

Več moči za manj alergij

Po dolgem obdobju hudega stresa je leta 2001 moja soproga zbolela za nevrodermitisom. Večmesečna terapija pri dermatologu ni prinesla izboljšanja. Bioresonančno testiranje pri pokojnem dr. Alojzu Medvedu je pokazalo, da je alergična oz. netolerantna na več kot dvajset živil. Do takrat še nikoli ni imela podobnih težav. Od kod kar naenkrat netolerantnost na toliko različnih živil?!

Izvor alergije in netolerantnosti

Alergije večinoma pridobimo v otroštvu. Če postane črevesna stena prepustna, začnejo iz črevesja vdirati v telo večji koščki hrane. Fagociti – celice požiralke – zaznajo prevelike koščke hrane kot tujke (Ihan, 2005: 81) in jih napadejo. Obenem sprožijo signalne molekule, ki aktivirajo druge dele imunskega sistema. Žal je pri otroku razvit le arhaični del imunskega sistema - Th2 (Schmelz, 1999:22, Meyers, 2002:36), ki zelo burno reagira na vdor tujkov z izločanjem histamina in protitelesc – imunoglobulinov tipa IgE. Nastane močno vnetje, ki je pač izhod v sili, ker otroški organizem ne more računati na podporo še nerazvitih delov imunskega sistema, ki so ga napadli patogeni mikrobi in paraziti. Enako buren odziv žal nastane, če zaradi prepustnosti črevesja vdrejo v kri neprebavljeni koščki hrane. Imunski sistem si zapomni, da je neka snov tujek. Kadarkoli kasneje oseba zaužije to snov, se sproži »nekoristna« in »zmotna« vnetna reakcija organizma, ki ji pravimo alergija (Ihan, 2005: 160-161).

Poleg alergij poznamo tudi psevdotalergije – to je, preobčutljivost (netolerantnost). Nekatero vrsto hrane lahko povzročijo bolečine, ker v prebavnem traktu nimamo zadosti ustreznih prebavnih encimov (Balch, 110), pa nepopolno razgrajeni delci v črevesju povzročijo drisko. Drugače kot pri alergijah, pri preobčutljivostnih reakcijah ni vpleten imunski sistem. Da ne gre za alergijo, prepoznamo po tem, ker so težave odvisne od količine užitega živila, medtem ko alergijsko reakcijo povzroči že minimalna količina alergena.

Bioresonančni test, s katerim je dr. Medved odkril, da moji soprogi povzroča težave množica različnih živil, ne pokaže, ali gre za alergijo ali za preobčutljivost.

Skupni vzrok za težave z alergijami in preobčutljivostjo je ošibitev organizma, pa naj gre za šibkost imunskega ali presnovnega sistema.

Alergije se z odraščanjem pogosto unesejo, ko se razvijejo energetsko zahtevnejši deli imunskega sistema (Th1). Dokler imamo dovolj življenjske moči, alergij ni, ko pa ošibimo, se ponovno bolj aktivira energetsko varčnejši del imunskega sistema (Th2), kar omogoči izbruh prej spečih burnih alergijskih reakcij. Podobno velja za preobčutljivost, saj je proizvodnja prebavnih encimov energijsko zahtevna.

Tako lahko pojasnimo, zakaj se, tako kot pri moji soprogi, pojavijo alergije in netolerantnosti v obdobju, ko je telo izčrpano.

Potrebno ga je torej okrepiti. V nadaljevanju bom predstavil, kako to dosežemo z bioresonančno terapijo in mojim dopolnilnim prehranskim sistemom.

Metoda FMT (Fecal Microbiota Transplantation) in alergije

Pri metodi FMT v za to specializiranih klinikah presadijo črevesno bioto iz zdravega človeka v bolnega. Na tak način zdravijo razne bolezni, med drugim tudi alergije. Dr. Rima Rachid, vodja programa za alergijsko imunoterapijo na pediatrični kliniki v Bostonu poroča o uspehu metode FMT pri zdravljenju alergije na arašide. Pravi, da je že ena sama presaditev fekalne mase iz zdravega v bolnega otroka učinkovala na zmanjšanje alergijske preobčutljivosti celo 4 mesece po presaditvi (Todak, 2022). Toda uspešnost metode FMT pri zdravljenju alergij ni vedno zagotovljena. Skupina norveških raziskovalcev je povzela rezultate štirih raziskav, pri katerih so zdravili alergije na hrano z metodo FMT. Rezultati so bili spodbudni. Ugotovili so namreč, da je bila metoda FMT v treh raziskavah večinoma uspešna, pri eni pa večinoma ni uspela bistveno zmanjšati alergij (Jensen et al., 2022). Domnevajo, da je to zato, ker je sestava črevesne biote pri posameznikih s prehranskimi alergijami različna. Pregled dvanajstih raziskav, pri katerih so proučevali črevesno bioto bolnikov s prehranskimi alergijami je sicer pokazala, da je pri vseh alergikih črevesna biota neuravnotežena, a se posamezniki razlikujejo med seboj po specifikah neuravnoteženosti (Jensen et al. 2022). Potrebne so dodatne raziskave, ki naj bi omogočile izbiro donatorjeve fekalne mase, ki bi ustrezala individualnim potrebam alergika.

Bioresonančna terapija

Bioresonanca je postopek diagnosticiranja in terapije s pomočjo elektromagnetnega valovanja. Vsaka snov oddaja specifične elektromagnetne valove. Izkušen terapevt z napravo za bioresonanco zazna to valovanje in lahko ugotovi, katere snovi telo motijo in katere ne.

Z isto napravo lahko te težave tudi odpravimo, če terapevt pošlje bolniku zrcalno sliko valovanja snovi, na katero je alergičen. Tako v imunskem sistemu izbrišemo informacijo, da je neka hrana tujek.

Z bioresonančno terapijo pa je mogoče tudi dvigniti splošno raven življenjske moči, tako da preko naprave za bioresonanco izkušeni terapevt pošilja telesu pacienta elektromagnetne valove, ki spodbujajo okrepitev.

Terapevt v času terapije predpiše tudi dieto (izogibanje problematični hrani). Tako je tudi moja soproga uspela v nekaj tednih odpraviti nevrodermitis in preobčutljivost / alergije na hrano. Potem je spet brez težav lahko jedla vso običajno hrano.

Uspešnost bioresonančnega zdravljenja alergij in netolerantnosti je po ugotovitvah več zdravnikov od 75- do 83-odstotna. V primerjavi s klasičnim zdravljenjem alergij gre za visoko učinkovitost, toda pri vsakem petem pacientu se ta pristop vendarle izkaže kot neučinkovit. Po mojem mnenju je to vsaj deloma zato, ker bioresonančna terapija vpliva na organizem skoraj izključno na nematerialen način. Za krepitev organizma pa so potrebna tudi učinkovita živila. Zato sem razvil dopolnilni prehranski sistem, s katerim lahko dopolnimo bioresonančno terapijo ali pa ga uporabljamo samostojno.

Moj sistem dopolnilne prehrane za manj alergij

Tudi v mojem sistemu se v času zdravljenja alergije izogibamo hrani, ki povzroča težave. Poleg tega pa vključimo v prehrano živila, ki so zelo krepilna in obenem lahko presnovljiva. To je zelo pomembno, saj je pri alergijah, pa tudi pri preobčutljivosti na hrano, telo izčrpano. Gre za že opisani trimesečni program dopolnilne prehrane, primeren za kronične bolnike (glej NZ, št. 90, 2018), prilagojen potrebam ljudi z alergijami oz. prehransko preobčutljivostjo:

Prva faza (2-3 tedne): Dnevno uživamo 5 do 8 tablet aminokislin OKA (razdeljeno na dva obroka).

Alergiki in ljudje, preobčutljivi na hrano, so beljakovinsko podhranjeni. Ker pa so izčrpani, se težko dobro beljakovinsko prehranijo z običajnimi živali, saj so beljakovine težko prebavljive in zelo obremenjujejo izločala z dušičnimi odpadki. Edino živilo, ki rešuje oba problema presnove beljakovin, so aminokislina OKA. Zdravnica dr. Nadia Tamburlin (2000) je pri 208 pacientih s problemi preobčutljivosti na hrano ugotovila, da z uživanjem aminokislin OKA (ob običajni dieti) odpravi težave s preobčutljivostjo v vsaj tretjino krajšem času.

Druga faza (2 tedna): V prehrano dodamo (poleg OKA) še bio probiotični napitek EM. Večkrat dnevno uživamo čistega, ali pa razredčenega z vodo ali sokom, v dnevni odmerku, ki zagotavlja, da v nekaj dneh blato izgubi neprijetni vonj.

Odpravljenemu smrdenju blata pokaže, da je črevesna biota uravnotežena. Imunski sistem s tem zelo okrepimo, saj se preneha ukvarjati z množico strupov, ki pri neuravnoteženi črevesni bioti (disbiozi) vdirajo v kri. Zmanjšamo ali celo odpravimo prepustnost črevesne stene in s tem preprečimo nastanek novih alergij.

Z uravnoteženjem črevesne biote lahko tudi prispevamo k brisanju (napačnih) informacij, ki jih ima imunski sistem alergika. Dr. David Perlmutter namreč navaja, da črevesne bakterije »nadzorujejo« in

Uživanje molekularnega vodika (H₂) zmanjšuje alergije

Molekularni vodik (H₂) je zelo antioksidantski plin, ki ga lahko uživamo z inhaliranjem, ali intravenozno s fiziološko raztopino, obogateno s H₂, ali pa s pitjem vode, v kateri raztopimo posebno tableto s H₂. Več kot 500 znanstvenih člankov dokazuje, da njegovo uživanje nima negativnih stranskih učinkov, koristi pa pri več kot 170 vrstah bolezni (MHI, 2023).

Več preizkusov na miših je pokazalo, da uživanje H₂ izboljša stanje alergijskega rinitisa – oblike alergije na alergene v zraku (Fang et al., 2018). Zdi pa se, da utegne njegovo uživanje pomagati tudi pri drugih vrstah alergij. Dognano je namreč, da je pri alergijah moten mehanizem proizvodnje energije v mitohondrijih: preveč je razgrajene glukoze (laktata), prenizka pa je proizvodnja uporabne oblike energije (ATP) (Niu et al, 2020). Dognano je, da uživanje H₂ vpliva na spremembo ekspresije več kot 1.000 genov (MHI, 2023), in s tem na normalizacijo encimov in drugih beljakovin. Skupina kitajskih raziskovalcev je dognala, da uživanje H₂ normalizira proizvodnjo encimov, ki vplivajo na proizvodnjo energije v mitohondrijih: večja je proizvodnja ATP, manj je laktata in s tem tudi manj alergij (Niu et al, 2020).

»izobražujejo« imunski sistem (Perlmutter, 2017:41). Kot kaže, lahko z uravnoteženjem črevesne biote ponastavimo imunski sistem, podobno kot to storimo z bioresonančno terapijo.

S tem tudi okrepiamo prebavne encime in zmanjšamo prehransko preobčutljivost. Velik delež teh encimov namreč ustvari prav dobra črevesna biota.

Blagodejne učinke delovanja probiotikov povečamo z uživanjem prebiotikov (glej informacijo v okvirčku).

Prebiotiki za manj alergij

Prebiotiki so hrana za dobre črevesne bakterije. Tvorijo jih sestavine vlakninske hrane. Dr. C. Brosseau in sodelavci (2019) so povzeli rezultate treh preizkusov učinkovitosti uživanja prebiotikov na alergije. Ena je bila opravljena na miših, dve pa na otrocih (168 otrok). Vse raziskave so pokazale, da uživanje prebiotikov ugodno vpliva na zdravljenje alergij.

Tretja faza (praviloma dva meseca):

V prehrano dodamo (poleg OKA in probiotika EM) močne antioksidante. To je glavni del tretje faze. Varianti sta:
- trikrat po dve kapsuli FHES na dan (priporočilo dr. Rona Meyersa za kronična obolenja, 2005) ali
- zjutraj od 2,5 do 5 dl vode z raztopljeno tableto molekularnega vodika, čez dan pa še dvakrat po 1-2 kapsuli FHES.

Mineralni prašek FHES je izjemen antioksidant, saj je po analizah Univerze v Ljubljani po antioksidantski moči vsaj 10.000-krat močnejši od najboljših svežih sokov. Celice, napojene s FHES, ustvarijo kar petkrat več energije iz enake

količine glukoze (Stephanson, Flanagan, 2004). Boljši energetski izkoristek hrane pa daje bistveno večjo moč imunskemu sistemu in prebavnemu traktu in s tem zmanjša možnosti za prehransko preobčutljivost in alergije.

Na spletni strani www.iztokostan.com je zbranih več sto izkušenj uporabnikov živil iz mojega dopolnilnega prehranskega sistema, med njimi (do maja 2023) tudi 26 oseb, ki so z njimi zmanjšale težave z alergijami in s prehransko preobčutljivostjo. Pozitiven učinek uživanja molekularnega vodika na avtoimunske bolezni pa je znanstveno dokazan (glej informacijo v okvirčku).

Dodamo tudi omega-3 maščobne kisline v obliki EPA in DHA, saj so za življenje nujno hranivo, ki ga praktično vsem primanjkuje. Uživamo jih v odmerku 1,5 do 2 g na dan (Bredesen, 2020).

Ob pomanjkanju vitamina D dodajamo v hrano tudi tega. Več epidemioloških študij je pokazalo, da je ob pomanjkanju vitamina D mnogo večje tveganje za nastanek alergij (Mirzakhani et al., 2015).

Ob nespečnosti vzamemo pred spanjem melatonin, saj nespečnost poslabšuje stanje bolezni. Zlasti je koristen pri kožnih alergijah, saj zaradi srbenja kože taki bolniki težje zaspijo (Bašlič et al, 2023).

Najbolje v sodelovanju z zdravnikom, ki obvlada bioresonanco

V zvezi s prehrano bolnika je pristojen svetovati le zdravnik. To se mi zdi še posebej pomembno, ko gre za okrepitev alergikov s hrano. Alergije so napačen odziv imunskega sistema na (kakovostno) hrano. Kot ugotavlja dr. J.F. Balch, "lahko skoraj vsaka snov povzroči alergično reakcijo nekemu nekje v svetu" (J.F. Balch, F.A. Balch, str.110). Hrane, ki ne bi povzročala alergij (nekje nekemu), praktično ni. Tako se lahko zgodi, da tudi preverjeno varna in kakovostna živila iz mojega dopolnilnega sistema komu povzročijo težave. Zato smo dvema zdravnicama, dr. Eriki Žagar (Murska Sobota) in dr. Nevi Furlan (Lucija), dali preverit

Omega-3 maščobne kisline (EPA, DHA) proti alergijam

Dolgoverižne omega-3 maščobne kisline EPA in DHA so za človeka esencialno hranivo. Njihov najbogatejši vir je ribje olje (30 % EPA, DHA), med rastlinskimi viri pa le mikroalge. Kar 14 epidemioloških študij dokazuje, da imajo ljudje, ki uživajo več rib ali ribjega olja manj alergij (Miyata, Arita, 2015). Dolgoverižne omega-3 kisline namreč delujejo protivnetno. Žal pa niso vse študije o uporabi EPA in DHA pri alergikih dale pozitivnih rezultatov. V štirih študijah o uporabi EPA in DHA pri odraslih astmatikih se je sicer pokazal pozitiven učinek, od dveh študij na otrocih z astmo pa je le ena pokazala pozitiven učinek, medtem ko v drugi ni bilo ne izboljšanja ne poslabšanja stanja bolezni (Miyata, Arita, 2015). Znanstveniki ne vedo, zakaj je tako. Domnevajo, da je to odvisno od odmerka, od kakovosti ribjega olja, od njegove čistosti ali drugih dejavnikov. Potrebne so še dodatne študije (Miyata, Arita, 2015). Če uživamo ribje olje, je smiselno izbrati olje odlične kakovosti, ki ne vsebuje nečistosti. Da jih izločimo iz olja, je potreben poseben postopek molekularne destilacije. Z njo tudi dosežejo, da produkt nima okusa po ribah in da je delež omega-3 precej višji (vsaj 70 %) kot v izvornem olju. Certifikat odličnosti IFOS – International Fish Oil Standard (ocena 5 na lestvici od 1 do 5), ki ga podeljuje neodvisna organizacija pri kanadski univerzi v Guelphu, dokazuje to kakovost (Moglia et al., 2019).

omenjena živila na osebah, ki so preobčutljive na mnoga druga živila. Dr. Žagar je na primeru 106 takih pacientov ugotovila, da je bilo 4,7% oseb netolerantnih na OKA, 7,5% na FHES in 13,2% na spirulino biološke pridelave. Kako ravnati v takem primeru? Podobno kot tedaj, ko zdravnik ugotovi z bioresonanco, da je dojenček alergičen na materino mleko: več zdravnik lahko bioresonančno izbrši iz telesa informacijo, da je materino mleko (ali druga kakovostna hrana) tujek, in oseba bo lahko brez težav uživala to hrano, ki jo nujno potrebuje.

Dr. Iztok Ostan

Za blog »Bio prodajalna Norma« - maj 2023

Viri:

- Balch, James F.; Balch, Phyllis A.: Prescription for nutritional healing: a practical A to Z reference to drug-free remedies using vitamins, minerals, herbs & food supplements. – Garden City Park, New York: Avery Publishing Group, 1997.
- Bešlić, I., Lugović-Mihić, L., Vrtarić, A., Bešlić, A., Škrinjar, I., Hanžek, M., Crnković, D., & Artuković, M. (2023). Melatonin in Dermatologic Allergic Diseases and Other Skin Conditions: Current Trends and Reports. *International journal of molecular sciences*, 24(4), 4039; dosegljivo na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9967801/>, 21. 5. 2023.
- Brosseau, C., Selle, A., Palmer, D. J., Prescott, S. L., Barbarot, S., & Bodinier, M. (2019). Prebiotics: Mechanisms and Preventive Effects in Allergy. *Nutrients*, 11(8), 1841; dosegljivo na <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6722770/>, 20. 5. 2023.
- Fang, S., Li, X., Wei, X., Zhang, Y., Ma, Z., Wei, Y., & Wang, W. (2018). Beneficial effects of hydrogen gas inhalation on a murine model of allergic rhinitis. *Experimental and therapeutic medicine*, 16(6), 5178–5184; dosegljivo na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6257674/>, 20. 5. 2023.
- Ihan, Alojz (2005). Imunski sistem in odpornost: Kako se ubranimo bolezni. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Jensen, C. M., Fagervik, A., Gülen, A. L. 2022. Gut Microbiota and Fecal Microbiota Transplantation in Patients with Food Allergies: A Systematic Review. *Microorganisms* 10, no. 10: 1904; dosegljivo na: <https://www.mdpi.com/2076-2607/10/10/1904>, 20. 5. 2023.
- Meyers, Ron (2002). Superživila za trajno zdravje. Ljubljana: Miroslav Gomsil s.p..
- MHI – Molecular Hydrogen Institute (2023). Hydrogen: An emerging medical gas; dosegljivo na: <https://molecularhydrogeninstitute.org/hydrogen-an-emerging-medical-gas/>, 9.4.2023.
- Mirzakhani, H., Al-Garawi, A., Weiss, S. T., & Litonjua, A. A. (2015). Vitamin D and the development of allergic disease: how important is it?. *Clinical and experimental allergy : journal of the British Society for Allergy and Clinical Immunology*, 45(1), 114–125; dosegljivo na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4369152/>, 21. 5. 2023.
- Miyata, J., Arita, M. (2015), Role of omega-3 fatty acids and their metabolites in asthma and allergic diseases, *Allergology International*, 64 (1):27-34; dosegljivo na
- Niu, Y., Nie, Q., Dong, L., Zhang, J., Liu, S.F., Song, W., Wang, X., Wu, G., Song, D. (2020). Hydrogen Attenuates Allergic Inflammation by Reversing Energy Metabolic Pathway Switch. *Sci Rep.* 2020 Feb 6;10(1):196; dosegljivo na: <https://www.nature.com/articles/s41598-020-58999-0>, 15. 5. 2023.
- Meyers, R. (2005). FHES. Flanaganov kremen obogaten z vodikom. Ljubljana: Samozal.
- Perlmutter, David (2017). Zdravi možgani. Ljubljana: Umco.
- Schmelz, Andrea (1999). Alergije pri otrocih. – Ptujška gora: IN OBS, založba za medicinski program.
- Stephanson, C., Flanagan, P.G. (2004). Differential Metabolic Effects on Mitochondria by Silica Hydride Using Capillary Electrophoresis. *J Med Food* 7(1), 79-83.
- Tamburlin, N. (2000): Il SON Formula™ come opportunità nella gestione delle intolleranze alimentari, *La Medicina Biologica*, N° 3.
- Todak, A. (2022). Fecal transplant shows 'very encouraging' results for treatment of peanut allergy; dosegljivo na: <https://www.healio.com/news/allergy-asthma/20220226/fecal-transplant-shows-very-encouraging-results-for-treatment-of-peanut-allergy>, 15. 5. 2023,