

# Prehranska prva pomoč

*»Redno telovadim, veliko hodim in se kar zdravo prehranujem, pijem dovolj vode. Kljub vsemu je začelo zdravje in počutje pešati«, nam je pisala gospa Marja (68let). »Spremljati so me začele stalne bolečine, postala sem bolj razdražljiva. Prebavne motnje so pogostejše, prav tako viroze. Dobivala sem antibiotike, a niso dosti zalegli. Zdravniška diagnoza je bila: ponavljajoča se virusna obolenja, kronična degenerativna obolenja, prebavne motnje in začetek osteoporoze.*

*Priskrbela sem si razne čaje, modrozelenke alge, alojo, laneno olje ... Poskusila sem najrazličnejša sredstva, a bistvenega izboljšanja tudi z njimi ni bilo. Zaradi viroz (antibiotiki) sta bila ustna votlina in jezik povsem vneta. Nisem vedela, kako si pomagati.*

*Takrat sem izvedela za dopolnilni prehranski sistem dr. Ostana. Najprej sem začela uživati beljakovine OKA (6 tablet dnevno). Že po enem tednu so bolečine izginile, občutila sem več moči. Nato sem prehrani dodala še probiotik EM (0,3 dl na dan), dnevni odmerek OKA pa zmanjšala na 3 tablete. Prebava se je kmalu izboljšala, zato sem lahko zmanjšala odmerek probiotika na 0,2 dl dnevno. Čez nekaj tednov sem začela uživati še mineralni prašek FHES (2 kapsuli na dan). Od takrat je minilo deset mesecev. Ta tri prehranska dopolnila še vedno jemljem. Veliko bolje se počutim. Manj se vznemirjam. Viroz ves ta čas nisem imela. Meritve kostne mase so pokazale, da se je osteoporoza zmanjšala. Res neverjetno izboljšanje!«*

Pričevanje gospe Marje ni osamljeno. O uživanju prehranskih dopolnil OKA, FHES in probiotikov EM smo zbrali že nekaj sto pričevanj (glej [www.iztokostan.com](http://www.iztokostan.com)). Toda zakaj tradicionalni pristop ni dovolj učinkovit?

## Običajni pristop

Življenje je posebna oblika gorenja, pri katerem se trošijo tudi sestavine naših celic. Potrebno je poskrbeti za njihovo obnovo. Takrat običajno posežemo po čajih, zelenih superživilih, semenih ali rastlinskih izvlečkih. V bistvu povprašujemo po rudninah, vitaminih in fosfolipidih (omega 3 in omega 6). S tem seveda ni nič narobe. A te snovi tvorijo le 4 % celice; so torej telesne mikrostrukture. Če poskrbimo le zanje, je tako, kot bi premraženemu človeku v spodnjicah dali le copate. Saj je prav, da mu jih obujemo; brez toplih nog se človek ne bo ogrel. A kje so hlače, pulover in plašč? Zato se izboljšanja ob takem pristopu običajno pokažejo šele po nekaj mesecih.

## Novost: optimizacija prehrane za telesne makrostrukture

Telesne makrostrukture so med drugim beljakovine (18% celice), črevesna biota (črevesnih mikrobov je desetkrat več kot vseh naših celic) in voda v telesnih tekočinah (70 % celice). Bistvo mojega dopolnilnega prehranskega sistema, ki sem ga opisal v knjigi [Prijateljsem najboljši](#) (Institut.O, 2013), je **optimizacija** prehrane za omenjene **makrostrukture**. Seveda poznamo običajna živila za prehrano teh struktur, a njena optimizacija je postala mogoča šele po letu 1997. Od takrat je z mineralnim praškom FHES možno poustvariti tako pitno vodo, kot jo pije stoletno himalajsko ljudstvo Hunza. Leta 1998 so znanstveniki odkrili za človeka idealno sestavo aminokislin MAP (v slovenskem prevodu: OKA – optimalna kombinacija aminokislin), s pomočjo katere je možno optimizirati beljakovinsko prehrano. Leta 1999 pa so uspeli ustvariti izjemno učinkovite probiotike tipa EM. S FHES sem si po 23 letih kroničnega obolenja jeter in trebušne slinavke spet povrnil zdravje. Z OKA in probiotiki EM pa sem ga še okrepil. Vsako od teh novih živil je varno in tako zelo učinkovito, da ob uživanju praviloma zaznamo izboljšanje že v 14 dneh.

Čili ljudje lahko začnejo uživati omenjena dopolnila sočasno. Za starejše in ošibe pa je priporočljivo, da jih v svoj jedilnik dodajajo postopno, saj tako lahko opazujejo, kako

posamezni dodatki vplivajo na njihovo počutje. Ob primernih odmerkih se dobro počutimo. Če smo bolni, se pri prehrani posvetujemo z zdravnikom. Trimesečni program okrepitve, ki ga opisujem v nadaljevanju, je le informativnega značaja.

### **V prvi fazi se beljakovinsko okrepimo z OKA (2-3 tedne)**

Tudi v preteklosti so izčrpanemu najprej pomagali z beljakovinsko hrano. Pripravili so mu šató, če je bil kdo zelo ošibel, pa kokošjo juho. Toda to ni idealna beljakovinska hrana: pri kokošnjem jajcu se v dušične odpadke (amoniak) pretvori 52 % aminokislin (sestavina beljakovin), pri mesu 68%, pri rastlinskih beljakovinah pa kar 82% in več. OKA je izvleček aminokislin iz rastlinske hrane, ki tvori le 1% odpadkov. Ne obremenjuje niti prebave niti izločal. Zato je regeneracija z njim zelo učinkovita.

**Navodilo:** Prve 2-3 tedne dodajamo svoji prehrani od 5 do 8 tablet OKA na dan. Užijemo jih v dveh obrokih: denimo 3-4 zjutraj in 2-4 zvečer; lahko ob obroku ali na prazen želodec.

### **V drugi fazi poskrbimo za uravnoteženje črevesne biote s probiotiki EM (2 tedna)**

Dobra črevesna biota pomaga pri prebavi hrane in varuje imunski sistem. Neuravnoteženo črevesno bioto spoznamo po neprijetnem vonju blata. Ta je znak gnitja. Z običajnimi probiotiki kot so kislomleko, probiotični jogurti, kefir, zelnica ... ne odpravimo smrdjenja blata. Za to so potrebni učinkovitejši probiotiki, med katere sodijo tudi probiotiki EM, ki celo ob mešani hrani praviloma odpravijo (pri dnevnem odmerku 0,3 do 0,5 dl) smrdenje blata že v nekaj dneh in tako pomagajo premagovati mnoge prebavne težave.

**Navodilo:** V drugi fazi nadaljujemo z dnevnim uživanjem vsaj treh tablet OKA (denimo zjutraj) ali pa ohranimo dnevni odmerek kot v prvi fazi, kar je še boljše.

Prehrano dopolnimo s probiotičnim napitkom EM v količini, ki odpravi neprijeten vonj blata. Lahko ga uživamo večkrat dnevno, najbolje pred obrokom s svežim gostim sokom (vlaknine so hrana za dobre bakterije). Prvi odmerek (npr. 0,3 dl) popijemo zjutraj skupaj z OKA, drugega pa pred kosilom. Najbolje je, če ga razredčimo z vodo ali s sokom. Po potrebi to storimo še zvečer (lahko skupaj z OKA).

### **V tretji fazi še oživimo vodo v naših telesnih tekočinah s FHES (2 meseca)**

Voda v naših telesnih tekočinah mora biti zelo antioksidantska. Žal pa s staranjem postaja vse bolj oksidirana. Pri petdesetih je naša kri že stokrat manj antioksidantska kot pri dvajsetih. Zato postanemo bolj dovzetni za infekcije, celice proizvajajo manj energije in manj smo zaščiteni pred delovanjem oksidantov, ki povzročajo degeneracijo in staranje. Mineralni prašek FHES naredi vodo skrajno antioksidantsko, zato celotno telo deluje bolje.

**Navodilo:** Ohranimo uživanje OKA kot v drugi fazi.

Ohranimo uživanje probiotika EM vsaj v tolikšni količini, da blato ne smrdi.

Uživamo 2 do 4 kapsule FHES na dan – na primer 1 kapsulo zjutraj z OKA in probiotikom EM, 1 kapsulo pa pred kosilom (lahko s probiotikom EM). Bolje je, če zaužijemo po 4 kapsule na dan (1 zjutraj, 2 pred kosilom, 1 zvečer). Opoldanski odmerek vzamemo skupaj s spirulino ali kako drugo modrozeleno algo (hlorela, AFA) v dnevnem odmerku, ki ga priporoča proizvajalec. S tem zagotavljamo organizmu tudi esencialne maščobne kisline, vitamine, dodatne rudnine in tudi nekaj vlaknin.

Na tak način lahko trajno dopolnujemo svojo prehrano.

Dr. Iztok Ostan

Za revijo: Narava zdravi št. 55, marec 2015 (NZ-55).

**Za branje članka v brskalniku obiščite:** <http://ziva-voda.com/blog/prehranska-prva-pomoc/>