

Narava se stara potiho in počasi

Mineva dvajset let odkar vsak mesec pripravljam novice za uporabnike izbranih prehranskih dopolnil. Takrat sem bil na pragu petdesetih in ves navdušen, da smo moja družina in naši prijatelji zelo okrepili zdravje z antioksidantskim praškom FHES. »To je prava pot za optimizacijo vode v telesu«, sem si takrat mislil. Želel sem, da bi si tako okrepili zdravje tudi drugi. Tako sem začel pisati mesečne novice »Prijateljsem najboljše!« ter nadaljeval z raziskovanjem in pisanjem člankov in knjig.

Danes sem sivolas in v vsem počasnejši kot nekoč, pa tudi bolj spokojen. Znani beograjski aforist Dušan Radović je zapisal »Narava se stara potiho in počasi. Tako se starajo tisti, ki so pravočasno postorili, kar je treba«. Nisem še postoril vsega, kar mislim, da moram, Upam, da mi bo novo leto prineslo moči za to. Podobno želim tudi bralcem teh novic. Zdravja, veselja, seveda, a tudi moči, naj vam prinese novo leto; moči za mir v duši in za dobro ljudi okoli nas.

Iztok Ostan



Prehiteti apetit za sebični gen

Zakaj je nezdrava prehrana bolj vabljava od zdrave? Deloma so za to krive slabe prehranske navade. A tudi živali, ki ravnajo nagonsko, imajo rade nezdravo prehrano. Polovica naših psov in mačk je pretežkih – to je skoraj toliko, kot je pretežkih Slovencev; čebelica prileti na kozarec z gostim sokom, čeprav ima v bližini cvetoč travnik. Zakaj izbere hitro hrano namesto naravne, na katero je njena vrsta prilagojena?

Narava daje prednost reprodukciji pred zdravjem in nas vodi k njej z vrojenimi užitki, razlaga biolog Richard Dawkins v svoji knjigi *Sebični gen*. Reprodukcijska je energetska zahtevna in zato nas narava že od otroštva spodbuja, da jemo več kot bi bilo potrebno za zdravje, da izbiramo živila, s katerimi se hitro nasitimo. Zaradi takega ravnanja večinoma občutimo usodne posledice za zdravje šele v starosti, a narave ne zanima, kaj se z nami dogaja po preteku reproduktivnega obdobja. Celotako nas mačehovsko sili, da še naprej jemo preveč in nezdravo, da nas spravi »pod rušo« in tako napravi prostor za nove gene. To je vsebina teorije o apetitu za sebični gen (I. Ostan in drugi, *Appetite*, 2010).

Užitki pri hrani so naravna potreba, a večinoma nas ne vodijo v izbiro zdrave prehrane. Kako zadovoljiti to potrebo, pa vendar ostati zdrav? Poskusimo se najprej zadovoljiti z užitki, ki so manj škodljivi ali pa sploh niso, pa bo potrebe po nezdravi hrani manj. Tej strategiji pravim *prehiteti apetit za sebični gen*.

Take metode sem s sodelavci razvijal v zadnjih desetletjih.

Predavanje dr. Ostana preko spleta z naslovom »Prehiteti apetit za sebični gen«

V četrtek, 21. 1. 2021, bo dr. Iztok Ostan ob 20.00 uri predaval o vrojenih težnjah po nezdravi prehrani in kako jih presegati. Predavanje bo v Kulturnem domu Izola. Zaradi ukrepov proti epidemiji ga bo predvidoma možno spremljati le po spletu.

Kaj storiti, da se povežemo? Ob uri predavanja pojdite na to internetno povezavo:

<https://www.facebook.com/kulturnicenter.izola>

Prošnja za izkušnje s COVID

Uporabnike dopolnil FHES, bio probiotika EM ali OKA, ki so preboleli COVID-19, prosimo za opis izkušnje. Bomo zelo hvaležni. Prosimo, pošljite kratek opis na spodnji naslov.

Novice pošilja: Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper
Naročanje na novice in informacije: po e-mailu narocila@institut-o.com, po telefonu 040/277-857, preko spletne strani www.institut-o.com

Naravna sredstva za manj apetita

Kot smo že pisali, lahko dosežemo zmanjšanje apetita z naravnimi sredstvi. Če na primer dnevno popijemo vsaj liter in pol vode, bo manj želje po večernem prigrizku. Ura hoje na dan bistveno poveča hidracijo in s tem zmanjša apetit. Če prebijemo vsak dan po eno uro zunaj na dnevni svetlobi (brez očal), se v nas ustvari dovolj hormona sreče – serotonina, pa bo manj želje po ogljikovih hidratih in zlasti čokoladi. Če pojedemo dovolj sadja in zelenjave, bo občutek sitosti večji ... Na Univerzi v Ljubljani smo opravili enomesečni preizkus izboljšanja življenjskega sloga, ki je temeljil na teh naravnih sredstvih. Prostovoljci so večinoma (66%) opravili poskus z lahkoto. 76,5 % se jih je po poskusu počutilo bolje, nikomur se počutje ni poslabšalo. Večinoma so spontano znižali kalorični vnos.

Izbrana dopolnila za več moči in manj apetita

Žal so nekatera naravna sredstva za zmanjšanje apetita za starejše težko uresničljiva. Mnogi imajo preslabe zobe, da bi užili dovolj sadja in zelenjave. Nekateri so gibalno omejeni, pa ne morejo hoditi toliko, kot bi bilo za zdravje potrebno. Veliko jih je, ki zaradi srčnih težav in zastajanja vode ne smejo piti toliko vode ... V takih primerih se je smiselno najprej okrepiti z učinkovitimi, a nezahtevnimi sredstvi. Predstavil sem že svoj trimesečni program prehranske prve pomoči. Prvič je bil objavljen v naši knjigi *Prijateljem najboljše* (Institut.O, 2015). Temelji na uživanju zlasti treh vrst prehranskih dopolnil/živil: optimalne kombinacije aminokislin OKA, bio probiotikov EM in antioksidantskega mineralnega praška FHES. Na spletni strani www.iztokostan.com je predstavljeno več kot 300 izkušenj oseb, starejših od 50 let, ki so se okrepile z njimi. Za starejše in oslabele je bolje, da se najprej okrepijo po tem programu, šele potem zmorejo več gibanja, uživanja tekočin in sploh živeti bolj zdravo.

Novo: online postenje

Drago Klanjšček in dr. Helena Jeriček Klanjšček (Kriška vas) že dolgo vodita skupinsko postenje, med drugimi tudi polnovredno postenje po metodi dr. Ostana. Konec januarja 2021 se bo začel tečaj postenja po spletu. Več informacij dobite na <https://postenjedi.si/>.

Z izbranimi dopolnili lahko tudi zmanjšamo prevelik apetit. Če telesu primanjkuje na primer neke rudnine ali beljakovin, nam tega praviloma ne javi z željo po živilu, ki jih vsebuje, pač pa začutimo željo po povečanem vnosu kalorične hrane. Vzgib je prastarega izvora. V preteklosti, ko je bila hrana celostna, smo namreč z uživanjem energetske bogate hrane pridobili tudi mnoga esencialna hraniva. V današnjem svetu prečiščene, prehransko obubožane hrane, nas ta nenatančna prirojena želja žal zapelje k piškotom in drugi osiromašeni kalorični hrani. Z uživanjem izbranih kakovostnih prehranskih dopolnil pa lahko odpravimo pomanjkanje nekaterih esencialnih hranil in s tem zmanjšamo apetit po energetske prebogati hrani.

Izkušnja s polnovrednim postom

Vse stare kulture so gojile postenje. Poleg mnogih koristi za zdravje pa klasične oblike postenja lahko povzročijo neelastičnost kože in upadanje mišične mase. Da bi se temu izognili, sem s sodelavci razvil polnovredni post, ki ob zelo omejeni prehrani (do 600 kcal na dan) predvideva tudi uživanje izbranih prehranskih dopolnil. Napotke zanj so v knjigi *Hujšanje z izbranimi dopolnili tipa OKA* (Institut.O, 2016). Posredujem vam pričevanje 57-letne gospe, ki je preizkusila tako postenje:

»V preteklosti sem se že postila, največ osem dni, ob pitju napitkov (svežih sokov, čajev in bistrih zelenjavnih juh). Pred časom pa sem se v Kriški vasi udeležila triinpoldnevnega skupinskega polnovrednega postenja po navodilih g. Ostana.

Sem visoko izobražena in imam stresno življenje. Pred postom sem se počutila zelo skurjeno, znervirano in utrujeno. Zaradi premajhnega delovanja ščitnice jemljem ščitnične hormone. Imam tudi povišan holesterol (6,6) in alergije. Ob višini 173 cm imam kak kilogram preveč; pred postom je tehtnica pokazala 81,7 kg.

Med polnovrednim postom sem jemala poleg omejenega vnosa hrane po 15 tablet optimalne kombinacije esencialnih aminokislin, po 2 kapsuli antioksidanta FHES in po 0,3 dl probiotika EM. Postila sem se z lahkoto, lažje kot prej ob napitkih.

Med postenjem sem izgubila dober kilogram in pol. Po postu sem se počutila spočito in sproščeno, nekoliko povišani krvni pritisk (140/85) pa se je znižal na 126/75. Pred postom in po njem sem si dala pregledat kri. Vrednosti vseh kazalcev so se po postu izboljšale«.

