



## Prispevki v medijih

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

- 6. 2. 2017: **O etiki prehranjevanja.**
- 9. 3. 2017: **Drugačnost pri skupnem obedu.**

Revija **Narava zdravi**, februar 2017, I. Ostan, B. Ambrozius, A. Ostan, M. Vidrih: **Kot bor na bregu.**

## Tečaj polnovrednega postenja

V Kriški vasi na Dolenjskem bosta v februarju in marcu tečaja polnovrednega postenja po sistemu dr. Iztoka Ostana:

- od 9. 2. 2017 (od 18.00 ure) do 12. 2. 2017 (do 14. ure).
- od 9. 3. 2017 (od 18.00 ure) do 12. 3. 2017 (do 14. ure)

V skupini bo največ 10 udeležencev. Postenje bosta vodila zakonca dr. Helena Jeriček Klanšček in Drago Klanšček – holistični terapevt.

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 [www.d-i-h.si](http://www.d-i-h.si).

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)

## Po poškodbi aktivnega rekreativca

Star sem 52 let (180 cm, 90 kg). Pred devetimi leti sem si v prometni nezgodi hudo poškodoval glavo. Takrat sem začel uživati OKA, in sicer po 5 do 6 tablet na dan. Ob taki prehranski podpori sem, kot so ugotavljali zdravniki, zelo hitro okreval in bil odpuščen iz bolnišnice. Menim, da me je OKA ob tako hudi poškodbi glave, pravzaprav rešil. Ostale pa so mi posttravmatske depresije.

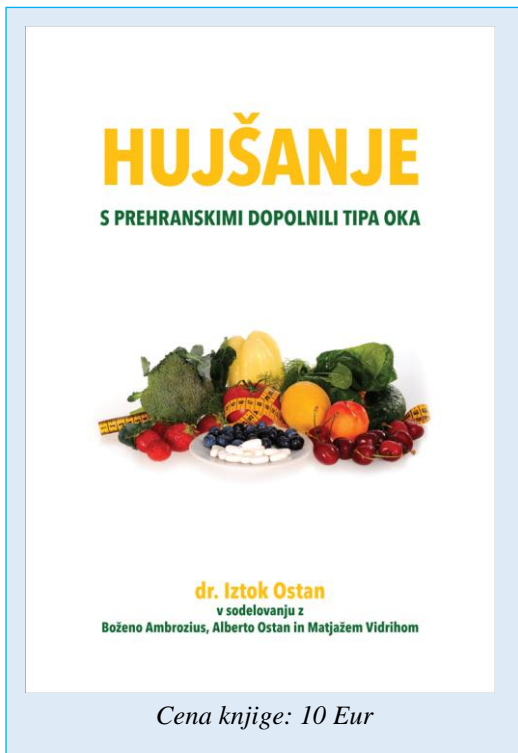
Prehranski dodatek FHES sem začel uživati kmalu po prvi izkušnji z OKA. Uživam ju redno z občasnimi prekinitvami.

Dve leti po nesreči sem staknil meningitis. Ob tej bolezni (ali zaradi nje) se je pojavila še artroza kolen (vnetje in deformacija kolenskih sklepov). A se nisem dal. Tu po tej težavi sem ostal aktiven rekreativec.

Če pred kolesarjenjem zaužijem 3 tablete OKA, imam pri vožnji v klanec 30 do 40 odstotkov več moči kot sicer (isti klanec zmorem prevoziti v prestavi, ki je za 3 stopnje zahtevnejša od običajne). Na predvečer fizičnega napora pred spanjem vzamem še 2 tableti OKA. Tako sem ob uživanju tega prehranskega dodatka kljub artritičnim kolenom uspel v 18 urah prekolesariti pot od doma v okolici Ljubljane do doline Vrata, se od tam povzpeti na vrh Triglava, sestopiti in se vrniti s kolesom domov.

Pred nekaj tedni sem začel uživati **probiotik EM**. V prvih dneh sem popil kar po 1 dl na dan. Učinek je bil zelo pozitiven. Opazil sem ga v zvezi z vetrovi, ki me na primer po obroku fizično mučijo kar tri dni. Ob uživanju probiotika EM pa se napihovanje po uživanju fizično umiri že po enem dnevu. Tudi artritičnih bolečin v kolenu je ob uživanju probiotika EM manj. To mi daje upanje, da bo morda kombiniranje FHES s probiotikom EM vplivalo na zmanjšanje vetrov in zaprtja, povezanih z uživanjem FHES.





## V teku je študija polnovrednega postenja

Na svetu je bilo leta 2014 že 39,5 % pretežkih oseb - skoraj tri milijarde ljudi. Mnogi med njimi so tudi iz ekonomsko šibkejših slojev. V Sloveniji je pretežkih (indeks telesne mase 25 in več) že 60,6% prebivalcev. Za boljše zdravje in boljšo samopodobo si mnogi želijo shujšati, pri čemer pa nastopita dva glavna problema: ohlapna koža po hujšanju in ponovno pridobivanje telesne teže.

V knjižici Hujšanje s prehranskimi dopolnili tipa OKA (I.Ostan, B.Ambrozius, A.Ostan in M. Vidrih) prikazujemo učinkovite rešitve obeh težav. V njej je predstavljeno polnovredno postenje: to je postenje en ali dva dni tedensko ob uživanju izbranih prehranskih dopolnil in do 600 kcal dnevno, sicer pa jemo normalno. Na tak način se dr. Iztok Ostan in njegovi bližnji postijo že od leta 2001; od septembra 2016 pa poteka tudi organizirano preverjanje takega načina postenja.

Dr. Helena Jeriček Klanšček in Drago Klanšček vodita v Kriški vasi vsak mesec vikend tečaje polnovrednega postenja po sistemu dr. Ostana. Kdor želi, lahko da pred postenjem in po njem laboratorijsko preveriti svoje zdravstveno stanje. Institut.O podpira tako preverjanje in udeležencem, ki to storijo, podari v zahvalo za informacijo paket produktov (po eno plastenko MAP in MegaHydrate in 2 plastenki Vita Biose). Tega bodo deležni tudi udeleženci teh tečajev postenja v februarju in marcu 2017 (glej informacijo na prvi strani novic).

Doslej smo zbrali rezultate testiranja polnovrednega posta 12 udeležencev. V treh dneh in pol, kolikor traja post, so v povprečju shujšali za 1,7 kg (moški več, ženske nekoliko manj), 83,4% jih je post opravilo z lahkoto; v povprečju se jim je znižal (previsoki) krvni tlak, zmanjšala raven sladkorja in inzulina v krvi, delež dobrega holestrola (HDL) v celotnem se je izboljšal (povečal), tveganje rakavih obolenj se je znižalo (nižja raven IGF-1).

## Novo: cenejši paket 12 plastenik MAP

V Sloveniji je beljakovinsko dopolnilo MAP najcenejše v Evropi. Kot je znano, je treba za plastenko odšteti 44,90 Eur. Za nakup ene ali dveh plastenik je najceneje, če stopimo v lokalno bio trgovino. Večje količine pa je ugodneje naročiti pri distributerju Institut.O (kontaktni podatki so na prvi strani). Nedavno tega je Institut.O uvedel možnost nabave 12 plastenik MAP po ceni 36,70 Eur za plastenko. Prihranek je torej 8,20 Eur na plastenko, skupen prihranek pri nabavi paketa pa 98,40 Eur. Pošiljajo tudi na dom, pri čemer je potrebno plačati tudi stroške pošiljanja.

## Izkušnje vegetarijanke z dopolnili

Sem 45-letna vegetarijanka, poročena in mama dveh sinov. Starejši ne mara mesa, mlajši pa zelo. Tudi meni včasih zadiši pečeno meso in takrat ga malo užijem.

Poznam in uporabljam vse tri proizvode, ki jih priporoča g. Ostan. FHES jemljem občasno, zlasti pozimi za izboljšanje odpornosti. Občasno uživam tudi optimalno kombinacijo aminokislin, da ne bi zaužila premalo beljakovin.

Redno pa, že dve do tri leta, uživam probiotik EM.

Njegov učinek še najbolj očitno zaznam, ko se kdaj »pregrešim« s sladko hrano, po kateri moje blato postane bolj tekoče. Probiotik to težavo uredi v dveh dneh. V soboto smo na primer imeli ohcet, v nedeljo je bilo blato tekoče, danes (v ponedeljek) pa je že normalno.

Kolegice me precej sprašujejo za nasvete s področja prehrane in zdravja in rada jim pomagam s svojim znanjem in izkušnjami. Potem pa mi je pogosto hudo, ko vidim, da ne upoštevajo nasvetov, ki bi jim koristili. Mlada kolegica, ki v skrbi za zdravje veliko hodi v hribe, je vseeno vedno utrujena, pa se ne odloči za jemanje FHES ali OKA, ki bi ji koristila. Druga kolegica ima moža z rakom, pa mu po operaciji, sicer z ljubeznijo, kuha nezdravo hrano...



## Nižja rast veganov

Moja prateta je ovdovela malo pred prvo svetovno vojno. Ostala je sama s sedmimi otroki in v pričakovanju osmega. Še na dan poroda je prinesla domov na glavi rjuho sena, odšla v sobo, kjer je rodila brez pomoči, zvečer pa še skuhala za otroke močnik z mlekom. Njihova prehrana je bila skromna, a polnovredna z gorskih pašnikov in njiv.

Tudi drugod po svetu nekoč ni bilo kaj drugače. To razkriva raziskava dr. Westona A. Pricea, opravljena med 31 predindustrijskimi ljudstvi. Med drugim je opisal, kako Inuitke ponoči zaradi poroda običajno niso niti zbudile moža. Otroka so povile same in ga predstavile soprogu, ko se je zbudil. To je naravno stanje življenjske moči, potrebne za zdravo rojevanje. A tako je bilo pri Inuitih le, dokler niso začeli uživati tudi industrijske hrane. Od takrat tudi Inuitke potrebujejo pri porodu pomoč babice in osebja v porodnišnicah (Price, 1939).

Priceovo knjigo sem prebiral pred dobrimi dvajsetimi leti, ko sem bil vegan – užival sem le živila rastlinskega izvora. Zamislil sem se zlasti ob fotografijah in opisih afriških živinorejskih Masajev, ki so zelo postavni, medtem ko so okoliški poljedelci, ki uživajo zelo malo hrane živalskega izvora, nižje rasti in manj razvite postave. Kasneje sem prebral, da so vegetarijanci in vegani na sploh nekoliko nižje rasti kot vsejedi (Hlastan, Ribič 2006). Na Kitajskem, kjer je tradicionalna prehrana poljedelcev že tisočletja skorajda veganska, se je po letu 1978, ko je vlada začela uvajati sistem izboljšanja prehrane tudi z več živili živalskega izvora, telesna višina Kitajcev in Kitajk začela povečevati (Zong, Li, 2014).

Danes nisem več vegan, sem pa simpatizer tega načina prehranjevanja, saj je več študij dokazalo, da imata vegetarijanstvo in vegastvo prednosti pred mešano hrano pri zmanjševanju tveganj srčno žilnih obolenj (Craig, 2009) in obolevanjem za rakom (Campbell, Campbell 2006). Po drugi strani pa biologi opozarjajo, da je pri živalskih vrstah nižja rast od možne dokaz neoptimalnosti prehrane (Larsen, 2000). Je nižja rast od možne lahko življenjsko ogrožujoča?

### O polnovrednem veganstvu za novo življenje

Telesna višina je povezana z možnostmi uspešne reprodukcije. Narava je v tem oziru neizprosna: pri izbiri partnerja imajo prednost osebkovi obeh spolov, ki so nekoliko višji od povprečja. Zlasti nizki moški imajo manj možnosti izbire kot visokorasli. To je lahko faktor frustracij, ni pa življenjsko ogrožajoče. Resnejše posledice ima nizka rast žensk:

V razvitem svetu se vegastvo intenzivneje uveljavlja šele v zadnjih desetletjih. Samo v ZDA jih je 6 milijonov (Mercola, 2016), med njimi največ mladih žensk (Craig, 2009). Prestop v veganstvo na njihovo telesno višino seveda ne vpliva veliko ali sploh ne.

Po mnenju Ameriškega združenja za prehrano ADA je ustrezno planirana veganska prehrana primerna v vseh fazah življenjskega ciklusa (Craig, Mangels, 2009), torej tudi v času nosečnosti in poroda. To dokazujejo izkušnje veganske skupnosti Farma iz Tennesseeja. Med 1.700 porodi so zabeležili le 1 % carskih rezov (Barnard, 1993). Ta skupnost posveča posebno pozornost polnovrednosti veganske prehrane. A tudi otroci teh vegank so nižji od vsejedih vrstnikov. Nekatera hranila so namreč v veganski prehrani, tudi če je skrbno načrtovana, kvečjemu na minimalno potrebni ravni – daleč od optimuma; gre za beljakovine, dolgoverižne omega 3 maščobne kisline, železo, cink, jod, kalcij in vitamin D in B12 (Craig, Mangels, 2009). Med njimi so kar tri (kalcij, vitamin D in beljakovine), ki so bistvena za rast.

Pomanjkanje esencialnih hranil je za življenje uničujoče, pa naj gre za vegansko, vegetarijansko ali mešano prehrano.

Dandanes se manj kot 3% prebivalcev v razvitem svetu prehranjuje v skladu z uradnimi priporočili (Milton, 1998). Delež porodov s carskim rezom se je v razvitem svetu dvignil že na 21% (Klemetti, 2010). V prehrani skoraj vseh vsejedih nosečnic primanjkuje med drugim folne kisline (Rainer, 2012), veganskim nosečnicam pa vitamina B<sub>12</sub> (Smith, 2009). Posledica obeh so nevrodegenerativne bolezni novorojenčkov.

Problem nižje rasti veganov postane bolj viden šele v drugi generaciji žensk: zahodnjaška mati, ki je prestopila v veganstvo, je odraščala ob mešani hrani in je še visoka, veganska hčerka (in tudi sin) pa nižje rasti. Na Zahodu imamo malo izkušenj z veganstvom skozi več generacij, zato je prav, da se ozremo proti azijskim deželam, kjer sta veganstvo in vegetarijanstvo uveljavljena že tisočletja.

Vzemimo primer Kitajske. Pretežno vegetarijanske poljedelske Kitajke v rodni dobi so za 6 cm nižje in kar za 13 kg lažje od Britank enake starosti. (Key et al. 1990). Prenizka telesna masa žensk je pogosto povezana z njihovo telesno »zakrnelostjo« (Ransom, Elder 2003), za katero so značilni ozki boki in drobne prsi. Telesna zakrnelost je močan faktor tveganja zapletov pri porodu (Ranson, Elder 2003). Ozki boki so lahko znak nezadostno razvite medenice, zato lahko nastanejo težave pri prehodu otroka skozi ožjo medenično odprtino. Na bokih in na prsih ima

telesno dobro razvita ženska dovolj zaloge dolgoveržnih omega 3 maščob. Te so bistvene za razvoj in rast ploda in za normalen porod (Lawrence, Lawrence, 2016).

Tudi v Indiji je tradicionalna hrana pretežno veganska. Študija med materami na področju Pune v južni Indiji, ki je indikativna za pretežni del poljedelske Indije, je pokazala, da je živil živalskega izvora v prehrani žensk zelo malo, četrtna pa se jih prehranjuje povsem vegansko. Njihovi novorojenčki so manjši in lažji kot novorojenčki vsejedih mater (Yajnik et al. 2007), kar prinaša otroku, kot opozarja stroka, večje tveganje infekcij in drugih obolenj ter prezgodnje smrti v post-natalnem obdobju in kasneje v življenju (Ransom, Elder, 2003).

Tudi Indijke so, podobno kot Kitajke, nižje od vsejedk (Yajnik et al. 2007) in prav tako »deške« postave. Zaradi velikega tveganja porodnih zapletov domači spodbujajo nosečnice k uživanju manj hrane, da bi bil novorojenček (še) manjši in ne bi bilo zapletov pri njegovem prehodu skozi medenično odprtino (Ransom, 2003:14).

Kako drugače kot v krajih s tradicionalno mešano hrano, kjer so nosečnice spodbujali, naj več jedo, saj so vedeli, da tako zmanjšajo porodna tveganja, ki so celo pri najboljši hrani velika.

## Z dna v višave

Človeška zgodovina in predzgodovina kažeta, da je človeštvo zmožno preživeti in se razvijati ob zelo različnih vrstah prehrane, če le vsebujejo dovolj vseh esencialnih hranil (Cunnane, 2013). Med take vrste prehrane sodi tudi tradicionalno veganstvo Kitajcev. Dr. Colin T. Campbell ga celo postavlja za vzor (Campbell, Jacobson, 2014).

Res je, da večina Kitajk uspešno rodi in njihovi otroci odrastejo zdravo. Tako so se tudi lahko zelo namnožili. A, kot rečeno, celo ob taki veganski hrani je v primerjavi s tradicionalno mešano hrano povečano življenjsko tveganje za porodnico in novorojenčka.

To je podoba najboljše možne, s tradicijo preverjene veganske hrane. Še zdaleč ni idealna. A še večji problem je, da je v današnjem času težko uresničljiva. Hrana je osiromašena, zato je tudi večina veganov, kljub skrbi za prehrano, podhranjenih. Kot ugotavlja veganstvu naklonjeni dr. W. Craig (2009), skoraj vsem veganom primanjkuje vitaminov B<sub>12</sub> in D, kalcija in dolgoveržnih omega 3 maščobnih kislin. Svetuje, naj jih vegani redno uživajo z živili, obogatenimi z njimi ali z ustreznimi prehranskimi dopolnili. Njihovo pomanjkanje ne ogroža le rasti, pač pa življenje samo. Ocenjujejo, da jih zaradi poslabšanega počutja z leti odstopi od veganstva približno polovica (Mercola, 2016). Če bi se zavedali naravnih omejitev veganstva in možnosti za njihovo preseganje, ki jih ponuja sodobna prehranska industrija, jim tega ne bi bilo treba. Lahko bi dosegli prav tako rast otrok in boljše zdravje kot vsejedci.

## Viri:

- Barnard, Neal (1993). *Food for life: how the new four food groups can save your life*. Three rivers press.
- Craig, Winston, J. (2009). Health effects of vegan diets. *Am J Clin Nutr*, 89 (suppl): 1627S-33S.
- Craig, W.J., Mangels, A.R. (2009). Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *J Am Diet Assoc*, 109 (7): 1266-82.
- Campbell, T. Collin; Campbell, Thomas (2006). *The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long-term Health*. Dallas: Benbella Books.
- Campbell, T. Collin, Jacobson, Howard (2014). *Prevare z dietami z malo ogljikovih hidratov*. Maribor: SITIS.
- Cunnane, Stephen C. (2013). *Survival of the fittest: The key to human brain evolution*. World Scientific.
- Hlastan Ribič, Cirila (2006). Različni načini prehranjevanja/Different types of nutrition: in Bohnec, M., Klavs, J., Tomažin-Šporar, M., Krašovec, A., & Žargaj, B. (Eds.). *Sladkorna bolezen/Diabetes: Priročnik/Manual*. Ljubljana: samozal., 482-495.
- Key, T.J.A., Chen, J., Wang, D.Y., Pike, M.C., Boreham, J. (1990). Sex hormones in women in rural China and in Britain. *Br. J. Cancer*, 62: 631-636.
- Klemetti, Reija, Kletti, Che, Huan, Gao, Yan, Reave, Joanna, Wu, Zhuochun, Tang, Shenglan, Hemminki, Elina (2010). Cesarean section delivery among primiparous women in rural China: an emerging epidemic. *Am J Obstet Gynecol*, 202:65e1-6; dosegljivo na: [http://www.thl.fi/attachments/chimaca/Klemetti\\_AJOG\\_2010.pdf](http://www.thl.fi/attachments/chimaca/Klemetti_AJOG_2010.pdf), 8.10.2016.
- Larsen, C.S.(2000). Dietary Reconstruction and Nutritional Assessment of Past Peoples: The Bioanthropological Record. In Kiple, K.F. & Kriemhild, C. O. (eds): *The Cambridge World history of Food, Volume 1*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 13-33.
- Lawrence, Ruth A., Lawrence, Robert (2016). *Breastfeeding: a guide for the medical profession*, eight edition. Philadelphia: Elsevier.
- Mercola, Joseph (2016). The case against Veganism – Carefully researched book spills the Bean; 25. September; dosegljivo na <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2016/09/25/veganism.aspx>, 8.10.2016.
- Milton, Katharine, (1998). *Eating What Comes Naturally: An Examination of Some Differences Between the Dietary Components of Humans and Wild Primates*. Williamsburg, Virginia: The Origins and Evolution of Human Diet, 14<sup>th</sup> International Congress of Anthropological and Ethnological Sciences, July 26-August 1; accessible on: [www.cast.uark.edu/local/icaes/conferences/wburg/posters/kmilton/kmilton.html](http://www.cast.uark.edu/local/icaes/conferences/wburg/posters/kmilton/kmilton.html), 6.3.2009.
- Price, W.A (1989). *Nutrition and Physical Degeneration: 50th anniversary edition*. New Canaan: Connecticut Keates Publishing.
- Rainar, J. (2012). Razvoj zarodkovih možganov; [http://www.bambino.si/razvoj\\_zarodkovih\\_mozganov\\_1](http://www.bambino.si/razvoj_zarodkovih_mozganov_1), 29.9.2016.
- Ransom, Elizabeth I., Elder, Leslie K. (2003). Nutrition of women and Adolescent Girls: Why it matters. PRB – Population reference bureau; dosegljivo na: <http://www.prb.org/Publications/Articles/2003/NutritionofWomenandAdolescentGirlsWhyItMatters.aspx>, 29.9.2016.
- Smith, R. (2009). Vegan diet increases the risk of birth defects, scientist warn. *The Telegraph*, 2. marec; dosegljivo na: <http://www.telegraph.co.uk/news/health/news/4902648/Vegan-diet-increases-the-risk-of-birth-defects-scientists-warn.html>, 29.9.2016.
- Yajnik, C. S., Deshpande, S.S., Jackson, A.A., Refsum, H., Rao, S., Fisher, D.J., Bhat, D.S., Naik, S.S., Coyaji, K.J., Joglekar, C.V., Joshi, N., Lubre, H.G., Deshpande, V.U., Rege, S.S., Fall, C.H.D. (2008). Vitamin B12 and folate concentrations during pregnancy and insulin resistance in the offspring: the Pune Maternal Nutrition Study. *Diabetologia*, 51:29-38.
- Zong, Xin-Nan, Li, Hui (2014). Physical growth of children and adolescents in China over past 35 years. *Bulletin of the World Health Organization*, 92: 555-564; dosegljivo na: <http://www.who.int/bulletin/volumes/92/8/13-126243/en/#>, 10.10.2016