

### Nova knjiga *Prijateljsem najboljši!*

20. maja 2013 izide pri Institut.O moja nova knjiga »Prijateljsem najboljši! Sistem prehranske prve pomoči za starejše in ošibele«. Uporabniki FHES, MAP in probiotikov EM, ki so jim namenjene te novice, me velikokrat vprašajo, kako naj kombinirajo ta živila. Knjiga prinaša odgovor na to vprašanje. Namenjena je starejšim in ošibelim zaradi prestane težke boleznii ali drugih vzrokov. Je plod petnajstletnega proučevanja optimizacije prehrane z živimi vodami, beljakovinami in probiotiki. Opisana je moja pot okrepitve, predvsem pa povzetki znanstvenih raziskav o pomenu optimizacije vseh treh omenjenih vidikov prehrane. V tej številki mesečnih novic povzgam nekaj odlomkov iz knjige. Posebna priloga je članek na to temo, ki je aprila 2013 izšel v reviji *Aura*.

Knjiga je primerno branje za naše bližnje, ki jim pešajo moči. Cena knjige je dostopna (10 EUR). Dobite jo pri Institut.O ([www.institut-o.com](http://www.institut-o.com), tel. 040 277 857) ali pri njegovih zastopnikih.

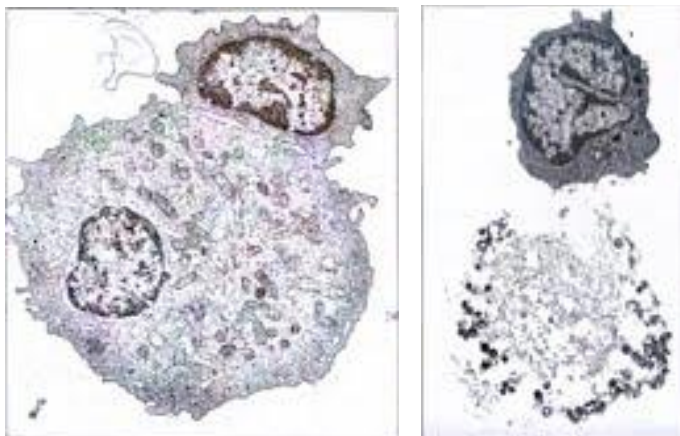
Upam, da vam bo v pomoč pri krepitvi svojega zdravja in življenjskih moči vaših dragih

Dr. Iztok Ostan



### Varovanje pred rakom z izbranimi beljakovinami, probiotiki in živo vodo

Na levi sliki (spodaj) je rakava celica (večja celica), tik ob njej pa levkocit (manjša celica zgoraj) tipa T (celica ubijalka). Na desni je stanje, ko je rakava celica premagana in razpada. Za naravno obrambo pred rakom je potreben dobro delujoč imunski sistem. Za to je potrebno več vrst kakovostnih hranil. Med drugim tudi beljakovine – nujno hranivo za razmnoževanje tudi celic imunskega sistema. Žal pa je do 80% rakavih bolnikov beljakovinsko podhranjenih (The Life, 2000). A če užijejo dovolj živil živalskega izvora (vključno z jajci in mlečnimi izdelki), ki so kakovosten vir beljakovin, spodbujajo razvoj rakavih celic (Campbell, 2006) zaradi presežka aminokislina metionin (glej knjigo Ostan: Beljakovine za življenje in smrt, 2012). Beljakovine MAP so tu idealna prehranska pomoč. Zaradi visokega izkoristka (99%) spodbujajo hitro regeneracijo organizma, a ker nimajo presežka metionina, ne spodbujajo razvoja rakavih tvorbo.



Slika: Celica imunskega sistema premaguje rakavo (Alberts 1994)

Dokazano je, da mlečnokislinske bakterije, ki so v probiotičnih živilih (užite v dovolj veliki količini) zavirajo nastanek raka, razvoj tumorjev in pomagajo celo v fazi metastaziranja (Rafter 2002).

Uživanje žive vode ima prav tako obrambno funkcijo pred degeneracijo celic. Dr. P. Flanagan ugotavlja, do z njo dosežemo celovito zaščito DNK pred prostimi radikali (ti povzročajo tudi raka), če je okolje dovolj antioksidantsko - rH 12,6 in manj. Tako raven najlažje dosežemo z vodo oživiljeno s FHES (rH od 1 do 6).

Za učinkovito zaščito pred degenerativnimi procesi je torej modro uživati več vrst živil, ki se dopolnjujejo v tej zaščitni vlogi. V Sloveniji umre za rakom kar 31,5% prebivalstva (Poljšak 2012).

### Predavanja dr. Ostana (vstop prost):

#### Tema: **Beljakovine za življenje in smrt**

- **Murska Sobota:** 23. maja ob 18. uri v Pokrajinski in študijski knjižnici, na Zvezni ulici 10.
- **Komenda:** 24. maja ob 18. uri v Knjižnici Komenda.

#### Tema: **Žive vode**

- **Ljubljana:** 20. maja ob 18. uri in trgovini Ekovita, na Tugomerjevi 2.
- **Krško:** 27. maja ob 17. uri v Mladinskem centru Krško, Cesta krških žrtev 105.
- **Grosuplje:** 28. maja ob 18. uri v Mestni knjižnici Grosuplje, Adamičeva 15.

#### Tema: **Blagor iz črevesja**

- **Radovljica:** 21. maja ob 18. uri v prostorih Ljudske univerze Radovljica (Kranjska 4).
- **Sežana:** 30. maja ob 19.00 uri v Sežanskem parku. V primeru dežja bo v taborniški hišici.

#### Tema: **Razbremenilni ritem dneva**

- **Celje:** 22. maja ob 19.00 uri v 1. Osnovni šoli Celje, v Vrunčevi ulici 13.
- **Slovenj Gradec:** 29. maja ob 18.00 uri v trgovini Kašča, Glavni trg 4.
- **Naklo:** 31. maja ob 18.00 uri v Vita centru, Pivka 23/a.

Novice vam 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 (pon.-pet. od 8.00 do 12.00 ure);
- preko spletne trgovine: [www.institut-o.com](http://www.institut-o.com)

## Prijateljem najboljše!

### Prehranska prva pomoč za starejše in ošibele (članek št. 15)

Ko je kdo od naših najbližjih izčrpan od prebolele težke bolezni ali pa mu pešajo moči zaradi starosti, običajno pohitimo v zeliščno lekarno ali trgovino z zdravo hrano in poiščemo kaj krepčilnega. Navadno so to kaki čaji, zeliščni pripravki, alge spirulina ali hlorela, kapsule z omega 3 kislinami in podobno. V bistvu iščemo živila, ki so bogata z vitamini, minerali in esencialnimi maščobnimi kislinami. Tudi mi posežemo v takem primeru po kakem živilu, bogatem s temi hranilnimi snovmi, saj so steber zdrave prehrane. Pa vendar to ni naša glavna skrb, ko gre za zelo izčrpane. Rudnine (ionizirane) in esencialne maščobne kisline (oz. vsi fosfolipidi) namreč tvorijo le 4% vsebine naših celic (Alberts et al. 1994:90). Ko ostarimo se poslabša presnova vseh hranil in osiromašijo se tudi druge celične strukture (slika 1). Bistvo našega sistema učinkovite prehranske pomoči za starejši in ošibele je, da čim bolj poskrbimo za omenjene 'druge' sestavine celic, saj imajo še večjo težo kot vitamini, minerali in esencialne maščobne kisline. V dosedanjih 14 prispevkih sem natančneje opisal naš sistem prehranske prve pomoči. Verjamem pa, da je marsikateri bralec v množici člankov že izgubil rdečo nit. Zato sem napisal sestavek, ki povzema uporabo najbolj krepilnih sredstev iz našega sistema prehranske prve pomoči. Prav take si namreč želimo, ko opeša kdo od naših najdražjih.



#### Slika 1: Kljub trudu v starosti presnovne funkcije pešajo

»Vemo, da se vse telesne funkcije z leti upočasnijo. Zmanjša se vsrkavanje koristnih hranil v prebavilih, izločanje pomembnih hormonov ter ustvarjanje nove kostne in mišične mase. Prav tako se zmanjša proizvodnja nevrotransmiterjev v sinapsah, zato pešata spomin in koncentracija ter kognitivne funkcije. Zniža e učinkovitost encimskih sistemov za proizvodnjo energije v naših celicah in ustvarjanje telesnih antioksidantov (...)« (Radetič, 2012). Kljub skrbi za zdravo in uravnoteženo prehrano in telesni aktivnosti, telo ne zmore optimalno izkoristiti užitih hranil. Z izbranimi živili, ki so bogata s hranili in so hitro presnovljiva, organizmu pomagamo, da ostaja čil, dalj časa mladosten in da se učinkoviteje zoperstavlja nevarnostim bolezni, ki so v starosti pogostejše.

### Zakaj potrebujemo na jesen življenja bolj krepilno hrano

S starostjo opešajo sestavine organizma, ki imajo ključen pomen za njegovo delovanje: beljakovinski sistemi, kakovost vode v celicah in črevesna flora:

**Beljakovine** sestavljajo 18% naše celice, to je kar 4,5 krat več kot je v njej rudnin in fosfolipidov. Ko smo mladi in krepki, uspemo pridobiti iz beljakovinskih živih dovolj aminokislin - gradnikov beljakovin. Z leti pa začne ta vir presihati. Po 45. letu raven solne kisline v želodcu pade, zaradi tega pepsin in drugi encimi, zadolženi za prebavo beljakovin, ne delujejo več dovolj učinkovito. Opešajo pa tudi jetra in ledvice. Sedemdeset let star zdrav človek ima v teh dveh organih le 30% števila celic, ki jih je imel pri tridesetih. To postane v starosti kritično. V nobeni hrani namreč ni sestava esencialnih aminokislin (tistih, ki jih moramo dobiti s hrano) idealna za naše potrebe. Zaradi tega je v celicah izkoristek aminokislin nizek, ne višji od 48%. To pomeni, da večino aminokislin telo razgradi (katabolizira) in pretvori v dušične odpadke, ki zelo obremenjujejo jetra in ledvice. Za zdravega mladostnika to ni problem, pri starejšem pa se zaradi znižanja zmogljivosti jeter in ledvic ob normalnem beljakovinskem obroku poveča raven dušičnih odpadkov v krvi (B.U.N. Blood Urea Nitrogen). Starejši se ob tem ne počuti dobro, zato praviloma zmanjša količino beljakovin v prehrani in postane beljakovinsko podhranjen. Tega problema ne moremo rešiti z običajnimi beljakovinskimi živili. Potrebujemo živila, ki imajo mnogo višji (anabolni) izkoristek in tvorijo malo dušičnih odpadkov.

Največja sestavina naših celic je **voda** (70%). Ta mora biti **antioksidantska** (rH nižji od 28). Žal pa se ta njena lastnost s staranjem bistveno slabša. Pri 50 letih (rH 25) je že vsaj stokrat antioksidantsko šibkejša kot pri mladih športnikih (rH 22,5). Da ublažimo to dekadenco, je potrebno uživati »živo vodo« - antioksidantske napitke, ki imajo med drugim čim nižji rH.

Tretji, nič manj pomemben del našega organizma je **črevesna flora**. V črevesju imamo kar 10 krat več mikrobov, kot je vseh naših celic. Površina črevesja je kar 150 krat večja od površine naše kože. Predstavlja torej največji in najbolj ranljiv stik telesa z okoljem. Dobra črevesna flora bi morala površino našega telesa ogrinjati kot varovalni plašč in nas z antioksidanti varovati pred slabimi bakterijami, ki proizvajajo strupe. Po 45. letu starosti pa,

kot rečeno, je v želodcu upada kislost, kar omogoča škodljivim mikrobov večje vdiranje skozenj v črevesje. Slabe bakterije na starost bolj prevladujejo nad dobrimi kot v mladosti. Blato še bolj smrdi, kar je znak vesplošnih slabih vplivov iz črevesja. Potrebno je vsakodnevno uživanje probiotikov, ki učinkovito odpravljajo gnitje v črevesju in s tem neprijeten vonj blata.

Naše potrebe po izbrani hrani se podobno se povečajo, ko ošibimo zaradi drugih vzrokov.

### **Trije stebri sistema »Prijateljem najboljše!«**

Pri prehranski prvi pomoči poskušamo zadovoljiti predvsem omenjene tri potrebe. Kot sem že opisal, je pri tem na voljo več vrst živil. V sistemu »Prijateljem najboljše« pa sem združil (po mojem vedenju) najkvalitetnejša. Stebri sistema Prijateljem najboljše so naslednja živila:

- **Beljakovine MAP** (Master Amino Acid Pattern), idealno beljakovinsko živilo za človeka, saj zagotavljajo 99% anabolni izkoristek (Ostan 2012a).

- Voda, oživiljena z **mineralnim prahom FHES** (Flanagan Hydrogen Enhanced Silica), s katerim voda doseže skrajne meje antioksidantskosti (rH 0-1). Z njim ustvarjamo vodo, kakršno pijejo v himalajski dolini Hunza, znani po stoletnikih (Ostan 2012b).

- **Probiotični napitek EM** (Effective Microorganisms), ki odpravi neprijeten vonj blata v nekaj dneh (Ostan 2012c).

Za prvi dve živila sem se zlahka odločil, saj sta znanstveno preverjena svetovni vrh kakovosti. Probiotik EM, tako kot večina probiotičnih živil, nima znanstvenih študij o svojih fizioloških učinkih. Morda obstajajo še bolj učinkoviti probiotiki, a je za sedaj najboljši, kar jih poznam in sem jih preizkusil. Je preverjeno biološko proizveden, vsaka serija pa ima potrošniku dosegljiv certifikat o vsebnosti sevov (ob ustekleničenju vsaj 100 milijonov na ml), kar pri mnogih probiotičnih živilih še ni običaj. Vsa tri živila so varna.

S temi živila ne zadostimo potrebam po vitaminih, mineralih, esencialnih maščobnih kislinah in vlakninah. Kako poskrbimo tudi zanje, bom opisal več v naslednjih prispevkih. A usmerimo sedaj pozornost na omenjene tri glavne prehranske stebre v sistemu »Prijateljem najboljše«. Spoznali smo, da z njimi zapolnimo tri glavne prehranske praznine ošibelega organizma. Pa je res tako pomembno, da jih zapolnimo?

### **Sinergija uživanja treh glavnih živil prehranske prve pomoči**

Ko imamo kakšno težavo, pričakujemo, da bomo s kakim posameznim užitim sredstvom odpravili problem. To morda lahko pričakujemo od zdravila. Tu pa govorimo o krepilni hrani. Nihče ne pričakuje, da se bo najedel le s sirom. Potreben je tudi kruh, pa jabolko in še kaj. Potrebna je raznovrstna hrana, saj vsako živilo krepi le del strukture organizma. Tako je tudi z živila v sistemu »Prijateljem najboljše!«. Vsako od njih je že kot posamezno učinkovito, če pa uživamo vse, nastane še sinergija njihovega delovanja, saj se medsebojno dopolnjujejo. Naj to ponazorim na nekaj primerih težav šibkih in ostarelih:

#### *Pomanjkanje energije*

Ko ostarimo se nam zmanjšuje življenjska energija. Eden od vzrokov za to je pomanjkanje beljakovin v celici. V njej proizvajajo energijo (ATP) mitohondriji, ki so po svoji strukturi beljakovinsko zelo zahtevni. V običajnih opnah celic je približno 50% beljakovin, v notranji opni mitohondrija pa kar 80% (Halliwell, Gutteridge, 2005:285). Mitohondriji so v bistvu samostojna bitja, ki bivajo v naših celicah. Imajo svoj DNK in se samostojno razmnožujejo. Za njihovo namnožitev pa očitno potrebujemo dovolj beljakovin, ki pa jih starejšemu primanjkuje, ker jih ne more učinkovito presnoviti. Če jih použijemo z beljakovinami MAP, sicer ne vnesemo v organizem dodatnih kalorij, a celice lahko proizvedejo dodatne mitohondrije – dodatne »peči« za proizvodnjo energije. Zato mnogi ob uživanju MAP začutijo več psihične in fizične energije.

Tudi mineralni prah FHES ne vnaša v telo dodatnih kalorij, pa vendar mnogi občutijo povečanje energije. Dokazano je, da se z uživanjem FHES poveča učinkovitost proizvodnje energije. Ob enaki količini glukoze (»drv«) celice proizvedejo do 5 krat več energije (ATP). Koencim NADH, ki ima pomembno vlogo na začetku procesa proizvodnje ATP v mitohondrijih, je namreč antioksidansko zelo zahteven (rH 10,2). Če uživamo s FHES oživiljeno vodo, nastane zelo antioksidantsko okolje v celici in tako olajšamo delo »kurjaču« - koencimu NADH in celotnemu mitohondrijskemu procesu (Ostan 2012b).

Z uživanjem MAP in FHES torej že močno prispevamo k večji energiji; a če pustimo črevesje zanemarjeno, nam vsak dan vdirajo v organizem strupi, ki jih proizvaja slaba črevesna flora. Ta zmanjšuje antioksidantskost v celicah in s tem upočasnijo proizvodnjo energije. Dokazano je, da je kronična utrujenost pogosto povezana z delovanjem škodljivih bakterij (Galland, 2011). Dobre bakterije pomagajo razgrajevati hrano na dovolj majhne delčke, da preidejo skozi steno črevesja v kri. Tako povečajo količino hrane, ki je v celicah na voljo za proizvodnjo energije. Zunanji znak tega procesa je odprava smrdenja blata; to učinkovito uspeva probiotikom EM.

#### *Ošibelost zaradi obolenj ožilja in srca*

Zaradi posledic obolenj srca in ožilja umre v razvitem svetu največ ljudi; v Sloveniji 39,5% prebivalstva. Če smo izčrpani zaradi posledic takih zdravstvenih težav, se lahko okrepimo s kombiniranjem MAP, učinkovitih probiotikov in žive vode. Poglejmo, zakaj.

Pri obolenjih srca in ožilja je praviloma zmanjšana pretočnost žil, srce pa opešano. Srce se tako zelo muči pri potiskanju krvi skozi žile. Dokazano je, da beljakovine MAP pomagajo okrepiti srce pri srčni insuficienci (Fidone 2001).

Tudi uživanje dovolj probiotikov koristi pri preprečevanju težav s srcem in ožiljem. Eden izmed najpomembnejših kazalcev tveganja boleznih srca in ožilja je visoka raven holesterola, zlasti »slabega« LDL holesterola in trigliceridov (AHA, 2005). V preizkusih na živalih so ugotovili, da mlečnokislinske bakterije bistveno znižajo raven celokupnega in »slabega« LDL holesterola, zvišujejo pa raven »dobrega« HDL holesterola (Lee et al. 2009).

Do podobne ugotovitve so prišli znanstveniki pri poizkusih s FHES na miših (Hsu et al., 2010). Ugotovili so, da je uživanje FHES »znatno znižalo visoke ravni (...) trigliceridov in holesterola v krvi (...)«.

#### Lastna izkušnja

Teh nekaj pozitivnih učinkov pomembnih hranil smo povzeli iz strokovne literature. Kaj pa izkušnje? Sam sem začel uporabljati FHES (skupaj s spirulino) leta 1998. Kot sem že zapisal, so se mi v dveh letih in pol njegovega uživanja povsem pozdravila kronično obolela jetra in trebušna slinavka. Po letu 2001 sem v prehrano vključil MAP in se vidno okreпил. Pregled je pokazal regeneracijo/izboljšanje vseh organov. Od leta 2011 intenzivno uživam tudi probiotik EM v meri, ki zagotavlja neagresiven vonj blata. Lani (v tujini) in letos (doma) sem prestal temeljita pregleda splošnega zdravstvenega stanja. Rezultati so bili na zavirljivo visoki ravni.

Naj to ponazorim kar na primeru celokupnega holesterola.

Dr. C. T. Campbell je v svoji znameniti Kitajski študiji pokazal, da je celokupni holesterol najpomembnejši kazalec tveganja boleznih srca in ožilja, pa tudi raka. Normalne vrednosti celokupnega holesterola so do ravni 5,2. V ZDA je celokupni holesterol v povprečju višji (5,6), obolelost za rakom in boleznimi srca in ožilja pa visoka (Campbell 2006). Tudi v Sloveniji ima več kot polovica ljudi raven holesterola nad 5,2 (Ostan, 2012a), za rakom in boleznimi srca in ožilja pa umre več kot 70% prebivalstva (Poljšak, 2012). Varno območje pred boleznimi srca in ožilja je pri celokupnem holesterolu 4,0 in manj. Poljedelski Kitajci, ki uživajo svojo tradicionalno, skoraj vegansko hrano, imajo v povprečju celokupni holesterol zelo nizek – 3,3. Ta raven velja tudi za merilo zglečnosti na področju prehrane, ki varuje pred rakom in obolenji srca in ožilja. V Kitajski študiji so namreč pokazali, da je veganska hrana močan dejavnik nizkega holesterola (Campbell 2006).

Sam nisem vegan, čeprav, prav na osnovi spoznanj iz omenjenih študij, omejujem uživanje živalskih beljakovin. Kljub temu sem imel v preteklem desetletju celokupni holesterol le 4,0, kar je zelo dobro. Domnevam, da je k temu precej prispevalo uživanje FHES (ga znižuje). Zadnje poldrugo leto pa uživam tudi probiotike EM, ki naj bi dodatno zniževali holesterol (kot vse vrste učinkovitih probiotikov). Pri zadnjem pregledu pred dobrim mesecem so ugotovili, da je moj celokupni holesterol padel na raven 3,1, kar je nižje od ravni veganskih Kitajcev.

### **Trimesečni program okrepitve po sistemu »Prijateljem najboljše!«**

Če postopoma dodajamo v svoj jedilnik izbrana živila, lahko opazujemo, kako vsako posamezno živilo vpliva na naše počutje. Tako lahko nadzorujemo in primerno uravnavamo proces okrepitve. Program je namenjen zdravim starejšim in ošibelim, ki se želijo okrepiti. Pri bolnih je potreben nasvet zdravnika.

#### **Prva faza (2-3 tedni)**

Od 5 do 8 tablet MAP na dan. Zaužijemo jih v dveh obrokih: denimo 3-4 zjutraj in 2-4 zvečer; lahko ob obroku hrane ali na prazen želodec.

#### **Druga faza (2 tedna)**

- Uživamo po 5-8 tablet MAP na dan (tako kot v prvi fazi). Če zaradi omejitev finančnih sredstev to ni mogoče, uživamo vsaj po 3 tablete na dan (denimo zjutraj). Odmerek 5 do 8 tablet na dan pa daje boljše regenerativne učinke.

- Uživamo probiotik EM v količini, ki odpravi neprijeten vonj blata. Pri mešani prehrani to dosežemo v nekaj dneh pri količini 0,3 do 0,5 dl napitka dnevno. Lahko ga uživamo večkrat na dan, najbolje pred obrokom s svežim gostim sokom (vlaknine so hrana za dobre bakterije). Prvi odmerek (npr. 0,3 dl) popijemo zjutraj skupaj z MAP, drugega pa pred kosilom, razredčenega z vodo ali s sokom. Po potrebi to storimo še zvečer (lahko skupaj z MAP).

#### **Tretja faza (vsaj 2 meseca)**

- Ohranimo uživanje MAP kot v drugi fazi.

- Ohranimo uživanje probiotika EM vsaj v količini, ki zagotavlja neagresiven vonj blata. To običajno uspemo pri odmerku 0,3 dl dnevno, pri vegetarijanski hrani pa še z manjšo količino.

- Uživamo 2 do 4 kapsule FHES na dan. Denimo 1 kapsulo zjutraj z MAP in probiotikom EM, 1 kapsulo pred kosilom (lahko s probiotikom EM). Bolje je, če uživamo po 4 kapsule na dan (1 zjutraj, 2 pred kosilom, 1 zvečer).

- Opoldanski odmerek uživamo skupaj s spirulino ali kako drugo modrozeleno alga (hlodela, AFA) v dnevnom odmerku, ki ga priporoča proizvajalec. Na trgu obstajajo tudi različne mešanice modrozelenih alg in drugih zelenih živil (dehidriranega soka pšeničnih bilk, ječmena itd). Imenujemo jih zelena superživila. S tem zagotavljamo organizmu tudi esencialne maščobne kisline, vitamine, dodatne rudnine in nekaj vlaknin.