

## Predavanja in seminarji dr. Ostana

**Ljubljana**, 08. 05. 2014 od 17.00 do 19.30 ure v Klubu MAXI, Trg republike 1

Tema: **Polnovredni post**

Posebna gostja : **Božena Ambrozius**

Vstopnine ni.

**Zagorje**, 12. 05. 2014 od 18.00 do 20.00 ure na Zasavski ljudski univerzi, Grajska 2.

Tema: **Prehiteti apetit za sebični gen**

Vstopnine ni.

**Koper**, 13. 05. 2014 od 18.00 do 20.30 ure. na Osnovni šoli Antona Ukmarja, Pot v gaj 2, Koper. Tema: **Zdrave prehranske bližnjice**.

Vstopnine ni.

**Nova Gorica**, 15. 05. 2014 ob 18.00 uri v Goriška knjižnica, Trg Edvarda Kardelja 4.

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

Vstopnine ni.

**Trbovlje**, 16. 05. 2014 od 18.00 do 20.00 ure na Zasavski ljudski univerzi, Trg Franca Fakina 5, Lovski gradič v Trbovljah.

Tema: **Žive vode**. Vstopnine ni.

**Kranj**, 17. 05. 2014 od 11.00 do 12.30 ure. Eko festival – Zeleni planet, Glavni trg, Kranj. Tema: **Prehiteti apetit za sebični gen**.

Vstopnine ni.

**Črni vrh**, 20. 05. 2014 od 17.00 do 19.00 v brunarici SKI BOR na smučišču Črni vrh.

Tema: **Prehiteti apetit za sebični gen**.

Vstopnine ni. Prijave na tel. št.: 031 585 667 – g. Pavel

**Kamnik**, 22. 05. 2014 od 17.00 do 19.30 ure v KD Kamnik, Fužine 10

Tema: **Zdrave prehranske bližnjice**

Vstopnina 5 €.

Prijave na tel. št.: 01 / 831 16 11 – ali osebno v trgovini Mama Terra



## Brezplačna filma o živih vodah

Na voljo sta filma seminarja *Žive vode*. Dr. Ostan v prvem delu predstavlja žive vode nasploh in tematiko svežih sokov (<https://www.youtube.com/watch?v=mOPrYOQA-EQ>), v drugem pa živo Hunza vodo in njeno poustvaritev z mineralnim prahom FHES dr. Patricka Flanagan (<https://www.youtube.com/watch?v=CaG6PEwXhBU>).

## Božena Ambrozius o klasičnem postu



Božena Ambrozius, univ. dipl. pedagoginja, je svoj prvi post opravila leta 1986. Ob zdravniški kontroli se je postila 10 dni po klasični metodi postenja ob sokovih (metoda dr. Airole). Izvidi so bili zelo ugodni, počutje tudi, pa je s to prakso nadaljevala. Njen najdaljši post je trajal 33 dni. Kot koterapevtka pri dr. Janezu Ruglju, pri katerem je bil post del obvezne terapije osebne rasti in odvajanja od odvisnosti, je imela

vpogled tudi v izkušnje večjega števila postnikov. Na seminarju 10.4. 2014 v Ljubljani (ob 17.00 uri v Klubu Maxi) bo predstavila svoje izkušnje in izkušnje drugih s klasičnim postenjem.

Dandanes še vedno prakticira postenje, a ne več na klasičen način, ki vključuje le pitje vode oz. sveže sokove in zelenjavne juhe. Dolgoročno klasično postenje namreč povzroča pomanjkanje nekaterih esencialnih hranil. Temu se izognemo s tako imenovanim »polnovrednim postom«, ki ga bo predstavil dr. I. Ostan v drugem delu seminarja.

Prisrčno vabljeni!

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)

# Raziskave o koristih postenja in omejevanja užitih kalorij

Nutricionist Clive McCay z univerze Cornell je že leta 1934 objavil rezultate preizkusov na živalih o učinkih **omejevanja kalorične vrednosti užite hrane**. Bil je to prvi znanstveni članek o koristnih učinkih »kalorične restrikcije«. Od tedaj je bilo opravljeno mnogo znanstvenih preizkusov na različnih vrstah živali - enoceličnih, žuželkah, glodavcih, primatih in drugih. Rezultati so bili pri vseh poskusih podobno presenetljivi: če so živalim zmanjšali kalorično vrednost hrane za 30% do 50% pod normalno raven, se je, ob zagotavljanju polnovrednosti hrane (!), njihova življenjska doba podaljšala za 30% do 50%. Zmanjšalo pa se je tudi obolenje za rakom, sladkorno boleznijo in drugimi degenerativnimi boleznimi.

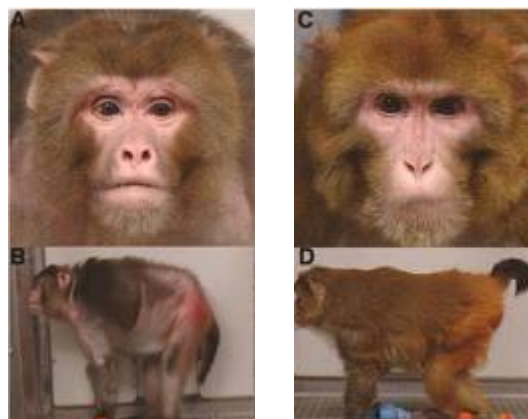
Ali so tudi pri ljudeh učinki omejevanja užitih kalorij podobni?

Raziskovalci, npr. Redmann (2008) in Meyer (2006), to potrjujejo. Zaradi etičnih razlogov in dolge življenjske dobe ljudi je takih znanstvenih raziskav na ljudeh seveda manj kot na živalih, a učinki omejevanja kalorij na fiziološke kazalce dolgoživosti so vidni tudi v krajšem obdobju. Raziskava, ki sta jo opravila Fontana in Klein (2007)

med člani angleškega Društva za kalorično restrikcijo (stari od 35 do 82 let), ki so že 6 let in pol uživali 30% manj kalorij kot ljudje v kontrolni skupini, je pokazala podobna fiziološka izboljšanja kot preizkusi z glodavci; poleg tega pa so bile njihove srčne funkcije tako krepke, kot so običajno pri 16 let mlajših ljudeh.

## Občasno postenje

Da bi občutili pozitivne zdravstvene učinke omejevanja zaužitih kalorij, ni potrebno, da se trajno odrekamo normalni količini hrane. Že dan brez hrane ima izjemne pozitivne učinke na zdravje. Ameriški biolog M.R. Anson in sodelavci (2003) poročajo o preizkusih izmenjavanja postenja in prehranjevanja v daljšem obdobju. Opravili so jih na miših, ki najprej 24 ur niso nič jedle, potem so 24 ur jedle, kolikor so hotele, potem 24 ur spet nič itd (izmenično postenje – ang. »intermittent fasting«). Živele so bistveno dlje in manj so zbolele za degenerativnimi boleznimi. Pozitivni učinki so bili podobni kot pri trajnem omejevanju kalorij, le telesna teža se je ohranjala na normalni ravni. Znani nevrobiolog M. P. Mattson z univerze Johna Hopkinsa (2003) in drugi raziskovalci tega fenomena so namreč ugotovili, da se v dnevih, ko ne jemo, okrepijo imunski sistem, antioksidantska zaščita in regeneracijski procesi.



Na levi (sliki A,B) sta fotografiji tipične ostarele opice vrste rezus, stare 27 let. Dlaka je osivela in zelo razredčena, postava pa starostno izčrpana. Na desni (sliki C,D) sta fotografiji vrstnice, ki so ji dajali podobno polnovredno hrano, a je vsebovala 30% manj kalorij. Dlaka je gosta in ni osivela, postava je kljub podobni visoki starosti čvrsta. Opice, ki so jim omejevali uživanje kalorij, so živele približno 30% dlje, imele približno 50% manj rakavih obolenj in bolezni srca in ožilja (Science, št. 325, 2009).



## Polnovredni jutranji napitek

Znano je priporočilo Svetovne zdravstvene organizacije, da naj bo zajtrk krepak. Če se namreč zjutraj najemo, nudimo telesu hraniva za premagovanje naporov, ki nas čakajo. Utemeljeno pa je tudi priporočilo higienistične veje biologije, da naj zjutraj uživamo poleg vode le sveže sadje in sveže sokove. Tako namreč ne motimo procesov razstrupljanja, ki so dopoldan najbolj intenzivni. Pri nas doma je že dolgo uveljavljen zajtrk, ki upošteva obe načeli. Njegovo bistvo sta **velik kozarec** (3-5 dl) **svežega gostega soka** (mešano sadje z malo vode in/ali svežimi bistrimi sokovi iz sadja, včasih tudi iz korenja ali rdeče pese) in tablete beljakovin **MAP** (vsaj 3 tablete, a raje več). Pravimo mu »higienistični angleški zajtrk«, saj vsebuje toliko beljakovin kot vsaj 2 jajci, a telesa ne obremenjuje s prebavo in odpadnimi toksičnimi snovmi. Zadnja leta pa smo ta zajtrk dopolnili tako, da je res polnovreden. Pred kozarcem smutija popijemo šilce (0,3-0,5 dl) **probiotičnega napitka EM**. Z njim okrepimo dobre bakterije v črevesju; vlaknine v gostem soku, ki mu sledi, pa so hrana zanje. Ob soku uživamo tudi mineralni prašek **FHES** (vsaj 1 kapsulo; na sliki levo spodaj), da sok antioksidantsko okrepimo, saj sta sodobno sadje in zelenjava v tem smislu obubožani. Takemu obroku se odlično prilega tudi kapsula **omega 3** (rumena kapsula na sliki). Raziskave kažejo, da jih je priporočljivo uživati skupaj z mešanim sadjem. Obrok je torej bolj sadni kot zelenjavni, kar z vidika preskrbljenosti z rudninami ni najbolje. Za korekcijo poskrbimo med kosilom (obilna solata) in pred njim (zeleni napitek ali tablete modrozelenih alg). Tak pretežno sadni obrok pa je zelo okusen, kar je zelo pomembno, da se ga ne naveličamo.

Napitek je idealen tudi za začetek postnega dne, le količino MAP v tem obroku je potrebno povečati na vsaj 5 tablet. To se morda zdi veliko, a znanost je v tem oziru jasna: dnevno človek potrebuje 0,4 g (neto) beljakovin na kilogram idealne telesne teže. Oseba, ki tehta 60 kg in ni pretežka ali presuha, bi tako potrebovala 24 tablet MAP na dan, če ne bi užila drugih beljakovin.

Lahko se odločimo tudi za postni dan samo ob vodi. Raziskave kažejo, da celo to koristi. Toda bolj varno je, če v času kalorične restrikcije organizmu zagotavljamo hranila, ki jih nujno potrebuje za regeneracijo celic in dobre črevesne flore.