

Varno razstrupljanje celo v zrelih letih

Toksemija je zastajanje strupov v telesu. Po higienizmu naj bi vodila v mnoge bolezni. Tako smo se pri iskanju zdravja pri nas doma že v 80. letih prejšnjega stoletja posluževali raznih tehnik razstrupljanja. Na Univerzi v Ljubljani smo celo razvili metodo razstrupljanja "2+5", ki temelji na pitju vode (vsaj liter in pol na dan), hoji na svežem zraku v sončni svetlobi vsaj uro na dan ter uživanju dovolj sadja in zelenjave (vsaj 400 g na dan). Metoda se je izkazala kot učinkovita, a kaj ko je za mnoge ostarele prezahtevna. Mnogi starejši so gibalno omejeni, zaradi opešanega srca ne smejo veliko piti, težko žvečijo sadje in zelenjavo ...

Dandanes je razstrupljanje zelo razširjeno. Žal pa opažam, da večina propagiranih postopkov temelji le na pospeševanju izločanja strupov brez krepitve izločal. Šibkost izločal (jeter, ledvic, debelega črevesa, pljuč in kože) je, kot je že leta 1926 ugotovil dr. J. H. Tilden, temeljni vzrok zastajanja strupov v telesu. Če jih ne okrepimo, se lahko zgodi, da pospešeno izločanje toksinov iz medceličnega prostora v kri povzroči začetno slabo počutje, saj v krvi nakopičeni strupi ne morejo dovolj hitro iz telesa. Tem začetnim težavam (glavobol, utrujenost, slabost ipd) pravimo kriza razstrupljanja. Močno razstrupljanje pa lahko oslabela jetra in ledvice celo ogrozi.

Tudi če se krize razstrupljanja ne pojavijo, je razstrupljanje, ki ne okrepi izločal, nepopolno. Ne reši temeljnega problema razstrupljanja – šibkosti izločal, zato se bodo začeli toksini po razstrupljanju spet kopičiti in toksemija se bo ponovila.

Vsi starejši pa imamo šibkejša izločala kot v mladosti. Običajni razstrupljevalni postopki so lahko zanja prezahtevni ali celo nevarni. Zato smo razvili enomesečni postopek razstrupljanja z izbranimi dopolnili, v katerem najprej okrepimo izločala z uživanjem optimalne kombinacije esencialnih aminokislin OKA, šele v nadaljevanju pa se razstrupljamo ob uživanju bio probiotika EM (debelo črevo je največje skladišče strupov v telesu) ter ga zadnja dva tedna pospešimo še z antioksidantskim praškom FHES in modrozelenimi algami. Načelo te metode je: Najprej okrepi, nato očisti!

V tem prispevku objavljamo rezultate enomesečnega preizkusa tega postopka.

Udeleženci preizkusa

Preizkus je trajal od septembra 2018 do marca 2020. V njem je sodelovalo 19 oseb, starih v povprečju 50,7 let (najstarejša 82 let, najmlajša 26 let). Večinoma so to bile ženske (73,7 %). Osebe so dobile pisna navodila: *Program razstrupljanja z dopolnili* (Ostan et al, 2016) in *Test enomesečnega razstrupljanja z dopolnili iz sistema dr. Ostana* (Ostan, 2020). Gradivo je javno dostopno na <https://iztokostan.com/clanki/>.

Počutje pred začetkom preizkusa

Vse osebe so pred začetkom preizkusa opravile test toksemije. Gre za izpolnjevanje vprašalnika, s katerim je omogočeno ovrednotenje ravni toksemije na osnovi 30 znakov slabega počutja. V povprečju so udeleženci dosegli na testu 24,3 točke, kar ocenjujemo kot visoko toksemijo (srednja je od 11 do 24 točk). Najpogostejši znaki slabega počutja, ki so jih udeleženci pri sebi zaznavali vsaj enkrat tedensko, so bili: potreba po veliko spanja (63,2 % udeležencev), kronična utrujenost (52,6 %), smrdeče blato (52,6 %), zasvojenost s sladkarijami, kavo, nikotinom, škrobnatimi živili (42,1 %), prenajedanje (42,1 %), hranjenje iz navade ali "za moč" (42,1 %), obložen jezik (31,6 %), zadah iz ust (31,6 %), kronično zaprtje ali pogoste driske (31,6 %), "nejasna" glava (26,3 %), nezmožnost zbrati se (26,3 %), vzkipljivost (26,3 %), neprijeten telesni vonj (26,3 %), občutek staranja (26,3 %).

Potek preizkusa

Preizkus ni zahteval spremembe načina prehranjevanja ali življenja. Udeležence smo samo prosili, naj v svojo običajno prehrano postopoma dodajajo izbrana prehranska dopolnila oz. živila. Aminokisliline OKA so dodajali vse štiri tedne trajanja preizkusa, bio probiotik EM zadnje tri tedne preizkusa, antioksidantski prašek FHES in modrozeleni alge (klorelo ali spirulino) pa zadnja dva tedna. V povprečju so tako uživali na dan po 5,1 tablete aminokislin OKA (vse 4 tedne), po 0,4 dl bio probiotika EM (zadnje tri tedne), po 4,4 kapsule antioksidantskega praška FHES in 5,3 tablete alg spirulina ali klorela (zadnja dva tedna).

Počutje ob koncu preizkusa

Vsi udeleženci so preizkus opravili do konca. Test torej za nobenega od njih ni bil prezahteven. Nekaterim se je v času preizkusa počutje začasno poslabšalo (glavobol, povečana utrujenost ipd), a je po dnevu ali dveh težava minila. 15,8 % udeležencev je ob zaključku testa ocenilo, da se jim splošno počutje ni spremenilo, nobenemu pa se ni poslabšalo glede na stanje pred preizkusom. To nakazuje na varnost preizkušane postopka razstrupljanja.

Kar pri 84,2 % udeležencih se je v času preizkusa splošno počutje izboljšalo (68,4 %) ali zelo izboljšalo (15,8 %), kar je zelo spodbudno.

Na koncu preizkusa so udeleženci ponovno izpolnili test toksemije. V povprečju se je toksemija zelo znižala, saj se je z začetne visoke (24,3 točke) znižala na nizko (10,4 točke).

Celo težave, ki so pred preizkusom mučile večino udeležencev zelo pogosto (enkrat tedensko ali pogosteje), so po preizkusu imeli le še redki. Zelo pogosto (enkrat tedensko ali pogosteje) je imelo potrebo po veliko spanja le še 15,8 % udeležencev, le 10,5 % je bilo pogosto utrujenih, smrdeče blato je pogosto imelo le še 10,5 %. Druge težave so zaznavali še redkeje ali pa sploh ne več. Na primer: nihče ni več imel rednih težav z zaprtjem ali drisko, pač pa le včasih itd.

Primerjava z razstrupljanjem po metodi 2+5

Pred dobrim desetletjem smo na Univerzi v Ljubljani opravili podoben enomesečni preizkus metode 2+5, pri katerem je sodelovalo 17 udeležencev. Vsak dan je vsak od njih popil vsaj liter in pol vode, hodil vsaj eno uro podnevi na svežem zraku in užil vsaj 400 g sadja in zelenjave na dan. Povprečna starost udeležencev je bila 30,5 let, začetna toksemija pa srednja (19,6 točke). Do konca preizkusa se je toksemija znižala na nizko (10,1 točke).

Udeleženci enomesečnega preizkusa metode 2+5 so bili torej v povprečju kar 20 let mlajši od udeležencev preizkusa z dopolnili, njihova začetna toksemija pa nižja. Obe skupini sta ob koncu preizkusa dosegli podobno nizko raven toksemije. Razstrupljanje z dopolnili se zdi torej celo bolj učinkovito kot po metodi 2+5, izvajanje pa je nedvomno lažje.

Če zmoremo, je še najboljše, da kombiniramo učinke razstrupljanja obeh metod.

Upanje vzbujajoče izkušnje

Zaradi majhnosti preizkusne skupine in uporabljene metodologije rezultatov preizkusa razstrupljanja z dopolnili ne gre posploševati. Šlo je predvsem za sistematično zbiranje izkušenj, ne pa za znanstveno preveritev. A tako zbrane izkušnje vzbujajo upanje predvsem za starejše, ki večinoma ne zmorejo zahtevnejših načinov razstrupljanja. Pri opisani metodi razstrupljanja gre le za to, da v prehrano dodamo izbrana dopolnila, kar zmorejo celo starejši brez posebnega napora in težav. Pri nas doma tako dopolnjujemo prehrano že dve desetletji.

Ko se po dobrem mesecu takega dopolnjevanja prehrane okrepijo življenjske moči, pa lahko naredimo kak korak več, gremo pogosteje na svež zrak, več je volje za izboljšanje prehrane in življenje lahko postane spet polnejše.

Dr. Ostan, I. v sodelovanju z Ambrozijem B. in Ostanom A.

Za blog »Bio prodajalna Norma« - januar 2023

Viri:

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

Ostan, I., Ambrozij, B., Ostan, A. (2016). Program razstrupljanja z dopolnili. Narva zdravi, št. 70; dosegljivo na:

https://iztokostan.com/clanki/?_sft_clanki_naslov=program-razstrupljanja-z-dopolnili, 21. 5. 2020.

Ostan, I. (2020). Test enomesečnega razstrupljanja z dopolnili iz sistema dr. Ostana; dosegljivo na:

https://iztokostan.com/clanki/?_sft_clanki_naslov=test-enomesečnega-razstrupljanja-z-dopolnili-iz-sistema-dr-iztoka-ostana, 21. 5. 2020.

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