

Program razstrupljanja z dopolnili

Toksemija je zastajanje strupov v organizmu. Izraz je prvi uporabil ameriški zdravnik dr. Isaac Jennings (1788-1874), pojav pa je leta 1926 pojasnil dr. J.H. Tilden (Shelton, 1988: 10; Tilden 1981). Sama navzočnost strupov v telesu še ni toksemija, saj so strupi normalen stranski proizvod presnove. Toksemija je stanje, ko organizem oslabi in ne more več sproti izločati vseh strupov. Lotevajo se nas utrujenost, glavoboli, razdražljivost, pojavijo se neprijetni telesni vonji, težje se osredotočamo ali občutimo kake druge drobne nevspečnosti. Ko se toksemija povečuje, spodbudi draženje, nato akutna vnetja, ki se lahko prevesijo v kronična in degenerativna obolenja.

Da preprečimo razvoj bolezni, je pomembno znižati raven toksemije. Pomagajo lahko pitje več vode, redno gibanje na svežem zraku in sončni svetlobi, uživanje lažje hrane z več sadja in zelenjave. Vse to vključuje tudi moja, že opisana, metoda razbremenitve »2+5« (NZ št. 44). A zdrav način življenja lahko sprva celo poslabša počutje: začasno se lahko povečajo utrujenost, glavoboli, občutek slabosti ... To je **kriza razstrupljanja**. Da jo preprečimo, je potrebno v prvi fazi razstrupljevalnega programa poskrbeti za okrepitev izločal. Naj poudarim, kar je izpostavil že dr. J.H.Tilden (1981): toksemija nastane predvsem zaradi opešanja izločal (jeter, ledvic, kože, pljuč, debelega črevesa). Če jih ne okrepimo in zgolj pospešimo sproščanje strupov iz odlagališč v limfo in kri, jih telo ne bo moglo sproti odplavljati iz krvotoka in se bomo nekaj časa počutili slabše. Zato je modro, če zlasti v prvi fazi razstrupljanja poskrbimo za okrepitev izločal, izločanje strupov pa intenziviramo šele v nadaljevanju. Temu je namenjen tudi naš trifazni enomesečni dopolnilni program razstrupljanja.

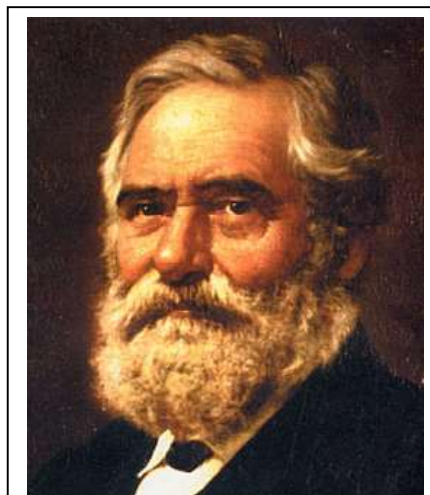
Prvi teden: Okrepitev izločal z optimalno kombinacijo beljakovin

Čili in zdravi smo, kolikor so zdrave in krepke naše celice. Življenje, ta posebna vrsta gorenja, načanja tudi naše celične strukture. Potrebno jih je popravljati, obnavljati. Za krepkost organov je potrebno tudi namnožiti število celic. To velja tudi za izločala. Seveda pri tem pomagajo tudi psihični in energetski dejavniki, a če celice nimajo ustreznih gradiv, ne bodo mogle popraviti svojih struktur. Beljakovine so temeljni gradnik celic, saj predstavljajo kar 60 % njihove trdne snovi. Pa običajno uživamo dovolj beljakovin?

Svetovna zdravstvena organizacija dopušča zelo široke okvire uživanja beljakovin: od 10% do 35% energijskega vnosa. V ZDA je raziskava pokazala, da posamezniki z mešano prehrano pridobijo iz beljakovin v povprečju 15,2 % energije, kar je manj, kot če bi se prehranjevali strogo po priporočilih prehranske piramide: od 17-21% (Rizzo 2013). Za optimalno beljakovinsko regeneracijo izločal in drugih organov bi torej morali povečati količino užitih beljakovin. A beljakovine so močan vir toksinov. Vsaj 52 % užitih aminokislin – sestavin beljakovin – ki prispejo do celic, se pretvori v dušične odpadke, ki zelo obremenjujejo jetra in ledvice. Rešitev je v uživanju beljakovinskih dopolnil, ki ne ustvarjajo dušičnih odpadkov. Imenujemo jih dopolnila tipa OKA (optimalna kombinacija aminokislin). Ker v celični presnovi tvorijo le 1% odpadkov, ne povečujejo toksemije, organi izločanja pa se z njimi okrepijo že v dobrem tednu.

Navodilo: Prvi teden dodajmo v svojo prehrano 5-6 enogramskih tablet OKA dnevno. Priporočilo velja za zdrave in čile, ki uživajo običajno mešano hrano, ki so srednje velikosti in so telesno razmeroma malo aktivni. Sicer je priporočljiv večji dnevni odmerek. Za zdrave in čile vegetarijance/vegane je na primer priporočljivo v povprečju po 8 tablet na dan. Po raziskavi v ZDA vegetarijanci v povprečju pridobijo z beljakovinami 14,5 % energije, kar ni bistveno manj od vsejedcev; a beljakovine rastlinskega vnosa imajo zelo nizek izkoristek (največ 18%), zato so vegetarijanci običajno slabše beljakovinsko prehranjeni kot vsejedci in potrebujejo večji odmerek beljakovin tipa OKA za uravnoteženje beljakovinske prehrane.

Pol ure pred uro hoje uživamo še dodatne 3 tablete OKA.



Za naše zdravje je zelo pomembno razstrupljanje oz. notranja higiena. Ko je leta 1883 dr. Robert Koch odkril bacil kolere, ga je prof. Max von Pettenkofer (na sliki) pozval, naj mu jih pošlje. Želel je pokazati, da so ob ustreznem človekovem ravnanju mikrobi povsem neškodljivi. Koch mu je res poslal stekleničko, polno smrtonosnih bacilov. Pred pričami je "Pettenkofer použil vso vsebino te stekleničice, v kateri je bilo migajočih in švigajočih bacilov dovolj milijonov, da bi umorili cel polk krepkih vojakov", je poročal dr. Paul De Kruif (1946). Začuda se mu ni zgodilo nič, še želodca si ni pokvaril.

Drugi teden: Zmanjšanje črevesne toksemije z učinkovitimi probiotiki

Črevesje je največje odlagališče strupov v našem telesu. Treba je zmanjšati črevesno toksemijo. Zunanji znak, da nam je to uspelo, je odprava smrdenja blata. Tega ne uspemo doseči z običajno uravnoteženo zdravo prehrano, pa tudi ne z uživanjem običajnih probiotičnih živil. S koncentriranimi probiotičnimi živili pa je to možno že v nekaj dneh. Probiotičnih prehranskih dopolnil, ki to zmorejo, je več. V svoj dopolnilni prehranski sistem sem uvrstil probiotične napitke EM Erika Nielsena, ki so biološko pridelano živilo iz izvlečki 19 zdravnih zelišč.

Navodilo: V drugem tednu nadaljujemo z uživanjem beljakovin OKA kot v prvem. Dodamo pa še bio probiotik EM v količini, ki nam zagotavlja, da v nekaj dneh blato izgubi neprijeten vonj. Večinoma zadošča od 0,3 do 0,5 dl tega napitka na dan, nekaterim tudi manj, drugim pa je celo 1 dl na dan premalo.

Vodilo: počutje naj bo dobro

Če se pri vključitvi prehranskega dopolnila pojavi slabo počutje, je znak, da je razstrupljanje premočno. V tem primeru znižamo dnevni odmerek na količino, ki ne povzroča težav. V dneh, ki sledijo postopoma povečujemo odmerek do želenega, tako da se vedno dobro počutimo. Posamezne faze se tako podaljšajo, celoten proces pa tako lahko traja od enega do treh mesecev.

Tretji in četrti teden: Pospešitev razstrupljanja z antioksidantsko vodo tipa Hunza

Voda v krvi, limfi in v celicah tvori največji delež našega telesa. Za normalno delovanje celic mora biti rahlo bazična in antioksidantska. Telo zelo skrbi, da je kri stalno rahlo bazična, zato pa se s toksemijo toliko bolj zakisajo in antioksidantsko opešajo druge telesne tekočine. Vsi življenjski procesi trpijo, postanemo tudi dovzetnejši za infekcije, saj se bakterije in virusi učinkovito razmnožujejo le v oksidiranih oz. zakisanih telesnih tekočinah (Alberts et al, 1985: 275, Ostan, 2013a).

K antioksidantskosti in bazičnosti telesnih tekočin pripomoremo z uživanjem več sadja in zelenjave, z globokim dihanjem (gibanje!), pitjem vode. Z uživanjem mineralnega praška FHES, s katerim poustvarimo tako vodo, kakršno uživajo stoletniki v himalajski dolini Hunza, pa razstrupljanje telesnih tekočin zelo pospešimo. Ker je med nam znanimi dopolnili najbolj razstrupljevalno, ga v našem enomesečnem razstrupljevalnem programu vključimo šele potem, ko z beljakovinami OKA in izbranimi probiotiki že okrepimo izločala.

Navodilo: V tretjem in četrtem tednu nadaljujemo z uživanjem bio probiotika EM kot v drugem tednu, beljakovin OKA pa vzamemo vsaj 3 tablete dnevno (vegetarijanci/vegani vsaj 6 tablet dnevno), pol ure pred vsakodnevno uro hoje pa še dodatne 3 tablete (pred intenzivno vadbo 5-10 tablet). Poleg tega uživamo še 2-4 kapsule mineralnega praška FHES, a optimalneje je 5-6 kapsul dnevno (Stephanson et al., 2004). Uživamo tudi modrozeleno alge (hlorela, spirulina, AFA) v odmerku, ki ga priporoča proizvajalec.

Na tak način lahko trajno dopolnujemo zdravo in uravnoteženo prehrano.

Rezultati preizkusa razstrupljanja

Kronična utrujenost, potreba po veliko spanja, vzkipljivost, smrdeče blato, zaprtje ali pogoste driske so bili najbolj pogosti simptomi toksemije 19 oseb, starih povprečno 50,7 leta, ki so do v letih 2018-2020 pristopile k enomesečnemu programu razstrupljanja s prehranskimi dopolnili. Pri večini so se v tem času omenjene težave zmanjšale. Indeks toksemije (srednja toksemija je od vrednosti 11 do 24) se je od začetne visoke toksemije (indeks 24,3) znižal na zgornjo raven nizke toksemije (10,4).

Stare modrosti z novimi znanji

Zdrav način življenja je tudi v našem sistemu osnova zdravja. A narava ne zmore vsega, zlasti ne v sodobnem onesnaženem svetu. Zato je opisani dopolnilni razstrupljevalni sistem lahko pomembna opora naravnim krepilnim sredstvom.

Prvo fazo tega dopolnilnega sistema (uživanje OKA) uvedemo vzporedno z izboljšanjem načina življenja – z več telesnega gibanja, pitjem večje količine vode in uživanjem svežega sadja in zelenjave. Če pa smo ošibeli in tega ne zmoremo, se najprej okrepimo samo z dopolnili po že trimesečnem programu, ki je opisan v knjižici Prijateljsem najboljši! (Ostan, 2013b), pa bo potem laže tudi bolj zdravo živeti.

Viri:

Alberts, Bruce et al, 1994. Molecular Biology of the Cell. London, New York: Garland Publishing.

De Kruijf, Paul, 1946. Lovci na mikrobe. Ljubljana: Slovenski knjižni zavod.

Fulgoni, Victor L., 2008. Current protein intake in America: analysis of the National Health and Nutrition Examination Survey, 2003-2004. Am J Clin Nutr. 87(5):15545-15575.

Ostan, Iztok, 2013a. Žive vode. Ljubljana:ARA.

Ostan, Iztok, 2013b. Prijateljsem najboljši!. Koper: Institut.O.

Rizzo, Nico S., Jaceldo-Siegl, Sabate, Joan, Fraser, Fraser, Gary E., 2013: Nutrient profiles of Vegetarian and Non Vegetarian Dietary Patterns, J Acad Nutr Diet; 113(12).

Shelton, Herbert M. et al. 1988. Guide to the Joyous Life. Perasall, Texas: Healthway Publications.

Stephanson, C.J., Stephanson, Anne, M., Flanagan, P.G. (2004). Antioxidant capability and efficacy of Mega-H™ silica hydride, an antioxidant dietary supplement, by *in vitro* cellular analysis using photosensitization and fluorescence detection. Journal of Medicinal Food. 5(1):9-16.

Tilden, J.H., 1986. La Tossiemia: Causa Prima di Malattia. Gildone: Casa Editrice Igiene Naturale.

Oglejte si posnetek predavanja: [dr.Iztoka Ostana »Prazniki in varno razstrupljanje« \(Februar 2023\)](#)