



## Zdravilna moč knjig

Kaj je lepšega v mladosti od branja knjig v miru poletnih ali zimskih počitnic! Branje napolnjuje s prijetnimi občutki, hrepenenji. Zadovoljstvo, ki ga prinaša, krepi in zdravi. Moja soproga in sestra sta še kot sivolasi vneti bralki leposlovja. Jaz pa sem se z leti bolj usmeril v strokovno literaturo, v iskanje znanj o krepitvi življenjskih moči. Eno najpomembnejših poljudnoznanstvenih del, ki sem jih prebral v zadnjih letih, je vsekakor knjiga nevrologa dr. Davida Perlmutterja »Zdravi možgani« (UMCO, 2015). Avtor razkriva v svoji uspešnici, kako je ravnotežje v črevesju ključnega pomena za zdravje telesa in duha. V prazničnem času, ko je črevesje najbolj obremenjeno, bomo posvetili pozornost prav njemu.

Dr. Iztok Ostan

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)

## Probiotiki za manj avtizma in ADHD

Pogosto mislimo, da so otroci ob rojstvu in dojenju dovolj zaščiteni pred boleznimi in da ne potrebujejo podpore probiotikov. Knjiga dr. Perlmutterja *Zdravi možgani* me je prepričala, da ni tako.

Leta 2015 je bil objavljen znanstveni članek skupine finskih strokovnjakov, ki jih je vodila dr. Anna Pärty. Skupini otrok so prvih šest mesecev življenja dajali probiotike, kontrolni skupini pa ne. Potem so še 13 let spremljali njihovo zdravje. Izkazalo se je, da je bilo po tem času v kontrolni skupini kar 17,1 % obolelih za avtizmom ali ADHD (hiperaktivnostjo), v skupini otrok, ki so v začetku življenja dobivali probiotike, pa ni bilo nobenega takega primera.

Število otrok z avtizmom ali hiperaktivnostjo (ADHD) se povečuje. V ZDA ima po aktualnih podatkih 11,4 % otrok katero od teh težav. Na srečo pa se tudi v takih primerih da pomagati prav z uravnavanjem črevesne biote.

## Primer avtističnega dečka Jasona

Pisal sem že o primeru 12-letnega Jasona, ki so ga mučila kronična vnetja ušesa, grla in prebavnega trakta. Pa naj to izkušnjo na kratko povzamem:

Zaradi avtizma ga je mati pripeljala k nevrologu dr. Davidu Perlmutterju. Deček je z rokama neprestano ponavljal iste gibe, ni si mogel zavezati vezalk, ni govoril v celih stavkih, izogibal se je komunikaciji. Dr. Perlmutter v takih primerih priporoča brezglutensko prehrano z nizko ravnjo ogljikovih hidratov. Po laboratorijski analizi fekalij je ugotovil, da v dečkovem črevesju skorajda ni koristnih bakterij. Tako je priporočil, naj dodajajo njegovi prehrani izbrani probiotik in vitamin D.

Po treh tednih je Jasonova mati povedala, da si zdaj Jason sam zavezuje vezalke in se več pogovarja z njo.

Odločili so se še za fekalno transplantacijo, pri kateri pacientu v očiščeno črevo vnesejo fekalno maso zdrave osebe. Darovalka je bila prijateljeva zdrava hči.

Čez mesec dni je Jasonova mati poslala zdravniku video posnetek. »Ta kratki posnetek mi je orosil oči«, piše dr. Perlmutter. »Na njem je bil živahen, zadovoljen Jason, ki je skakal na trampolinu in govoril s svojo mamo veliko bolj zavzeto kot prej. Ob posnetku ni bilo nobenega besedila in tudi ni bilo potrebno«.

Tudi vnetja prebavil, grla in ušes so se vnesla.



## Dojenčica ob probiotiku skoraj brez kolik

Tudi takrat je bil december, a bilo je pred petimi leti. Moja hči je bila visoko noseča. Ni moja navada, da bi se vmešaval v njeno družino, a takrat sem dal hčeri in zetu v obvezno branje nekatere dele knjige dr. Perlmutterja »Zdravi možgani«, dele, ki se nanašajo na pomen uživanja probiotikov v najzgodnejšem obdobju življenja.

Ko se je vnučka v začetku januarja rodila, sta ji skrbna starša začela dodajati v mešanico materinega mleka in mlečne formule malo probiotičnega bio napitka EM. Odmerek sta dokaj hitro povečevala, tako da sta ji kmalu dajala kar žlico napitka na stekleničko mleka. Napitek je kisel in je rožnato obarval mleko. Dojenčki imajo radi sladko hrano, a moja vnučka je bila ješča in je rada pila tudi kiselkasto mleko rada. S prakso so doma nadaljevali tudi potem ko je vstopila v drugo leto življenja in še danes dobi redni dnevni odmerek napitka pomešanega s pomarančnim sokom. Odločitev za bogatenje mleka s probiotikom se je pokazala kot odlična. Dojenčke običajno od časa do časa mučijo kolike - črevesni krči. Naša deklica pa ni imela v prvem letu življenja infekcij, pojav blagih kolik pa le ob koncu prvega meseca.

Kolike nastanejo zaradi pomanjkanja koristnih črevesnih bakterij. Otroci pač ob rojstvu še nimajo svoje črevesne biote. Dobijo jo od matere ob prehodu skozi rodni kanal, potem pa tudi z materinim mlekom. A očitno to še ni optimalno za potrebe otroka, zato se pri večini pojavljajo kolike. Če se otrok rodi s carskim rezom ali če mati ali dojenček dobivata antibiotike zaradi vnetij, je njuna črevesna biota še slabša. V takih primerih je nujno dajati materi in dojenčku probiotike, a kot so pokazale opisane raziskave in naša izkušnja, koristijo tudi dojenčkom, ki so normalno rojeni in sicer zdravi.

## Priprava črevesja na praznike

Lepo se je ob praznikih uvesti s svojimi bližnjimi k obloženi mizi. A obilo dobrot običajno povzroča več napenjanja in celo težav pri odvajanju ali vsaj bolj neprijeten vonj blata. Bodimo pozorni nanj. Tako kot je smrdenje iz hladilnika nedopustno, je smrad, ki ostane za nami na stranišču, znak gnitja. Temu pa se lahko izognemo z uživanjem učinkovitih probiotikov. Leta 2003 sem imel prvič priložnost preizkusiti bio probiotik EM. Blato je že v nekaj dneh izgubilo neprijetni vonj. Za tak učinek pri večini ljudi zadostuje že kakega pol decilitra na dan. Med prazniki le povečam odmerek in to zadošča, da smrdenja ni.

Kako pomembno je, da poskrbimo, da blato nima neprijetnega vonja, sta pokazali desetletji slovenskih izkušenj z njim. Na spletni strani [www.iztokostan.com](http://www.iztokostan.com) sem zbral že 378 pričevanj uporabnikov bio probiotika EM. Poročajo o manj zaprtja (107 primerov), manj napihnjenosti (94), drisk (39), bolečin v trebuhu (27), alergij (12), glivičnih vnetij (11) in pri drugih težavah.

Bio probiotik EM je certificirano biološko pridelano živilo. Lahko ga pijemo trajno vsak dan. Vsebuje izvlečke 19 vrst zdravilnih zelišč. Pijemo ga pred obrokom, razredčenega s sokom ali vodo, po obroku pa lahko čistega, saj vsebuje veliko prebavnih encimov, ki olajšajo prebavo. Če žvrkljamo nerazredčenega pred spanjem po umivanju zob, zjutraj ne bo zadaha. Tekočino seveda pogoltnemo, da ne bi zapravili še drugih koristnih učinkov.

Po številu sevov na ml bio probiotik EM ni najbogatejši med probiotiki, a je vseeno zelo učinkovit. Predstavlja namreč nadgradnjo tehnologije EM (Effective Microorganisms), to je postopka kombiniranja koristnih mikrobov, ki omogoča njihovo učinkovito sodelovanje. Po preizkusu več koncentriranih probiotikov sem se odločil za uporabo tega tudi zato, ker mi omogoča doseganje zaznavnega učinka (odpravo smrdenja blata v nekaj dneh) z najnižjimi stroški.

Na črevesje blagodejno vpliva tudi uživanje prebiotikov – vlaknin oz. izvlečkov iz njih – ki so hrana koristnih črevesnih bakterij.

