PRIJATELJEM NAJBOLJŠE! **April 2025**

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

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

Depresija in anksioznost

Vsakdo od nas se občasno sooča z neprijetnimi čustvi kot so žalost, brezvoljnost, črnogledost, pobitost in celo obup. Depresija pa je duševna motnja, pri kateri so taka čustva dolgotrajna. Pojavnost depresije se povečuje, še posebno med mladimi. Leta 2023 je imelo to motnjo približno 18 % prebivalcev ZDA; bolj je razširjena pri ženskah kot pri moških. Podobno velja za Slovenijo.

Podobno tudi tesnobo, ki pomeni stanje strahu, občutka ogroženosti, lahko občuti občasno vsakdo. Kot duševno motnjo – anksioznost – pa tako čustveno stanje označujemo, ko se pojavi brez stvarnega zunanjega razloga in traja dalj časa. Tudi število obolelih za to motnjo se povečuje zlasti med mladimi. Podobno kot depresija je tudi anksioznost pogostejša pri ženskah kot pri moških. Je najbolj razširjena duševna motnja. V ZDA je bila leta 2023 že pri 19 % ljudi diagnosticirana anksioznost.

Čeprav se depresija in anksioznost razlikujeta, imata več skupnih značilnosti. Pri obeh gre za skrbi brez neposrednega zunanjega razloga, pri obeh se pojavljajo tudi nespečnost, bolečine, vnetja, utrujenost in drugi stranski pojavi. Skoraj polovica hudo depresivnih oseb trpi tudi za anksioznostjo.

Seveda je pri teh duševnih težavah potrebna strokovna pomoč. Pomagamo pa si lahko tudi sami s spremembo načina življenja in prehrane. V tej številki novic predstavljam svoj trimesečni program prehranske prve pomoči.

Dr. Iztok Ostan

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.

Najprej optimiziramo beljakovinsko prehrano

Pri vseh kroničnih zdravstvenih težavah, med katere sodita tudi anksioznost in depresija, je prizadeta celotna presnova, tako prebava kot delovanje izločal. Zato se v telesu kopičijo strupi (toksemija). Za učinkovito regeneracijo izločal in prebavnih encimov so potrebne beljakovine, ki pa so presnovno zelo zahtevne. Potrebno je od 3 do 5 ur za njihovo razgradnjo v aminokisline v prebavilih, na celični ravni pa se jih vsaj 52 % pretvori v dušične odpadke, kar zelo obremenjuje izločala. Edina vrsta beljakovin, ki odpravlja obe težavi presnove beljakovin so aminokisline OKA. V kri se absorbirajo že v 23 minutah po užitju, na celični ravni pa ustvarjajo le zanemarljivo količino odpadkov (1 %), kar omogoča hitro regeneracijo izločal ter porušenih encimskih in hormonskih sistemov. Beljakovinska podhranjenost sicer praviloma ni vzrok anksioznosti in depresij, je pa resna ovira pri odpravljanju težav. Krepitev izločal z OKA je pomembna priprava organizma, da v drugi in zlasti v tretji fazi, ko je razstrupljanje najmočnejše, ne pride do kriz razstrupljanja (glavobolov, utrujenosti, slabosti ipd).

Napotek za prvo fazo (2-3 tedne): Uživamo od 5 do 8 tablet OKA na dan.

Potem uravnotežimo črevesno bioto

Zdi se, da je pomemben dejavnik depresije in anksioznosti porušeno ravnovesje črevesne biote. V letih 2019-2022 so bile opravljene 4 klinične študije, ki so dokazale koristne učinke uživanja probiotikov na depresivna stanja, obsežna pregledna študija iz leta 2024 pa je dokazala koristen učinek njihovega uživanja tudi pri anksioznosti. V njej so raziskovalci povzeli izsledke kar 30 študij; študije so večinoma pokazale pozitivne učinke na obe bolezni. Pretežno so raziskovalci preizkušali učinke sevov bifidobakterij in laktobacilov. Bio probiotik EM, ki je del mojega dopolnilnega prehranskega sistema, vključuje predvsem seve teh vrst. Na spletni strani www.iztokostan.com je predstavljeno več kot 700 izkušenj z dopolnili iz mojega sistema, med njimi tudi izkušnjo 59-letne gospe B.

Pred devetimi meseci je začela uživati bio probiotik EM – 3 do 4 požirke vsako jutro, ki jih je poplaknila z vodo. Po dobrem tednu ni bilo več običajne napihnjenosti, minili pa sta tudi depresivnost in anksioznost. Začudila se je, da se je tudi želja po sladkem izrazito zmanjšala, pa je pomislila, da utegne biti v ozadju njene dolgoletne sle po sladki hrani infekcija s kandido. Zdravnica, ki se ukvarja z bio resonanco je ugotovila, da je okuženost z njo v manjši meri še prisotna, a da je glavno delo proti njej že opravil probiotik. Z ustrezno bioresonančno terapijo je odpravila še preostanek glivične okužbe.

Napotek za drugo fazo (2 tedna): Nadaljujemo z uživanjem aminokislin OKA kot v prvi fazi. Dodamo še bio probiotik EM v dnevnem odmerku, ki odpravi neprijetni vonj blata. Ta je indikator neuravnoteženosti črevesne biote. Pri večini oseb, ki so z mano delili to izkušnjo, je bilo potrebnega kakega 0,5 dl bio probiotika EM na dan, da so odpravili smrdenje blata že v nekaj dneh, nekateri so ga za tak učinek potrebovali manj, drugi pa celo deciliter ali več.

Končno okrepimo antioksidantsko zaščito

Skupna značilnost depresije in anksioznosti je povečanje oksidativnega stresa v organizmu, kar povzroča vnetja in druge spremljajoče pojave: utrujenost, bolečine, nespečnost. Težave lahko zmanjša močna antioksidantska zaščita. Z antioksidanti sta zelo bogati algi klorela in zlasti spirulina. Raziskovalca Bob Capelli in Gerald R. Cysewski sta ugotovila, da trije grami (šest tablet) spiruline vsebujejo več antioksidantov kot priporočenih pet dnevnih porcij sadja in zelenjave. Spirulina zmanjšuje anksioznost, deluje antidepresivno in tudi izboljšuje spanje. Spanje izboljšuje tudi melatonin, ki je tudi zelo močan antioksidant.

Po naših meritvah pa sta najmočnejša antioksidanta molekularni vodik (H_2) in FHES. Po meritvah na Univerzi v Ljubljani je kozarec vode s H_2 ali kapsulo FHES po antioksidantski moči enakovreden vsaj 10.000 kozarcem svežega soka. Za H_2 obstajajo tudi znanstvene študije o njegovi koristi pri depresiji in drugih duševnih motnjah. Na moji spletni strani je več poročil o pozitivnih izkušnjah ob uživanju FHES pri osebah z depresijo. Med njimi je tudi naslednja:

Pred skoraj dvajsetimi leti mi je telefonirala hvaležna uporabnica FHES. Povedala je, da je njena hčerka prišla iz psihiatrične bolnišnice in je depresivna le še čemela doma. Spodbudila jo je, naj preizkusi FHES, saj je sama ob njegovem uživanju čutila več energije in elana. Pa ga je hčerka le začela jemati. Že naslednji dan se je pridružila materi pri delu na vrtu.

Napotek za tretjo fazo (2 meseca): Nadaljujemo z uživanjem aminokislin OKA in bio probiotika EM kot v drugi fazi. Dodamo še od 3 do 6 kapsul FHES na dan (pri kroničnih obolenjih dr. Meyers priporoča 3 krat po 2 kapsuli na dan). Za boljšo prehranjenost je priporočeno uživati tudi spirulino ali klorelo v odmerkih, ki jih priporoča proizvajalec. Če to še ni dovolj za izboljšanje spanja, užijemo pol ure pred spanjem melatonin.

Tak način dopolnjevanja prehrane je lahko trajen.