

## Za manj slabokrvnosti in pomanjkanja železa v krvi

Za utrujenost, pogosto spremljevalko sodobnega stresnega življenja, je lahko kriva tudi slabokrvnost (anemija) – pomanjkanje rdečih krvničk ali hemoglobina v krvi. V svetu je kar 24,8% ljudi anemičnih, v največji meri zaradi pomanjkanja železa v osiromašeni prehrani. S staranjem se slabša absorpcija železa in drugih hranil, zlasti beljakovin. Hemoglobin je pač beljakovina. Raziskave so pokazale, da je slabokrvnost in z njo povezana utrujenost pogostejša spomladi. Pojavi se pa lahko tudi zaradi bolezni in zdravstvenih postopkov, kot je na primer kemoterapija. Tudi v nosečnosti je pogostejša.

V tej številki novic bom predstavil, kako si lahko učinkovito pomagamo proti slabokrvnosti.

*Dr. Iztok Ostan*

## Naravni viri železa

Odličen naravni vir železa sta spirulina in klorela. Obe vsebujeta tudi veliko vitamina A, ki ima pomembno vlogo prav pri presnovi železa. Druga z železom bogata živila so na primer špinata, blitva, ohrovt, regrat, koprive, paradižnik, šparglji, zeleni listi repe in redkvice, stročnice, semena buče, oreški in druge rastline, pa tudi meso.

Klinična študija, ki jo je leta 2011 opravil dr. Carlo Selmi s sodelavci na 30 anemičnih osebah starih 50 let ali več, je pokazala, da se z odmerkom 6 tablet spiruline na dan stanje pri anemiji izboljša že po 6 tednih, še bolj pa po 12.

Dr. Shiro Nakano je leta 2009 s sodelavci opravil klinično študijo, v kateri je sodelovalo 70 nosečih žensk. Ženske v testni skupini so 12 do 18 tednov uživale po 6 g klorela na dan. Njihova krvna slika je bila ob zaključku preizkusa bistveno boljša kot pri ženskah v kontrolni skupini. Negativnih stranskih

Novice pošilja Institut.O d.o.o.

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).



## Optimizirajmo beljakovinsko prehrano

Slabokrvnost lahko nastane tudi zaradi pomanjkanja beljakovin, saj je hemoglobin beljakovina.

Toda beljakovinska hrana je težko presnovljiva celo za zdrave, pri slabokrvnosti pa so vsi življenjski procesi upočasnjeni, kar velja tudi za metabolizem beljakovin. To težavo lahko rešimo z optimizacijo beljakovinske prehrane s pomočjo aminokislin tipa OKA (optimalna kombinacija aminokislin). V 23 minutah po užitju preidejo v kri brez obremenjevanja prebave, na celični ravni pa praktično ne ustvarjajo odpadkov (1%) in ne obremenjujejo izločal.

Študije kažejo, da se tovrstna anemija hitreje odpravi z OKA kot s konvencionalno terapijo. Dr. Consuelo Montilla je v Španiji opravila 14-dnevni poskus na dvanajstih slabokrvnih pacientih, pri katerih so ugotovili pomanjkanje železa v krvi. Skupina, ki se je zdravila konvencionalno (z dodajanjem železa, vitaminov in mineralov), je zaznala 46% ozdravitev, medtem ko so v skupini pacientov, pri katerih so konvencionalno terapijo dopolnili z 10-gramskim dnevnim odmerkom OKA, ozdraveli prav vsi. Pri pacientih te skupine so ugotovili kar 8-krat večje povečanje hemoglobina in 14-kratno povečanje hematokrita glede na konvencionalno terapijo.



## Uravnotežimo še črevesno bioto

Žal je izkoristek železa in drugih rudnin iz hrane največ 10-odstoten. Vendar pa lahko absorpcijo železa v kri bistveno izboljšamo z uravnoteženjem črevesne biote. Raziskava, ki jo je leta 2015 opravil J. C. Dechemin na miših, je pokazala, da dobre črevesne bakterije lahko povečajo absorpcijo železa skozi črevesno steno kar 12-kratno. Leta 2025 je dr. Aditi Apte vodila pregledno raziskavo o učinkih uživanja probiotikov na absorpcijo železa in anemijo pri ženskah v reproduktivni dobi. Več raziskav je pokazalo, da probiotiki izboljšajo absorpcijo železa, kar pa ne zmanjšuje vselej anemije. Zdi se, da je pri slabokrvnosti ob uživanju probiotikov smiselno tudi optimizirati beljakovinsko prehrano, saj je hemoglobin beljakovina.

Na spletni strani [www.iztokostan.com](http://www.iztokostan.com) je zbranih več izkušenj oseb, ki so si pri slabokrvnosti pomagale z

bio probiotikom EM in aminokislinami OKA. Tu je ena od njih:

»Imam 36 let. Preden sem začela uporabljati OKA in probiotik EM, so me mučili izguba teže, ustavljena rast las in nohtov, slabokrvnost, slaba kondicija, saj sem se pri fizični aktivnosti hitro upehala, brezvoljnost, pojav bradavic ... Skratka, stanje je bilo nasploh slabo. Aminokislina OKA sem začela uživati pred enim mesecem, probiotik EM pa pred dvema tednoma. OKA jemljem trikrat dnevno: 3 tablete zjutraj, 1 opoldne in 1 zvečer. Tudi probiotik uživam trikrat dnevno, vsakič po 0,3 dl. Stanje se je izboljšalo. Prenehali sta se volčja lakota in izguba teže, lasje in nohti so pričeli spet rasti, uravnala se je prebava, občutim več energije in volje.«

## Slabokrvnost ob kemoterapiji

Tudi kemoterapija lahko povzroči slabokrvnost. Poglejmo primer, ki kaže, kako se ji lahko izognemo celo v času kemoterapije z optimizacijo beljakovinske prehrane in uživanjem učinkovitih probiotikov:

V januarju leta 2014 je 36-letna gospa I. prestala tretjo kemoterapijo zaradi levkemije. Ker je bila slabokrvna, ji je onkolog priporočil, naj uživa hrano bogato z rdečim mesom. To je bilo, še preden je Svetovna zdravstvena organizacija objavila, da uživanje rdečega in zlasti predelanega mesa spodbuja razvoj raka. Ker je vegetarijanka, je namesto mesa uživala od 10 do 15 tablet OKA dnevno.

Po terapiji je bil onkolog zadovoljen s povečanimi vrednostmi hemoglobina in je dejal: »Še več rdečega mesa!« Ko mu je povedala, da ga sploh ne uživa in da si pomaga z OKA, ji je priporočal, naj odmerek podvoji. Uspešnost zdravljenja raka je namreč precej odvisna od ravni hemoglobina, ji je dejal. Povečala je odmerek OKA na 24 tablet dnevno.

Med kemoterapijo je dnevno uživala tudi bio probiotik EM, saj kemoterapija močno poruši črevesno bioto. Sprva ga je uživala po dober deciliter, potem pa je povečala odmerek na 1,5 dl dnevno. Šele pri tej količini je namreč blato izgubilo neprijetni vonj, ki je znak neuravnoteženosti črevesne biote.

Pri naslednji kontroli ji je onkolog dejal, da ima kri tako dobro kot mlad zdrav fant. Kemoterapija je uspela.

