Ta zato proizvaja manj nevrottransmitterja dopamina. Tipični znak je tresavica, ki se najprej pojavi kot tresenje rok. Postopoma bolezen prizadene celotno gibanje, koraki se skrajšajo, mišice otrdijo, govor upočasni ... Razvije se demenca.

Posvečamo ji to številko novic,

Dr. Iztok Ostan

Predavanja dr. Ostana

Nova Gorica: Prehranska prva pomoč za srce in ožilje

15. 5. 2023 ob 17:00 uri v prostorih Fundacije za dobro ljudi in narave, Tumova 5; info v trgovinah Medigo ali na tel.: 05/330-46-15.

Ivančna Gorica: Demenca in

Parkinsonova bolezen

23. 5. 2023 ob 17:30 uri v bio-trgovini Bio Raj, Sokolska 6, info ali na tel.: 01/781-27-80.

Kamnik: Prehranska prva pomoč za srce

in ožilje, 24. 5. 2023 ob 17:00 uri v prostorih trgovini Mamaterra, Ljubljanska c 4a; info na tel.: 01/831-16-11.

Zoom spletno predavanje: Trdovratna

vnetja, 30. 5. 2023 ob 18:00 uri preko Zoom-a. Povezava za spremljanje predavanja bo poslana po mailu predvidoma dan pred predavanjem vsem naročnikom novic.

Brezplačni posveti z dr. Ostanom

Novo mesto: osebni posveti bodo 18. 5. 2023 v trgovini Stari most, Glavni trg 17; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 051/245-383.

Mengeš: osebni posveti bodo 26. 5. 2023 v trgovini Sadni vrt, Slovenska c. 87; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 01/729-10-66.

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



Kako zdravniki zdravijo Parkinsonovo bolezen

Uradna medicina zdravi to bolezen z zdravili, ki povečujejo raven dopamina v telesu in tako blažijo simptome in težave, ne morejo pa Parkinsonove bolezni pozdraviti; za uradno medicino je namreč neozdravljiva.

Metoda FMT (Fecal Microbiota Transplantation) je ena zahtevnejših metod uravnoveženja črevesne biote. Kot smo že pisali v prejšnji številki novic, gre za presaditev črevesne mikrobiote iz zdravega človeka v bolnega.

Metodo FMT uporabljajo tudi za zdravljenje Parkinsonove bolezni. Leta 2011 je dr. Thomas J. Borody objavil primer izboljšanja stanja Parkinsonove bolezni s pomočjo postopka FMT, ki so ga pri pacientu izvedli zaradi hudega kroničnega zaprtja. Po pričakovanjih se je po posegu njegova prebava uredila, hkrati pa so se bistveno omilili simptomi Parkinsonove bolezni (Borody, 2011). Druga skupina raziskovalcev je nedavno potrdila učinkovitost takega postopka (Huang et al., 2019): pri enainšedemdesetletnem pacientu s Parkinsonovo boleznijo so zaradi več let trajajočega kroničnega zaprtja izvedli presaditev mikrobiote zdrave osebe. Njegova prebava se je uredila, po enem tednu pa je izginila tudi tresavica. Žal se je ta deloma (na eni nogi) ponovno pojavila dva meseca po posegu. Verjetno bi bilo treba trajneje skrbeti za uravnoveženje črevesne biote.

Od klinik, ki izvajajo FMT, sta Sloveniji blizu kliniki na Reki (Hrvaška) in v Bratislavi. Slednja ima s tem več izkušenj; kot so mi povedali, so pri nekaterih pacientih s Parkinsonovo boleznijo dobri rezultati, pri drugih pa manj.

Postopek krepilne samopomoči pri Parkinsonovi bolezni

Seveda ne znam zdraviti Parkinsonove bolezni. Postopek, ki ga predstavljam, je namenjen predvsem krepitvi bolnika. Pripravil sem ga za potrebe zelo izčrpanih oseb z demenco in se je izkazal kot uspešen.

MCT olje

MCT (Middle Chain Triglycerides), srednjeveržni trigliceridi, so oblika maščob. Največ jih je v kokosovem olju (60 %), v specializiranih trgovinah pa lahko dobite MCT v tekoči ali uprašeni obliki. V jetrih se zlahka razgradijo v ketone, ti pa zmorejo preiti skozi možgansko krvno bariero v možgane, kjer jih nevroni uporabljajo kot učinkovito alternativno gorivo namesto glukoze. Ketoni dokazano varujejo nevrone pred propadanjem. Zato je MCT olje uporabno pri raznih nevrodegenerativnih boleznih, vključno s Parkinsonovo in Alzheimerjevo boleznijo (N-P.D. et al., 2022).

Predstavljena krepilna sredstva utegnejo koristiti tudi pri izčrpanosti od Parkinsonove bolezni. V strokovni literaturi sem preveril: koristijo tudi pri Parkinsonovi bolezni. Prispevek je zgolj informativnega značaja, saj je za svetovanje pri prehrani bolnika pristojen le zdravnik.

Trimesečni krepilni postopek je sestavljen iz štirih faz. Osnovno vodilo pri vsaki od njih je, da se počutje ne poslabša, kar je znak, da odmerek živila/dopolnila ni prevelik.

Prva faza (od 3 dni do enega tedna): Prehrane ne spreminjamo, pač pa ji vsak dan le dodamo 2-4 žlice

čistega olja MCT (srednje veržnih trigliceridov), kar je ekvivalentno 3,5 do 7 poravnanim žlicam kokosovega masla (ta vsebuje 60% MCT maščob).

Začnimo previdno. Enemu od dnevnih obrokov dodajmo sprva le 1 žlico MCT olja ali slabi dve poravnani žlici kokosovega masla.

Druga faza (1-3 tedne): Nadaljujemo z uživanjem MCT olja ali kokosovega masla kot v prvi fazi. Dnevno uživamo 5 do 8 tablet optimalne kombinacije aminokislin OKA.

Aminokislina OKA učinkovito krepijo mišice, ki so pri demenčnih osebah oslABLJENE (kaheksija), in so kot najlažje presnovljivo beljakovinsko sredstvo tudi zelo dober vir surovin za regeneracijo nevronov.

Tretja faza (1-2 tedna): V prehrano dodamo (poleg MCT olja oziroma kokosovega masla in OKA) še bio probiotični napitek EM. Večkrat dnevno uživamo čistega, razredčenega z vodo ali sokom, v dnevnem odmerku, ki zagotavlja, da v nekaj dneh blato izgubi neprijetni vonj. Koristno je, če ob tem uživamo tudi prebiotike in tako še povečamo ugodni učinek probiotika. Raziskave namreč kažejo, da pomnjenju koristi že

Optimizacija beljakovinske prehrane z OKA

Pri Parkinsonovi bolezni, tako kot pri mnogih kroničnih degenerativnih obolenjih (raku, jetiki, AIDS-u, Alzheimerjevi bolezni in drugih), se pojavi upadanje mišične mase. V stroki se pojav imenuje kaheksija. Pri bolnikih s Parkinsonovo boleznijo kaheksija zelo vpliva na kakovost življenja: na sposobnost gibanja, na ravnotežje, pospeši razvoj bolezni itd. (Ma et al, 2018).

Problem nastane zaradi slabega presnovnega izkoristka beljakovin. Te so že pri zdravih ljudeh težko presnovljive. Na celični ravni pri običajni beljakovinski hrani izkoristek ni višji od 48 %, nič bolje pa ni, če uživamo običajne beljakovinske dodatke. Razen tega težki bolniki nimajo moči, da bi učinkovito izločili iz telesa množico dušičnih odpadkov, ki nastanejo pri taki beljakovinski prehrani. Zdravnik dr. Maurizio Lucà-Moretti v svojem znanstvenem članku (1998) priporoča bolnikom s kaheksijo uživanje formul aminokislinskih dodatkov, ki zagotavljajo vsaj 99 % izkoristek. V slovenskem prevodu jih imenujemo OKA – optimalna kombinacija aminokislin.

Tudi v Sloveniji imamo dobre izkušnje z OKA. Naj navedem primer. Naš 78-letni znanec je težak bolnik. Prestal je operacijo srca, muči ga Parkinsonova bolezen, pa še kolk si je zlomil. Pa je začel v prehrano dodajati po 3 g (3 tablete) OKA na dan. Na splošno se počuti bolje, več zmore in ima več moči. Prebava je bolj urejena, blato normalnejše.

zgolj uživanje prebiotikov (Kang, Zivkovic, 2021).

Četrta faza (1-6 tednov): V prehrano vključimo (poleg dopolnil iz tretje faze) še antioksidant FHES (4-6 kapsul na dan). Namesto tega lahko kombiniramo dva antioksidanta: dopoldne 2,5-5 dl vode z raztopljeno tableto molekularnega vodika, popoldne pa 2-4 kapsule FHES.

Dodamo tudi modrozeleno alge (spirulino, AFA, klorelo) v odmerku, ki ga priporoča proizvajalec, ter dolgoverižne kisline omega-3 (DHA, zlasti pa EPA) v odmerku 1,5 do 2 g na dan (Bredesen, 2020).

Tako lahko trajno dopolnjujemo prehrano.

Dolgoverižne kisline omega-3 (EPA, DHA)

Uživanje dolgoverižnih maščobnih kislin omega-3 (EPA, DHA) zmanjšuje vnetja, ki spremljajo vse nevrodegenerativne bolezni, vključno s Parkinsonovo boleznijo (Bousquet et al., 2011). Zdi se, da je pri Parkinsonovi bolezni ključnega pomena uživanje maščobnih kislin EPA. Laboratorijski poskus (*in vitro*) je pokazal, da EPA varuje nevrone pred propadanjem v pogojih Parkinsonove bolezni, česar DHA ne zmore (Ceccarini et al., 2022).