



Prispevki v medijih

Revija **Narava zdravi**, junij 2017, I. Ostan, B. Ambrozius, A. Ostan, M. Vidrih: **Koliko kapljic iz vreca mladosti je optimalno.**

Revija **Zdravje**, junij 2017, I. Ostan: **Za trdno zdravje na potovanjih.**

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

- 5. 6. 2017: **Slabokrvnost – nove rešitve,**
- 3. 7. 2017: **Zdravi tudi na počitnicah**

Dnevnik **Večer**, priloga **Zlata jesen**, 14. junij 2017, I. Ostan: **Do zdravja, ko blato neha smrdeti.**

Tečaj polnovrednega postenja

V Kriški vasi na Dolenjskem bo tečaj polnovrednega postenja po sistemu dr. Iztoka Ostana. Udeleženci lahko izberejo 3- ali 8-dnevno postenje. Oboje se prične v **četrtek, 14. 7. 2017.**

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 ali na www.d-i-h.si.

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 trgovine: www.institut-o.com

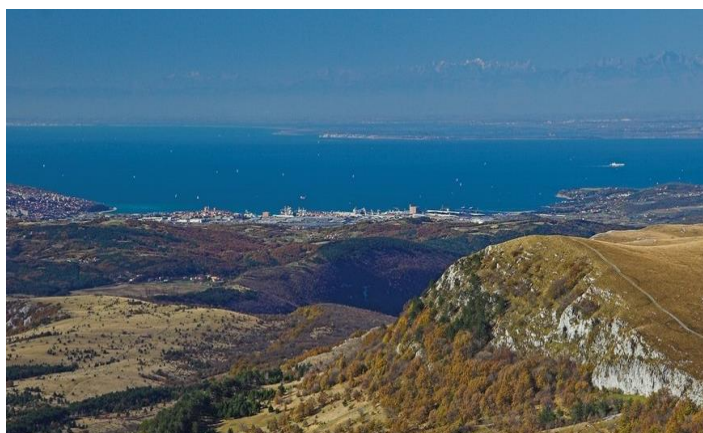
Povabite prijatelje na postni vikend

Naša prijateljica je bila lani na tečaju postenja. Letos ga je želela ponoviti, saj se je po njem odlično počutila. Njen soproj še ni imel te izkušnje, a je razmišljal o postu, ker se je želel še pred poletjem znebiti kakega odvečnega kilograma. S soprogo sva tudi načrtovala nekajdnevni post, pa sva ju povabila, naj se nama pridružita. Rečeno, storjeno: v začetku tega meseca sta prišla v četrtek zvečer k nam v Čičarijo, pa smo se skupaj postili do konca vikenda. Bil je to polnovreden post: vsak dan vsaj 15 tablet OKA (da mišice med postom ne uplahnejo in se koža ne povesi), jutranji pretežno zelenjavni smuti, šilce ali dva probiotika EM za zdravo črevesno bioto, FHES za boljše razstrupljanje in energijo, sredi dneva kak sadež ali solata, zvečer pa krožnik tople zelenjavne juhe. Med polnovrednim postom uživamo od 500 do 600 kcal dnevno (natačna navodila glej v knjigi: Ostan, I. in drugi: Hujšanje z dopolnili tipa OKA, Institut.O, 2016)

Telesna teža je šla navzdol, počutje pa navzgor. V nedeljo smo se vsi štirje povzpeli na bližnjo Žbevnico (1014 m), s katere je čudovit pogled na celo Istro od Kvarnerja do Trsta.

V sodobnem stresnem življenju se zlasti proti večeru rad prikrade odvečni apetit. Samostojno postenje je tedaj težko. Ob skupnem postenju s prijatelji pa te skomine kar izginejo in vse je veliko lažje.

Iztok Ostan



MAP, MegaHydrate in Vita Biosa poslej tudi v vseh javnih lekarnah

Od junija letos je možno produkte Institut.O kupiti tudi v vseh javnih lekarnah v Sloveniji. Če jih v posamezni lekarni nimajo na zalogi, jih lahko naročijo in so na voljo že naslednji dan ali najkasneje v treh dneh. V lekarniških evidencah so produkti vodeni pod svojimi komercialnimi imeni (MAP, MegaHydrate, Vita Biosa in Spirulina Pacifika), zato je potrebno lekarnarju povedati komercialno ime produkta, da ga v evidencah lahko najde.

Optimalne vrednosti IGF-1 za večjo varnost pred rakom in diabetesom

IGF-1 je inzulinu podoben rastni faktor-1. Preprosto povedano: to je snov, ki v telesu predstavlja glavno »stikalo« za usmeritev organizma v tako imenovani »hiteči« (angl. go-go) način delovanja ali v »popravljalnega«. Če je vrednost IGF-1 blizu zgornje referenčne vrednosti ali nad njo, je telo v »hitečem« načinu delovanja. V tem stanju sta spodbujena rast in razmnoževanje celic, žal tudi rakavih. Večinoma je naše telo v tem stanju. Pri nizkih vrednostih IGF-1 se celotno telo usmeri predvsem v regeneracijo tkiv in organov. To deluje zaviralno na razvoj raka, diabetesa in na staranje organizma.

V nedavni raziskavi v ZDA med ljudmi z **mešano »zahodnjaško« prehrano**, starimi od 50 do 60 let, je bil IGF-1 za 8% nad zgornjo referenčno vrednostjo. To je stanje visoke stopnje tveganja za rakava obolenja.

V isti raziskavi so ugotovili, da je bil IGF-1 **veganov** iste starostne skupine 25% pod zgornjo referenčno vrednostjo. Več študij je tudi ugotovilo, da je ob veganski hrani tveganje za nastanek raka precej nižje kot pri mešani hrani.

Pri **trajni kalorični restrikciji** (20% pod normalnim energijskim vnosom) in restrikciji vnosa živalskih beljakovin se IGF-1 zniža celo za 35% pod zgornjo referenčno vrednost.

IGF-1 lahko znižamo tudi pri mešani prehrani, če se redno **postimo** 1-2 krat tedensko oz. po daljših postih; meritve kažejo, da se IGF-1 ob takih prehranskih režimih spusti za 40 % do 50% pod zgornjo referenčno mejo. Tudi tak način prehrane lahko zelo znižuje tveganje za nastanek raka in diabetesa.

Tudi v Sloveniji obstaja možnost, da si samoplačniško omogočimo preveritev ravni IGF-1 v krvi. To storitev opravlja Adrialab na Parmovi 53 v Ljubljani vsak delavnik od 7.30 do 15.00 ure. Vnaprejšnje naročanje ni potrebno.

Zdravo prehranjevanje seniorjev brez izčrpanega videza

Zdravo prehranjevanje, ki zelo znižuje IGF-1 in s tem zmanjšuje tveganje raka in diabetesa, ni brez prehranskih pasti. Najpogostejša pomanjkljivost je premalo užiten beljakovin. Navzven to opazimo po izčrpanem videzu, po nezdravem tenu in uvelih koži, po upadanju mišične mase, slabšanju kakovosti las in nohtov. Te vrste težav se kljub skrbi za prehrano rade primerijo zlasti po petdesetem letu, ko se presnova beljakovin že sicer poslabša.

Sodobne prehranske rešitve nam omogočajo, da se beljakovinski podhranjenosti zlahka izognemo celo v zrelih letih. Aminokislina tipa OKA – optimalna kombinacija aminokislin (angl. MAP) ne obremenjujejo prebave, pa tudi ne izločal, ki so pri uživanju kateregakoli običajnega beljakovinskega živila zelo obremenjena z dušičnimi odpadki. Dopolnila tipa OKA zelo pospešijo regeneracijo vseh tkiv. Vegetarijanstvo, veganstvo in postenje tako niso več potencialno tvegani z vidika zunanega videza. To smo tudi sami opazili. V zadnjih 16 letih, odkar uživamo dopolnila tipa OKA, smo pri mnogih seniorjih v našem okolju, ki redno uživajo vsaj po 5 tablet dnevno, opazili izboljšanje videza že po nekaj mesecih. Tudi pri starejših, ki so že dolgo vegetarijanci, vegani ali se pogosto postijo, je videz praviloma svež in zdrav.

MegaHydrate: 1 žlička praška = 1,33 kapsule

MegaHydrate v prahu je po izjavi proizvajalca enak tistemu v kapsulah. To velja tudi za antioksidantsko vrednost, kar dokazujejo testi, ki jih za vsako serijo, ki prispe v Slovenijo, opravljajo na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani.

Izmerili smo, koliko tehta vsebina poravnane merilne žličke MegaHydrate v prahu. Izkazalo se je, da je enakovredna 1,33 kapsule. Če torej uživamo 3 poravnane merilne žličke MegaHydrate v prahu, je to enako kot če bi užili 4 kapsule tega produkta. S 4 žličkami MegaHydrate v prahu uživamo toliko tega prehranskega dopolnila, kot ga je v 5,2 kapsulah. To je po študijah dr. C. Stephansona in dr. P. Flanagan koleščina praška, ki zagotavlja popolno zaščito celic pred prostimi radikali.

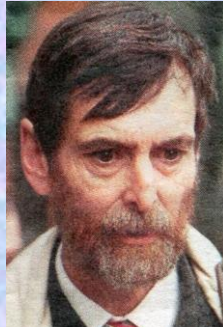
Seniorji izčrpanega videza



G.M. (51) - dolgoletna vegetarijanka



J.C. (54) – kalorična restrikcija in veganstvo



I.O. (50) vsejed – pogosti klasični posti

Seniorka svežega videza



B. A. (58) – dolgoletno vegetarijanstvo in postenje – oboje ob uživanju OKA