

MegaHydrate registriran v Sloveniji!

Ministrstvo za zdravstvo RS je odobrilo registracijo antioksidanta MegaHydrate, ki oživi vodo po vzoru pitne vode stoletnega ljudstva Hunza. Proizvajalec, dr. P. Flanagan, je podelil ekskluzivo za njegovo distribucijo v Sloveniji organizaciji Institut.O. Tako lahko pričakujemo, da se bo v doglednem času ta prehranski dodatek pojavil tudi v naših bio trgovinah, domačih lekarnah in še kje.

Slovenski potrošniki smo lahko ob tem zelo zadovoljni. Gre za prehranski dodatek z najvišjo izmerjeno reduktivno (antioksidantsko) sposobnostjo. Rezultate domačih in tujih meritev (rH) prikazujemo v prispevku na tej strani. Predstavljamo vam tudi rezultate preizkusov na živalih, ki kažejo, da je prehranski dodatek povsem varen. Še več: optimizira biološko okolje celic v samoobrambi proti prostim radikalom. In ne nazadnje-prehranski dodatek bomo poslej dobivali ceneje.

Prvo stran novic tokrat povsem posvečamo MegaHadratu, tej najbolj antioksidantski obliki Flanaganovih antioksidantov (FHES). V nadaljevanju pa prilagamo članek Zdrave bližnjice čilih rekreativcev.

Dr. Iztok Ostan

Meritve moči antioksidantov

Pomemben kazalec antioksidantskega potenciala neke snovi je parcialni pritisk vodika (rH). Vrednosti rH pod 28 pomenijo antioksidantskost. Kot kažejo podatki v spodnji tabeli, je kri mladih športnikov precej antioksidantska (rH 22,5). Z leti se njena antioksidantskost zmanjšuje. Kri 40-50 let starih oseb ima rH 25. V njej je torej vsaj 100 krat manj antioksidantskega vodika kot v krvi mladostnikov, saj za enoto višji rH pomeni 10 krat manj aktivnega vodika v snovi. Klasični antioksidanti, kot sta vitamin C (rH 23) in beta karoten (rH 26), ne dosegajo antioksidantskosti krvi zdrave mladine. Precej več antioksidantskega vodika pa dobimo iz svežih sokov. Še več pa ga dajejo Flanaganovi produkti, ki jih v splošnem imenujemo FHES (Flanagan Hydrogen Enhanced Silica). Že prva inačica FHES - Microhydrin, ki je bila na voljo pred desetletjem, je dajala 10.000 krat več aktivnega vodika kot najboljši sveži sokovi. Sodobni Megahydrate dosega skrajne teoretično možne meje reduktivnosti (rH 1-2). Po meritvah dr. V. Barbiča je med vsemi Flanaganovimi produkti najbolj stabilen, saj oddaja vodik v vodo na najvišjih ravneh reduktivnosti več kot 24 ur po raztopitvi v njej.

Tabela: Reduktivnost (rH) nekaterih snovi

- beta karoten	26
- <u>kri in slina zdravih 40-50 let starih</u>	<u>25</u>
- C vitamin	23
- <u>kri in slina zdravih mladih športnikov</u>	<u>22,5</u>
- Hunza voda	18-20
- sveži sokovi iz boil. prid. zelenjave	13-15
- sok pšeničnih bilk	10-12
- FHES -nekdanji Microhydrin,	5
- FHES (Mg) – nekdanji Active H	2,75
- FHES – Mega H	1-2
- FHES - MegaHydrate	1-2

Cenejši MegaHydrate (FHES)

V začetku tega meseca je Institut.O znižal cene MegaHydrata. V Sloveniji so tako cene tega prehranskega dodatka (skupaj s poštnino) nižje, kot če jih naročamo iz tujine. Le če naročimo 5 stekčleničk neposredno pri ameriškem proizvajalcu (www.physcience.com) nekaj prihranimo, a ne veliko. Cene Megahydrata pri Institut.O so poslej:

1 plastenka (60 kapsul - za en mesec)	41 Eur + poštnina
Cena plastenke pri nakupu 3 kom	38 Eur + poštnina
Cena plastenke pri nakupu 12 kom	34 Eur + poštnina
Cena plastenke pri nakupu 24 kom	30 Eur + poštnina

Naročila:

- po e-mailu:
narocila@institut-o.com
- po telefonu: 040/277-857
(pon.-pet. 8.00-12.00 ure);
- preko spletne trgovine:
www.institut-o.com



Celiceam najboljše!

Ko kritičen bralec opazuje podatke v sosednji tabeli, se upravičeno sprašuje, ali je uživanje tako ekstremno reduktivnih snovi, kot je MegaHydrate, varno in ali se telo morda ne poleni in proizvaja manj lastnih antioksidantov, ko ga hranimo s tako močnim antioksidantom? Takih namreč v naravi ni.

Glavna učinkovina MegaHydrate je silicijev hidrid (SiOH-). Veliko znanstvenih člankov potrjuje, da je silicijev hidrid kot prehransko dopolnilo netoksičen in varen (Carlise, 1982, Flanagan, Purdy-Lloyd, 1999, Purdy-Lloyd et al. 2001, Stephanson, Flanagan, 2004). Najbolj prepričljiv pa se zdi znanstveni članek skupine tajvanskih strokovnjakov, ki se nanaša prav na uporabo MegaHydrata (Hsu et al., 2010). Na miših so preverili zelo velike odmerke MegaHydrata – tolikšne, kot bi odrasel človek užil 24 do 120 kapsul dnevno. Čeprav to večkratno presega priporočene odmerke (2-4 kapsule dnevno), niso ugotovili negativnih stranskih učinkov. Jetra mišk v poskusu so bila s tem bolj zavarovana pred učinki toksičnih snovi. Najbolj razveseljivo in presenetljivo pa je spoznanje, da se je delovanje lastnih antioksidantov organizma ob tem povečalo. MegaHydrate torej ne ošibi telesu lastnih obrambnih sposobnosti, pač pa jih okrepi.

Te ugotovitve tudi ponujajo odgovor na vprašanje, kakšna voda je za naše celice optimalna. Očitno to niso pitne vode, kakršne najdemo v naravi, pa tudi ne voda v najboljših svežih sokovi. Celice »želijo« čim bolj antioksidantsko vodo. Morda je bila taka voda na voljo v času, ko je nastajalo življenje na Zemlji. Danes pa nam je dosegljiva le s pomočjo umnega prizadevanja strokovnjakov, kakršen je dr. Patrick Flanagan.

Glavni vir: Hsu, Yu-Wen et al. (2010). Protective effects of silica hydride against carbon tetrachloride-induced hepatotoxicity in mice. Food and Chemical Toxicology, 48:1644-1653.

Zdrave bližnjice čilih rekreativcev

Poleti 2011 me je po telefonu poklical prijatelj S. (48 let) in dejal: "Iztok, ne me kregat. V štirinajstih dnevih moram shujšati za 5 kg in pridobiti kondicijo. Prinesi mi, prosim, potrebne prehranske dodatke in povej, kaj naj storim". Nečaka, izvežbana športnika, sta ga namreč prosila, da ju kot nekdanji alpinist vodi na Mont Blanc (4810 m) Teden dni je že tekal, pa so ga, kot običajno pri teku, boleli sklepi in hrbtenica. Želel je shujšati, da bi manj obremenjeval sklepe. Običajni zajtrk je zato zamenjal z ovsenimi kosmiči z naribanim sadežem in poskrbel, kot sem mu svetoval, da je tudi čez dan večkrat užil sadje in zelenjavo. S prehranskimi dodatki pa je pričakoval hitrejšo regeneracijo.

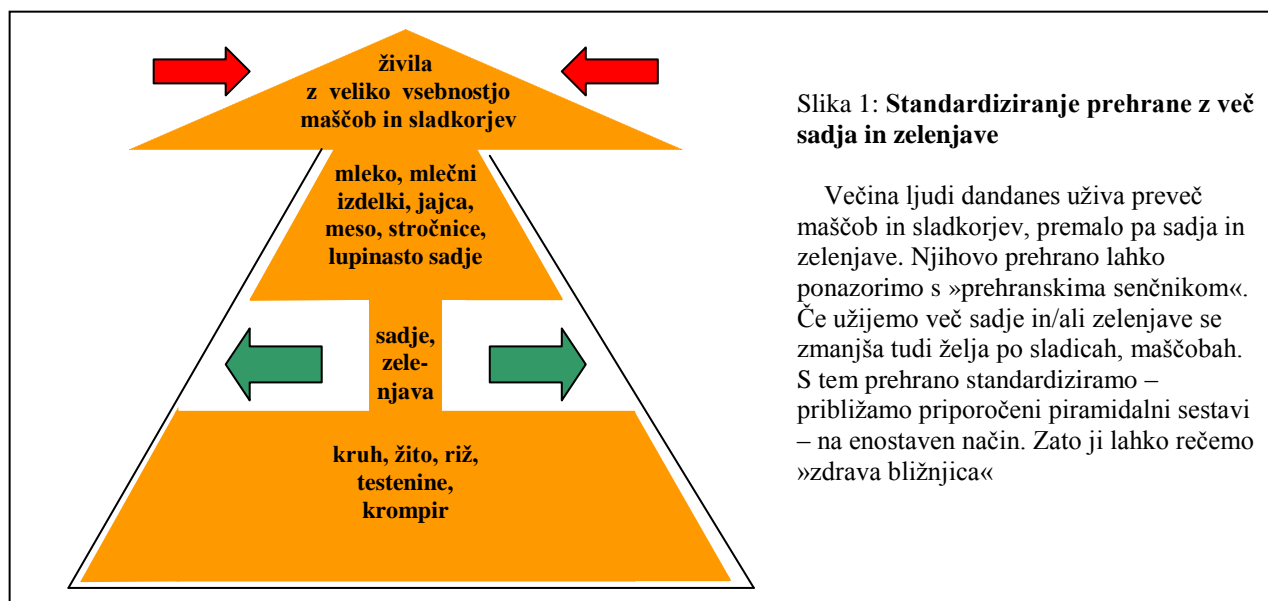
Prijateljem najboljšo! Nesel sem mu vrečko prehranskih dodatkov, ki so meni in mojim bližnim najbolj pomagali pri ozdravitvi in okrepitvi. Nekoliko je shujšal, a je po nekaj dneh ugotovil, da nadaljnje hujšanje ni potrebno, saj so ga sklepi nehali boleti. Iz dneva v dan je lahko pridno pridobival kondicijo, saj ni bil pretirano utrujen. Vzpon na Mont Blanc je dobro prenesel in celo bivakirali so pri -21°C .

Pa ga je navdušenje potegnilo, da se je odločil prvič sodelovati na oktobrskem ljubljanskem maratonu. Nadaljeval je s pripravljalnim tekom brez prehranskih dodatkov. Tako je vzdržal le en teden. Preutrujen in z bolečimi sklepi me je spet poklical in poprosil za obnovo zalog prehranskih dodatkov. Z njihovo pomočjo se je uspešno pripravil in pretekel 42 km brez težav. Najbolj je bil vesel, da mu ves ta napor ni vzel volje do teka. Pred leti se je namreč pridno pripravil na maraton Franja, ga uspešno prevozil, a se mu je bicikel "uprl" in se ga ni dotaknil več kot leto dni.

To kar je počel prijatelj S. v teh mesecih sta bili, kot ju imenujem, prehranski bližnjici za čile. Šlo je za združitev dveh postopkov: za uravnovešene prehrane po metodi »5 na dan« ter izboljšanje prehranjenosti celic s kakovostnimi izvlečki.

Standardizacija zdrave prehrane po metodi »5 na dan«

Zdravo in uravnoteženo prehrano še najbolje ponazorimo s prehransko piramido. Sestavljajo jo 4 plasti: na dnu je najširši sloj živil na osnovi žit, riža in krompirja. Drugi sloj sta sadje in zelenjava, še nekoliko ožji je »beljakovinski« pas mlečnih izdelkov, mesa in stročnic, najožji pa je vrh, ki ponazarja dodane maščobe in sladkor. Žal več kot 97% prebivalcev razvitega sveta ne upošteva tega standarda. Zdi se, da je ena od bistvenih napak našega prehranjevanja premalo užitega sadja in zelenjave in preveč maščob in dodanega sladkorja. Več kot 70% ljudi užije sadje in zelenjavo največ enkrat dnevno. Namesto »prehranske piramide« ima tako naša običajna nezdrava prehrana obliko »prehranskega senčnika«: preširok je najvišji sloj maščob in sladkarij, odločno preozek pa je sloj, ki prikazuje užito sadje in zelenjavo (slika 1).



Omejitev, ki jih vsebujejo uradni napotki za izboljšanje prehrane je toliko, da jih je večini pretežko upoštevati. Pa smo se trije strokovnjaki z Univerze, v Ljubljani dr. Borut Poljšak (Zdravstvena fakulteta), dr. Marjan Simčič (Biotehniška fakulteta) in jaz, lotili vodenja poizkusa standardizacije prehrane na domnevno lažji način. Prostovoljce, večinoma študente in študentke, smo poprosili, da en mesec poskusijo upoštevati le eno od pravil zdravega prehranjevanja – uživati sadje in/ali zelenjavo (po možnosti surovo) po 5 krat dnevno. V tesni skupini je bilo 21 udeležencev. Vsak je dobil pisne napotke, testne vprašalnike in dnevnik za enomesečno spremljanje svoje prehrane (dobite jih lahko na e-naslovu: iztok.ostan@fpp.uni-lj.si). Užili so lahko tudi kuhana živila, le paziti so morali, da je bilo po 5 obrokov dnevno s po vsaj 80 g sadja in/ali zelenjave.

Rezultati so bili presenetljivo dobri. Splošno počutje se je izboljšalo 76,2 % (nobenemu se ni poslabšalo), kar 71,4 % udeležencev je preizkus opravilo z lahkoto. Prostovoljcem nismo prepovedali nobene vrste hrane, kljub temu pa smo upali, da se bodo z rednim, pogostim uživanjem sadja in zelenjave izboljšali tudi drugi vidiki prehranjevanja, ki so pri večini ljudi neustrezni. In res: 71,4 % udeležencev je ob zaključku preizkusa zapisalo, da se je kaloričnost užite hrane zmanjšala, prav toliko jih je zmanjšalo količino užitih maščob, 61,9 % je zmanjšalo količino užitih sladkarij, 66,7% je povečalo število obrokov, kar je domnevno zmanjšalo večerno prenajedanje pri večini prostovoljcev (57,1 %). V začetku preizkusa je bil indeks telesne mase te skupine na zgornji meji normale (24,3), na koncu preizkusa pa se je znižal, saj so udeleženci v povprečju shujšali za 1,1 kg.

Z enim samim prehranskim ukrepom (več in pogostejše uživanje sadja in zelenjave) in brez kakršnihkoli prehranskih prepovedi se torej prehrana ljudi močno približa »standardni« prehranski piramidi. Ker imamo v splošnem sadje radi, je velik del

udeležencev poskusa ohranil izboljšanje prehranskih navad tudi po končanem testu. Leto in pol (19 mesecev) od zaključka preizkusa je kar 66,7 % udeležencev uresničilo svojo namero, da bodo uživali več sadja in zelenjave kot pred eksperimentom. To je vzpodbudno, saj raziskave kažejo, da se pri običajnih metodah izboljšanja načina življenja kar 70% ljudi po dveh letih vrne na staro nezdravo prehranjevanje.

Prehranske bližnjice s kakovostnimi izvlečki hranil

Pa se vrnimo k mojemu prijatelju S. Z več sadja in zelenjave je odpravil svoje glavne prehranske napake. Kako to, da mu tako uravnotežena prehrana ni zadoščala pri intenzivnih naporih, ko pa mnogi prehranski strokovnjaki trdijo, da je prehrana, ki je v skladu s prehransko piramido za človeka »optimalna« (Vorster, Hautvast 2002/2006:4) oz. da zagotavlja »maksimalno funkcioniranje organizma« (Pokorn, 2004)? Ta trditev strokovnjakov je po mojem zastarela. V prejšnji številki revije Aura smo pokazali, da organizem uspe izkoristiti iz živil le kakih 10% rudnin in vitaminov (Das Geheimnis 2010:12-15); pri esencialnih maščobnih kislinah in v maščobah topnih snoveh je izkoristek največ 20% (Wajda et al 2007), pri beljakovinah pa anabolni izkoristek ne doseže 50% (INRC 2003). Narava nas preprosto ni povsem prilagodila na razpoložljivo hrano. To je ključ za razumevanje, zakaj celo najboljša zdrava prehrana ne zadovolji potreb organizma optimalno. Že preprosto sočenje zelenjave in drugih rastlin nam zato omogoči boljši izkoristek hranil (Wrangham, Carmody 2010) in bolj optimalno prehranjenost celic. Prijatelj S. ni bil bolan, in je, tako kot mnogi od nas, lahko normalno živel celo ob običajni ne najbolj zdravi prehrani. Tudi ko je prehrano v veliki meri uravnotežil, njegove celice so niso bile optimalno prehranjene, s prehranskimi izvlečki pa so delovale občutno bolje. Take zdrave priboljške bi potrebovale celice vsakega zdravega človeka (bolni pa še bolj), pri velikih naporih pa se še očitneje pokaže, kako blagodejni so.

Tabela 1: Mesečni stroški prehranskih izvlečkov/dodatkov pri normalni aktivnosti

CENEJŠA INAČICA (nižja kakovost)			DRAŽJA INAČICA (višja kakovost)		
Živilo	Vsebovana hranila in njihova kakovost	Cena EUR (brez poštne)	Živilo*	Vsebovana hranila in njihova kakovost	Cena EUR (brez poštne)
Beljakovinski dodatki (sirotka, soja)	Amino kisline (izkoristek 16-17%)	40	MAP	Esencialne amino kisline (izkoristek 99%)	42
Sveži sokovi	Živa voda (ORP največ - 240 mV) vitamini, rudnine, fito snovi	30	FHES	Aktivni vodik za oživitev vode (ORP= -800 mV)	41
Lan (mleti)	Esencialne maščobne kisline	10	NTC omega 3	Mikromicelirano ribje olje	26
Kefir na vodi	Dobra črevesna flora	/	NTC set (Basik, Oksi, Restore)	Dobra črevesna flora, povečanje kisika, uravnoteženi vitamini in minerali z visoko absorpcijo	85
SKUPAJ		80	SKUPAJ		194

* Živil ne imenujemo s komercialnimi imeni.

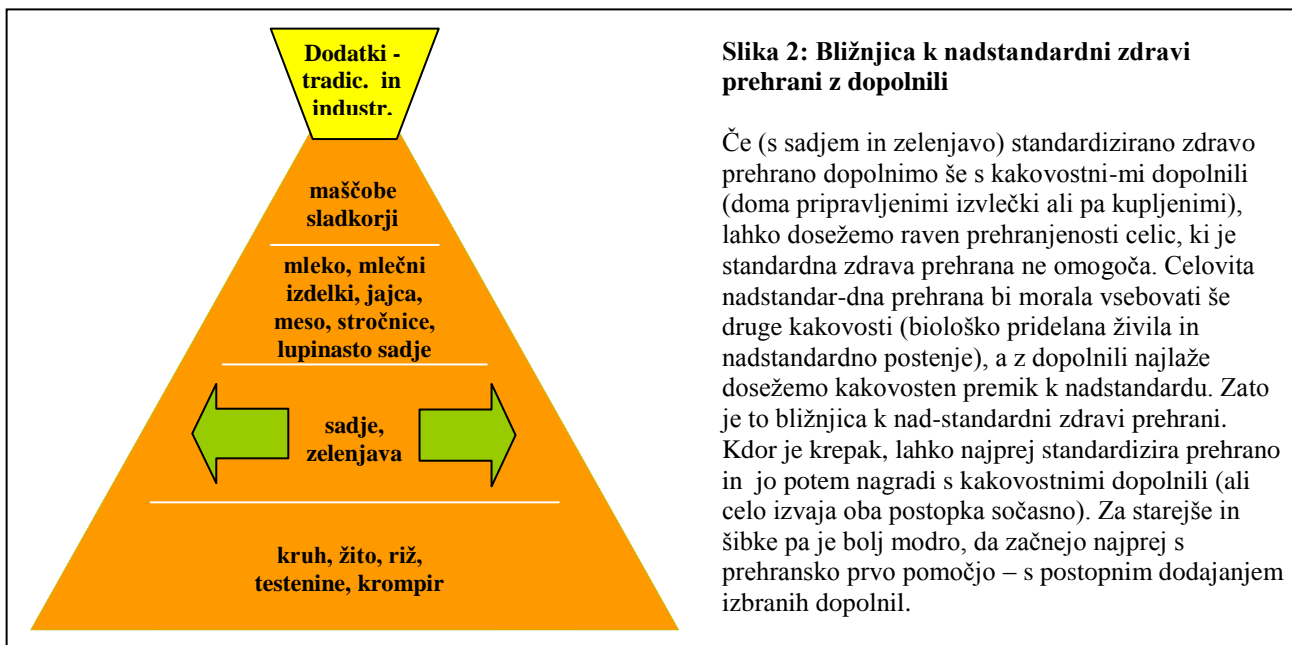
Uživanje kakovostni izvlečkov hranil je bližnjica k prehrani nadstandardne kakovosti. Nekatere dodatke lahko pripravimo sami, druge pa lahko kupimo. Pri slednjih je priporočljivo, da se dodobra prepričamo o njihovi kakovosti na osnovi strokovnih študij. Pri izbiri pa je pomembna tudi cena. Pripravili smo okvirna izračuna mesečnih stroškov za eno osebo (tabela 1). Cenejša varianta je tudi slabše kakovosti (manjši izkoristek hranil); pri njej je potrebno več dela, saj lahko sami pripravimo večino izvlečkov hranil (razen pri beljakovinah in esencialnih maščobnih kislinah). Veliko surovin dobimo lahko z domačega vrta.

Če se prijatelju S. ne bi tako mudilo, bi ga naučil, kako si sam lahko pripravi sokove, zmelje lan v svoje kosmiče s sadeži, kako si pripravi kefir za boljšo črevesno floro, ki daje boljši izkoristek živil in varuje imunski sistem; a imel je, kot večina zaposlenih, komaj kaj časa za trening po službi, kaj šele za pripravo zdravih priboljškov.

Ne vem, če bi ga domači pripravki in manj kakovostni dodatki dovolj dobro pripravili za načrtovani podvig. Poglejmo prednosti dražje variante: Z MAP je dosežemo popoln izkoristek aminokislin brez obremenjevanja ledvic in jeter (odpadki 1%). Z aminokislinami iz soje in sirotke pa bi bilo kakih 83% užitih aminokislin spremenjenih v odpadke (na enoto teže so cenejši, izdatki za mesečne potrebe pa ne). S FHES je dobimo vsaj 100.000 krat več antioksidantskega vodika kot z najboljšim svežim sokom (sokom pšeničnih bilk). Z NTC dodatki je absorpcija omega 3 vsaj 5 krat večja od normalnega lanenega ali ribjega olja, absorpcija rudnin in vitaminov 30% do 250% večja kot pri uživanju sadja in zelenjave, preskrbljenost telesa s kisikom za 10% večja kot z običajno hrano, poškodbe celic (oksidativni stres) pa se z njimi zmanjšajo (Wajda et al. 2007, Das Geheimnis 2010).

MAP in FHES dodatka sta znanstveno dokazana dodatka najvišje možne kakovosti. Tudi NTC dodatki so kakovostno preverjeni. Vsi ti dodatki so preverjeno neškodljivi. Seveda ne zanikamo možnosti, da obstajajo na trgu tudi njim primerljivi dodatki. Omenjene navajamo le kot primer dobre prakse.

Pomanjkljivost dražje variante je gotovo njena cena. Za povprečno slovensko družino je skoraj 200 EUR na posameznika (pri intenzivni rekreaciji pa lahko še več) predrago. Menim, da bo prišel čas, ko bodo taki prehranski dodatki tako poceni, da bodo dostopni širšemu krogu. Dobro pa je vedeti, da obstajajo, saj niso koristni le pri ekstremnih naporih, pač pa si z njimi lahko zelo pomagamo s postopnim in modrim odmerjanjem tudi, ko smo šibkega zdravja in ostareli. Stroške lahko zmanjšamo tudi tako, da si jih privoščimo v polni meri le, ko jih najbolj potrebujemo, sicer pa jih deloma ali v celoti nadomestimo z doma pripravljenimi izvlečki in napitki. Tudi z njimi bomo uravnoteženo prehrano dvignili na nadstandardno raven (slika 2).



MAP in NTC dodatki za vrhunske uspehe v športu in zdravje

Športniki so včasih pripravljeni žrtvovati svoje zdravje za športni uspeh. A kakovostni prehranski dodatki podpirajo oboje. Poglejmo primera MAP in NTC dodatkov.

Študije so pokazale, da se z idealnim beljakovinskim dodatkom MAP učinkovito poveča mišična masa športnikov, raven mlečne kisline pa zmanjša (Mariani et al. 1999a,b). Med mnogimi športniki, ki uporabljajo MAP so tudi dobitniki olimpijskih medalj, npr. tekača D. Brew in J. Carter in dobitnik olimpijske medalje iz Slovenije. Zanimivo, da isti prehranski dodatek priporočajo zdravniki za boljše okrevanje pri mnogih boleznih. Klinične raziskave so to potrdile za bolezni kot so: *opešane funkcije jeter in ledvic* (Tamburlin, 1999), *obolenja prebavil in črevesja* (Del Prete, 2001, Fidone, 2001), *sladkorna bolezen* (Tamburlin, 2000), *prehranska netolerantnost, alergije in astma* (Tamburlin, 2000), *zdravljenje slabokrvnosti zaradi pomanjkanja železa* (Montilla 1999), *bolečine kot posledica prekomerne telesne teže* (Muratori, 1999), *ošibelost srca* (Fidone, 2001), *težave z dihanjem* (Ivaldi, 2000), *multipla skleroza* (Bufalini, 2000).

Prava uspešnica pa so med športniki NTC dodatki. Ne vsebujejo poživil ali drugih prepovedanih substanc in so uvrščeni na znano »Kölnsko listo« za športnike varnih živil. Na zadnjih dveh olimpijskih igrah je bilo uporabnikom NTC dodatkov podeljeno več kot 50 medalj. Naj navedem le nekaj olimpijskih zmagovalcev: M. Martikan (kanu), I. Osipenko (kanu), A. Fisbacher, V. Regensburg, M. Riesh (alpsko smučanje), W. Loitzl, A. Kofler, T. Morgenstern, G. Schlierenzauer (smučarski skoki), M. Neuner (biatlon) idr. Kako je možno s kakovostnimi prehranskimi dodatki povečati športno uspešnost in obenem okrepiti zdravje morda najbolje ponazarja primer Nenada Đokovića, trenutno vodilnega na svetovni lestvici tenisačev. Z NTC dodatki, tako pravi, so se mu zelo zmanjšale alergijske težave. Po kliničnih preizkusih se z NTC dodatki občutno izboljša delovanje imunskega sistema (Das Geheimnis 2010).

Vse je v glavi

Pravijo, da je vse v glavi tudi v športu. V vsakdanjem sodobnem življenju ni velikih fizičnih naporov, so pa umski pogosto zelo veliki. Pri sebi in pri drugih opažam, da sta z omenjenima vrstama dodatkov (MAP, NTC) in FHES boljša tudi koncentracija in razpoloženje. Prijatelj S. bi verjetno ne zmozel omenjenih ekstremnih naporov v visokogorskem redkem zraku in na maratonu, če ne bi bilo v glavi vse, kot je treba.

Vse je v glavi, tudi ko iščemo boljšo prehrano v starosti in pri boleznih. S serijo desetih člankov, ki se s tem prispevkom zaključuje, sem želel predvsem spodbuditi k razmišljanju o nepopolnosti naše narave, ki nas z apetitom za sebični gen zapeljuje na prehranska stranpota in je obenem nesposobna celo iz najboljše hrane pridobiti optimalno količino in sestavo hranil. Menim, da je ta »premik v glavi« glavna osnova, da posežemo po prehranskih rešitvah, ki jih narava sama ne zmore, so pa lahko odrešujoče zlasti na jesen življenja in ko nam zmanjkuje življenjske moči (o tem več v seriji člankov o prehranski prvi pomoči za starejše in ošibele).

Viri

- Bufalini, L. (2000): Nutrizione biologica integrata con SON Formula™ in pazienti affetti da sclerosi multipla, *La Medicina Biologica*, N° 3.
- Das Geheimnis der Profis: Sport 10/11. Speyer: PM-International, 2010.
- Del Prete, M. (2001): Le malattie infiammatorie intestinali: importanza diagnostica e terapeutica del MAP, *La Medicina Biologica*, N° 3.
- Fidone, B. (2001): Nutrizione biologica integrata con SON Formula™ in pazienti affetti da insufficienza cardiaca, *La Medicina Biologica*, N° 3.
- INRC - International Nutrition Research Center (2003): The Master Amino Acid Pattern (MAP): The ideal Protein Substitute: Lucà-Moretto presentation.
- Ivaldi, G.P. (2000): Esperienze nutrizionali in pazienti con insufficienza respiratoria, *La Medicina Biologica*, N° 3.
- Mariani, E. et al. (1999a): Modificazione di alcuni parametri fisiologici e metabolici indotte dall'assunzione di "Master Aminoacid Pattern" in gruppi di atleti praticanti l'atletica leggera; 1° Congresso S.E.N.B., Roma, 22 maggio 1999 – *La Medicina Biologica*, Suppl.
- Mariani, E. et al. (1999b): Variazione di alcuni parametri antropometrici e fisiologici in una marciatrice cinquantenne prima e dopo l'attraversamento in solitaria del deserto cinese; Atti del 1° Congresso S.E.N.B., *La Medicina Biologica*, N° 3.
- Montilla, C. (1999): Studio comparato con e senza somministrazione di SON Formula® in soggetti affetti da anemia sideropenica sotto trattamento convenzionale. - *La Med.Biol.*, N° 3., Suppl.
- Muratori, G. (1999): Sovrappeso e patologia articolare: SON Formula® come terapia dimagrante ed antalgica un'ipotesi di lavoro. - *La Medicina Biologica*, N° 3.,
- Pokorn, D. (2004): Prehrana/Nutrition; in Kocjančič, A.; Mrevlje, F. (eds.): *Interna medicina/ Internal medicine*. – Ljubljana: Litera picta.
- Riva Sansaverino, E. (1999): Vantaggi dell'utilizzo del MAP in età geriatrica, Atti del 1° Congresso S.E.N.B. - *La Medicina Biologica*, N° 3, Suppl.
- Tamburlin, N. (1999): Trattamento ambulatoriale di pazienti con insufficienza renale cronica. - *La Medicina Biologica*, N° 3.
- Tamburlin, N. (2000): Il SON Formula™ come opportunità nella gestione delle intolleranze alimentari, *La Medicina Biologica*, N° 3.
- Vorster, H.H.; Hautvast, J. (2002/2006): Introduction to human nutrition: A Global Perspective on Food and Nutrition; In Gibney, M.J.; Vorster, H.H.; Kok, F.J. (Editors – on behalf of the Nutrition Society.); *Introduction to Human Nutrition*. – Oxford (UK). Ames, Victoria: Blackwell Publishing
- Wajda, R., Zirkel, J., Schaffer, T. (2007): Increase Bioavailability of Coenzyme Q10 and Vitamin E. *J Med Food* 10(4).
- Wrangham, R., Carmody, R., 2010: Human Adaptation to the control of fire. *Evolutionary Anthropology* 19:187-199.