



## Brezplačni posveti z dr. Ostanom

**Kamnik: osebni posveti** bodo 7. 8. 2020 v biotrgovini Mamaterra, Ljubljanska cesta 4a; obvezne prijave v trgovini ali na tel. 01/831-16-11.

**Ljubljana: osebni posveti** bodo 20. 8. 2020 v knjigarni Zdaj, Tržnica Koseze – 1. nadstropje; obvezne prijave v trgovini ali na tel. 031/711-177.

**Maribor: osebni posveti** bodo 24. 8. 2020 v trgovini Norma, Žolgarjeva ulica; obvezne prijave v trgovini ali na tel. 02/320-40-22.

**Celje: osebni posveti** bodo 25. 8. 2020 v trgovini Norma, Prešernova 25; obvezne prijave v trgovini ali na tel. 03/620-22-18.

## Tečaj polnovrednega postenja

V Kriški vasi se v **četrtek, 12. 08. 2020**, začne tridnevni tečaj postenja. Odločite se lahko za klasični post, polpost ali polnovredni post po sistemu dr. Ostana. Obvezna je predhodna prijava. Več informacij po telefonu s klicem na 041 517 256, po e-pošti [dih.klanscek@gmail.com](mailto:dih.klanscek@gmail.com) ali na <https://postenjedih.si/>.

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

Naročanje na novice in informacije: po e-mailu [narocila@institut-o.com](mailto:narocila@institut-o.com), po telefonu 040/277-857, preko spletne strani [www.institut-o.com](http://www.institut-o.com)

## Kljub prisilnemu počitku sem si povečala mišično maso

Spoštovani dr. Ostan!

Lani, oktobra 2019, sem se prvič v življenju soočila z bolečino v očeh. Diagnoza je bila uvejitis je bila diagnoza. Niti sanjalo se mi ni, da oči lahko tako bolijo; nisem mogla več izvajati svojega fitnes programa, vaj za moč.

Iskala sem rešitve in tako prišla do vas, dr. Ostan. Za vas mi je povedal mladenič, ki se ukvarja z zdravjem in športom. V bistvu mi je predstavil FHES. Najprej sem veliko prebrala o vas na internetu ter poslušala vaša predavanja prek YouTube. Šla sem tudi na vaše predavanje v Celju in kasneje v Ljubljani. Na predavanju sem spoznala, da bi rada pri svojih 48 letih naredila zase še nekaj več. Tako sem se odločila za uživanje OKA, FHES, omega 3 in bio probiotika EM.

Kot že rečeno, nisem mogla več izvajati vaj za moč, ker sem dva meseca in pol imela močne bolečine v očeh, kar je potegnilo za sabo še močan glavobol, nespečnost, tudi nočno bruhanje. Pošiljali so me na vse možne preglede. Mislila sem že, da imam kako hujše bolezensko stanje. Začela sem se tudi postiti po metodi 8/16 (osem ur se je, šestnajst ur pa ne).

Mislim, da je bilo konec oktobra, ko sem začela jemati kar vsa omenjena dopolnila: po 4 tablete OKA na dan (dve zjutraj, dve zvečer), po 2-3 merilne žličke FHES v prahu na dan, po eno kapsulo omega 3 in od 0,1 do 0,2 dl bio probiotika EM. Od zdravnika sem dobila različne kapljice za oči, ki sem jih redno jemala. Februarja 2020 se je na pregledu izkazalo, da je v očeh še vedno vnetje, a je bilo stanje že znatno boljše. Od januarja bolečin ni bilo več.

Ko so v začetku leta bolečine popustile, sem spet želela trenirati. Moj trener me je prosil, naj pridem na meritve z napravo, ki med drugim meri tudi mišično maso. Kot večina žensk sem oklevala zaradi kilogramov, ki so se mi nabrali, ko nisem nič trenirala. Trenerju sem rekla, naj me izmeri in zapiše rezultate, vendar naj mi ne pove, za koliko se je zvišala teža.

Ko sem bosa stopila na tehtnico, je trener, ki se ukvarja z zdravo prehrano in svetovanjem, rekel, da sploh ni slabo ... pa sem iz radovednosti le pogledala rezultat. Tehtnica je pokazala dva kilograma več, a trener je začuden rekel: "Ti si pridobila na mišični masi!". Normalno je namreč, da mišična masa upade, ko prenehamo z vadbo. V trenutku sem kar "vedela" (sklepalala), da je k temu prispevalo predvsem uživanje OKA. Nadaljevala sem z jemanjem in zdaj že tudi na otip čutim, da je moje telo bolj fit in zdravo.

S hvaležnostjo S. B.

## Izbira beljakovinskih dopolnil pri športu in rekreaciji

V vseh vrstah beljakovinskih dopolnil so beljakovine razgrajene na aminokislino, torej že »predprebavljene«, zato preidejo v kri že v kake pol ure po zaužitju, ne da bi obremenjevale prebavo. Na trgu so na voljo tri glavne skupine beljakovinskih dopolnil: čiste BCAA aminokislino, klasična aminokislinska dopolnila in aminokislino OKA.

**Čiste BCAA:** V strukturi mišic imajo posebno vlogo tako imenovane razvejane aminokislino BCAA (Branched Chain Amino Acids). To so levcin, izolevcin in valin. Sodijo med esencialne aminokislino. Čiste BCAA aminokislino so tista prehranska dopolnila, ki vsebujejo le BCAA. Toda S. R. Jackman in sodelavci (2017) so objavili rezultate študije, po kateri je dodatek 5,6 g čistih BCAA aminokislino tik pred vadbo povečal sintezo mišičnih beljakovino za 22 %, kar je dvakrat manj kot so dosegli s količino aminokislino iz sirotke, ki je vsebovala enako količino BCAA. Uživati samo čiste BCAA aminokislino za krepitev mišic torej ni modro.

**Klasična aminokislinska dopolnila** so aminokislino, ki jih dobimo iz beljakovinsko popolnih živil (jajca, meso, stročnice, mleko in mlečni izdelki, nekatere alge ...) brez spreminjanja sestave aminokislino. Čeprav je njihova izkoristljivost večja kot pri čistih BCAA, je vendarle nizka – nič višja kot pri beljakovinah iz izvornih živil: pri aminokislino iz sirotke 16 %, iz soje 17 %, iz mesa od 28 % do 36 %, iz kokošjih jajc 48 %. Pri uživanju katerekoli vrste klasičnih aminokislino se jih večji del predela v dušične odpadke, ki zelo obremenijo jetra in ledvice.

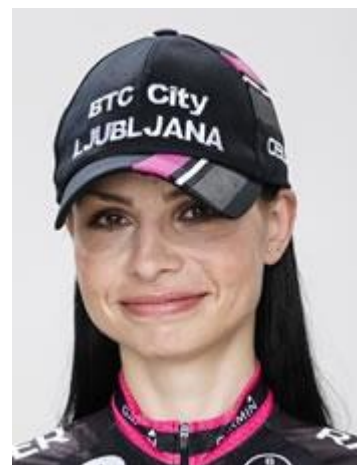
**Aminokislino tipa OKA** vsebujejo za človeka optimalno kombinacijo vseh 8 esencialnih aminokislino, ki zagotavlja 99-odstotni izkoristek. Telo uspe ustvariti iz njih vseh 12 neesencialnih aminokislino in vse telesne beljakovino v mišicah in drugih organih. To kombinacijo, v angleščini imenovano MAP (Master Amino Acid Pattern), je odkril zdravnik dr. Maurizio Lucà-Moretti (1998). Ker praktično ne ustvarja dušičnih odpadkov (1 %), ne obremenjuje jeter in ledvic, pač pa jih učinkovito okrepi (Tamburlin, 1999, De Cristoforo, Giordano, 2002). Ker telo ob uživanju OKA ne izgublja moči ne za prebavo ne za izločanje dušičnih odpadkov, je regeneracija po naporu hitrejša, rast mišic pa večja. To je dokazalo več študij na športnikih (Mariani, 1999, Lucà-Moretti 2003b).

## Izkušnje vrhunskih slovenskih športnic z OKA

Aminokislino OKA že desetletja uporabljajo vrhunski športniki po svetu. V zadnjem času pa smo dobili tudi spontane odzive slovenskih vrhunskih tekmovalcev. Tokrat vam posredujemo dve pričevanji. Avtorici sta dali svoj pristanek, da objavimo tudi njuni imeni.

**Urša Pintar:** Sem profesionalna cestna kolesarka, članica mednarodne ekipe ALE BTC Ljubljana, ki je del ženskega World Toura ter slovenske reprezentance, aktualna državna prvakinja. Kot profesionalna kolesarka prevozim s kolesom preko 17.000 km na leto, v sezoni pa imam med 50 in 60 tekmovanj. Praktično vsak vikend nastopamo na največjih dirkah po svetu, med njimi so tudi Giro d' Italia, Tour de France in Vuelta (ženska različica) ...

Z veseljem vam posredujem svojo izkušnjo z OKA. Te aminokislino sem pričela jemati po virozi, ki me je zelo zdelala, kar 14 dni sem ležala. Po enem tednu jemanja pa sem se začela počutiti neverjetno bolje, tudi moč na kolesu se je praktično že povrnila in regeneracija je bila občutno boljše kot sicer. Izdelka ne poznam prav dolgo. Mogoče se motim, ampak mislim, da gre prav njemu pripisati pozitivne in hitre učinke.



*Urša Pintar, profesionalna cestna kolesarka, aktualna državna prvakinja*



*Adela Šajn je najuspešnejša slovenska gimnastičarka, udeleženka olimpijskih iger v Pekingu.*

**Adela Šajn:** Sem gimnastičarka, dolgoletna članica slovenske reprezentance in olimpijka. Imam zelo dobre izkušnje z aminokislino OKA, ki vam jih rada posredujem:

Ob pojavu precej hudih črevesnih težav v letu 2018 sem pričela jemati aminokislino OKA in ne predstavljam si, da bi se brez njih pripravila na olimpijske kvalifikacije lansko leto. Ob najhujših psihofizičnih naporih jih jemljem po 10 na dan, 5 pred treningom in 5 po njem, skupaj z nekaj grami sladkorja in ne morem prehvaliti te kombinacije. V športu sem že 25 let, a tako dobre formule za povečano vzdržljivost in regeneracijo še nisem našla.