

## Brezplačna predavanja dr. Ostana

### Ljubljana: Polnovredni kratki postji

15. 06. 2016 od 17:00 do 19:30 v Knjigarni ZDAJ, Tržnica Koseze (1. nadstropje), Vodnikova cesta 187

## Prispevki v medijih

Revija **Plus 50** (priloga Dela in Slovenskih novic prvi ponedeljek v mesecu): I. Ostan:

- 4. 7. 2016: **Zapeljivost sončnih žarkov**

Revija **Narava zdravi**, junij 2016, I. Ostan: **Program dopolnilnega razstrupljanja**

Televizija **GOLD TV**, 12. julij 2016 ob 21.00 uri. Intervju z I. Ostanom: **Zapeljivost sončnih žarkov**.

## Dopolnila v času kemoterapije

Sem 66-letna Ljubljančanka. Uživam vse tri prehranske dodatke, ki so vključeni v dopolnilni prehranski sistem dr. Ostana. Optimalno kombinacijo aminokislin OKA in probiotik EM jemljem že vsaj tri mesece, FHES pa trenutno ne jemljem zaradi kemoterapije.

Moja kri je zdaj v redu in osebna zdravnica meni, da ne potrebujem več endoksana in medrola, vendar ju zaenkrat še vseeno jemljem zaradi priporočil specialistov, ki vztrajajo, da ju moram še jemati.

Zlasti ob kemoterapiji imam težave z zaprtjem, zato takrat spijem dvakrat na dan po pol decilitra probiotika EM, da si uredim prebavo.

Izkušnje s probiotiki EM, FHES in aminokislinami OKA najdete na spletni strani [www.iztokostan.com](http://www.iztokostan.com), kjer je objavljenih že več sto pričevanj uporabnikov.

Novice pošilja:  
Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper.

Za več informacij in naročila:

- po e-mailu: [narocila@institut-o.com](mailto:narocila@institut-o.com)

- po telefonu: 040/277-857

- preko spletne trgovine: [www.institut-o.com](http://www.institut-o.com)



## Nova knjiga: **HUJŠANJE** s prehranskimi dopolnili tipa OKA

Te dni je v okviru založniške dejavnosti Institut.O izšla knjiga Hujšanje s prehranskimi dopolnili tipa OKA. V njej se avtorji, dr. Iztok Ostan, Božena Ambrozius, Alberta Ostan in Matjaž Vidrih lotevajo dveh temeljnih problemov, s katerimi se srečuje skoraj vsakdo, ki želi shujšati. To sta:

- upadanje mišične mase in izguba elastičnosti kože v času hujšanja,
- ponovno naraščanje telesne teže po končani shujševalni kuri.

Obe težavi sta povezani s pomanjkanjem beljakovin v času hujšanja. Na zdrav način se ju ne da rešiti, če se v času hujšanja prehranjemo le z običajnimi prehranskimi beljakovinami; te naše celice slabo izkoristijo in tvorijo veliko odpadkov, ki so vir kalorij in za zdravje obremenilnih dušičnih toksinov. Novo obdobje v obvladovanju telesne teže se je začelo leta 1998, ko je bila odkrita optimalna kombinacija esencialnih aminokislin OKA (angl. MAP), na osnovi katere prehranska industrija dandanes pripravlja prehranska dopolnila tega tipa, ki praktično ne tvorijo kalorij in dušičnih odpadkov. Tako se lahko tudi v času shujševalnih kur ustrezno beljakovinsko prehranimo, s tem pa ohranjamo prožnost kože, mišično maso in zmanjšujemo željo po hrani.

V knjižici so predstavljeni praktični napotki za hujšanje z OKA, ki jih je oblikoval mednarodni prehranski inštitut INRC; v njej so tudi navodila za redne kratke polnovredne poste, s katerimi trajno vzdržujemo ustrezno telesno težo. Napotki so podkrepili z izsledki raziskav o uporabi teh novih načinov uravnavanja telesne teže in nekatere izkušnje uporabnikov.

Obseg knjižice: 60 strani

Cena: 10 Eur



## Problem uvele kože v času običajnega hujšanja

Hujšanje je proces, pri katerem telo pogosto postane beljakovinsko podhranjeno. Obstajajo sicer shujševalne kure, ki temeljijo na uživanju velike količine beljakovin, na primer Atkinsonova dieta. Zaradi velike vsebnosti živalskih beljakovin, ki spodbujajo razvoj raka, ni zdrava in zato ni priporočljiva (Campbell, Campbell, 2006). Večina shujševalnih diet temelji na omejevanju uživanja kalorij. Ker so beljakovine zelo kalorična hrana, je pri uravnoteženem jedilniku v času hujšanja z običajnimi dietami nemogoče zaužiti toliko beljakovin, kot jih organizem potrebuje.

Posledici takih shujševalnih kur, zlasti če trajajo dalj časa, sta viseča koža in zmanjšanje mišične mase. Najobčutljivejše so pri tem ženske prsi. Zdravnik, prof. Maurizio Lucà-Moretti, je na svojem predavanju 28. novembra 2001 v Ljubljani povedal, da so najpogostejše stranke pri kirurgih v ZDA ženske, ki so s hujšanjem okvarile čvrstost prsi, saj so te pri shujševalnih programih najprej prizadete. Zaradi pomanjkanja beljakovin prsi uplahnejo in jih potem z normalno prehrano ali beljakovinskimi dodatki ni moč popraviti. Znanost še ne ve, zakaj, pravi prof. Lucà-Moretti, a v takih primerih pomaga le kirurški poseg.

Na levi je fotografija Stephena Dockerilla iz Wandswortha (London) po hujšanju. V letu dni mu je uspelo izgubiti 95 kg, česar je bil sicer vesel, a ni si predstavljal, kakšne posledice bo imela hitra izguba telesne teže. Ostalo je namreč veliko odvečne kože, ki visi z njegovega trupa vse do kolen in ga ovira

že pri preprostih aktivnostih, kot je na primer hoja. "Počutim se kot ujetnik v svojem telesu. Vesel sem, da ne tehtam več 210 kg, a je zaradi odvečne kože moje življenje samotno. Že vsakodnevna opravila, kot je hoja, oblačenje in celo odhod na stranišče, so težka. Stojte ne morem niti urinirati" (Pearci, 2013).

## Shujšal z OKA za 75 kg in ohranil elastičnost kože

Na levi sliki spodaj je 28-letni Daniel Karrer leta 2013, ko je tehtal 163 kg. V 15 mesecih je na osnovi diete, ki vključuje dopolnila tipa OKA, shujšal za 75 kilogramov in dosegel normalnih 88 kilogramov. Kljub zmanjšanju telesne teže za kar 75 kg je bila koža po hujšanju elastična in brez strij. Na



desni je njegova fotografija 6 mesecev po končani dieti (leta 2013). V tem času se ni poredil. Seveda pa je izboljšal svoj način življenja in prehrane. Po shujševalni kuri uživa prehrano z malo sladkorjev in škrobnih živil, uživa dovolj beljakovin, redno telovadi, enkrat tedensko pa ima »OKA dan« - ves beljakovinski vnos zagotovi s tabletami OKA (Johansson, 2014:181-182).

Odličen način za ohranjanje telesne teže pa tudi za hujšanje je polnovredno kratko postenje (1-2 dneva tedensko), ki tudi temelji na uživanju OKA in drugih polnovrednih živil oz. dopolnil. V knjižici Hujšanje s prehranskimi dopolnili tipa OKA so opisani načini obvladovanja telesne teže z uživanjem dopolnil tega tipa.

Dopolnila tipa OKA se razlikujejo od drugih beljakovinskih živil in prehranskih dopolnil po tem, da ne sproščajo nobenih kalorij, ker ne proizvajajo odpadkov. Gre za revolucionarno odkritje, ki omogoča, da se lahko ljudje v času shujševalnih kur ali postenja z njimi popolnoma beljakovinsko prehranijo. Raziskave, v katerih je bilo zajetih več kot 500 ljudi, so pokazale, da koža v času hujšanja ohrani ali celo poveča svojo elastičnost (ni viseče kože, ne strij), tudi nevarnosti za ponovno naraščanje telesne teže je manj (Lucà-Moretti, 2003).