

Brezplačni seminarji dr. Ostana

Ljubljana: Polnovredni post

12. 5. 2015 od 17:00 do 19:30 v Klubu MAXI (Maxi - 1. nadstropje), Trg republike 1.
Posebna gostja: **Božena Ambrozius**

Radovljica: Zdrave bližnjice

13. 5. 2015 ob 17:00 uri v knjižnici Antona Tomaža Linhart, Gorenjska cesta 27.

Trzin: Prehiteti apetit za sebični gen

14. 5. 2015 od 18:00 do 20:30 v trgovini Presnica, Hrastovec 6.

Maribor: Polnovredni post

19. 5. 2015 od 17:00 do 19:30 v trgovini Biosvet, Valvasorjeva 40.
Posebna gostja: **Božena Ambrozius**.

Krško: Zdrave bližnjice

20. 5. 2015 od 16:00 do 18:30 v Dvorani v parku, Cesta krških žrtev 14.

Ljubljana: Zdrave bližnjice

27. 5. 2015 od 18:00 do 20:30 v Knjižarni ZDAJ, Tržnica Koseze (1. nadstropje), Vodnikova cesta 187.

Prispevki v medijih

Revija **Plus 50** (priloga Dela in Slovenskih novic prvi ponedeljek v maju):

I. Ostan: **Le še zmiksana govedina?**

Revija **Narava zdravi**, april 2015,

I. Ostan: **Polnovredni post**, intervju z Boženo Ambrozius **O postenju**.

Revija **AURA**, maj 2015, članek Božene Ambrozius **S postom nazaj in naprej k naravi**

Novice pošilja:

Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper.

Za več informacij in naročila:

- po e-mailu: narocila@institut-o.com

- po telefonu: 040/277-857

- preko spletne trgovine: www.institut-o.com



Raziskovalca postenja, Američanka dr. Krista Varady in Anglež dr. Michael Mosley

Kratki posti za manj kilogramov in več zdravja

Podobno kot v drugih razvitih deželah je tudi v Sloveniji 2/3 prebivalstva pretežkih. Žal po običajnih shujševalnih kurah težo spet pridobimo. Leta 2012 je BBC predvajala oddajo dr. Michaela Mosleya o izjemni učinkovitosti enodnevnih postov dvakrat tedensko. Na postni dan je celo dovoljeno zaužiti po 500 kalorij (moškim 600), sicer pa jemo običajno hrano. Takega prehranskega režima ni težko trajno vzdrževati, kilogrami pa kopnijo. Za vzdrževanje teže je dovolj en postni dan tedensko. Oddajo si je ogledalo kar 2,5 milijona ljudi in je dostopna tudi na internetu (<http://nanoworkout.com/2013/04/eat-fast-live-longer-bbc-intermittent-fasting/>).

Od takrat je izšlo več knjig o rednih enodnevnih postih, ki so se na Zahodu že zelo razširili kot trajen način prehranjevanja. Več medicinskih študij je dokazalo, da tak prehranski režim tudi znižuje raven sladkorja v krvi, raven IGF-1 (manjše tveganje obolevanja za rakom), "slabi" holesterol (LDL), povišuje pa "dobri" holesterol (HDL).

Dr. Iztok Ostan je razvil svojo obliko rednih enodnevnih postov, ki jo imenuje "polnovredni post", saj zagotavljajo vsa esencialna hraniva tudi v času postenja. O tem bo s sodelavko Boženo Ambrozius spregovoril v maju na seminarjih v Ljubljani (Maxi) in Mariboru. Njuni članki na to temo so izšli v majskih številkah revij Narava zdravi in Aura.

Slovenska raziskovalca postenja
Božena Ambrozius in dr. Iztok Ostan



Foto Jože Antolin: Narava zdravi, maj 2015

Nizek IGF-1 za manj raka

IGF-1 je inzulinski rastni faktor. Visoka raven tega hormona v krvi spodbuja delitev celic. Potreben je za rast organizma in za reprodukcijo. Narava spodbuja zlasti tiste aktivnosti, ki koristijo reprodukciji. Zato je pri večini ljudi raven IGF-1 visoka. Telo je, kot pravi dr. Michael Mosley v »go-go« (hitečem) načinu delovanja. Žal pa visoka raven IGF-1 dokazano spodbuja razvoj raka. Zato njegova visoka raven v krvi pomeni visoko tveganje za razvoj rakavega obolenja (Campbell, Campbell 2006, str.179).

Telo ne more opravljati hkrati vseh fizioloških nalog. Ko je usmerjeno v reprodukcijo in rast, je manj učinkovito pri popravljanju obstoječih celic. In prav IGF-1 je tisto »stikalo«, ki, ko ga je v krvi malo, vključi intenzivno prenovo celic in zmanjša njihovo delitev.

Veliko raziskav na živalih kaže, da je nizek IGF-1 tesno povezan z dolgoživitostjo. Ob nizkem IGF-1 telo preklopi na »popravljalni« način delovanja, ko regenerira celične strukture, odstranjuje stare celice in se tako pomlajuje. Če želimo zmanjšati tveganje za raka in poskrbeti za dolgoživitost je torej potrebno poskrbeti za čim nižjo raven IGF-1 v naši krvi (znotraj referenčnih vrednosti). To lahko storimo z ustrezno prehrano.

IGH-1 je odvisen od starosti in spola. Za primerljivost ga je zato smotno izraziti kot indeks glede na zgornjo referenčno vrednost. Če je blizu vrednosti 100 ali nad njo, je tveganje za razvoj raka visoko. V raziskavi dr. Luigija Fontane je bilo ugotovljeno, da je imelo 46 zdravih prostovoljcev, starih od 50 do 60 let, indeks IGF-1 kar **107,5**. Uživali so **običajno mešano prehrano**.

Skupina 28 **veganov** podobne starosti je imela v povprečju indeks IGF-1 le **73**. V tej skupini so uživali malo beljakovin – le 10% energetskega vnosa, kar je manj od običajnega (15-16%). A raziskave dr. Campbella kažejo, da celo beljakovinsko bogata veganska hrana (20% energije iz beljakovin) ne spodbuja delitve rakavih celic. (Campbell, Campbell 2006, str. 59) in tudi ne zvišuje ravni IGF-1 (Torres, Barja 2008). Veganska hrana namreč ne vsebuje presežka metionina, ki spodbuja rast IGF-1. Tega je v (pre)obilju v živalskih beljakovinah.

Raven IGF-1 lahko še bolj znižamo s **trajnim znižanjem kaloričnega in beljakovinskega vnosa**. Prof. Fontana je ugotovil, da se ob večletni 20% kalorični restrikciji in beljakovinsko skromni prehrani zniža indeks IGF-1 na približno 65. Za ljudi, ki se tako prehranjujejo, pravi, da so po fizioloških značilnostih kot »bitja druge vrste«. Ugotovili so, da so njihova srca biološko kar za 16 let mlajša od src vrstnikov z običajno mešano prehrano

(Fontana & Klein, 2007). Medicina še ni dorekla, katera raven IGF-1 je za ohranjanje zdravja optimalna. Za orientacijo pa na osnovi omenjenega sklepam, da je za zdravje priporočljivo imeti indeks IGF-1 65 ali manj.

Zdi se, da z **rednimi enodnevni postmi** 1-2 krat tedensko lahko znižamo vrednost indeks IGF-1 celo pod 65. Dr. M. Mosley je po treh mesecih običajne prehrane, ki jo je dvakrat tedensko prekinjal z enodnevni postmi, (**dieta 5:2**), znižal indeks IGF-1 na raven 51,5. Obetavna se zdi tudi metoda **polnovrednega posta** dr. Ostan. Trije se po tej metodi postimo 1-2 krat tedensko že nekaj mesecev (ena oseba) oziroma že več let (dve osebi). Ob tem redno uživamo vsa tri prehranska dopolnila iz Ostanovega dopolnilnega prehranskega sistema (MAP, FHES in Probiotike EM), ob postnih dnevih pa povečamo količino MAP na 15 tablet. Povprečni indeks IGF-1 te skupinice je 47,9.

Navodila za **izvajanje polnovrednega posta** so v članku Iztoka Ostan v reviji Narava zdravi, maj 2015.

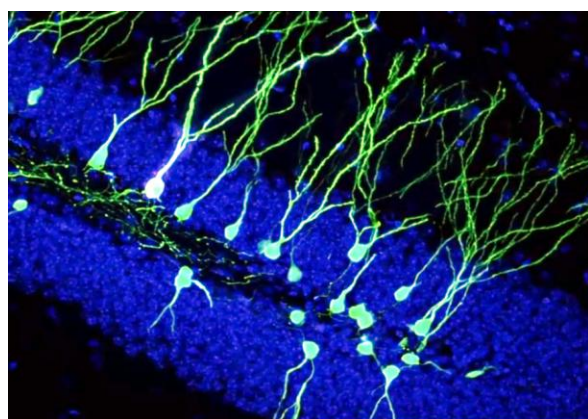
Kje si izmerimo IGF-1?

V Sloveniji je možno izmeriti raven IGF-1 v krvi na Polikliniki v Ljubljani (Njegoševa ulica). Storitve opravljajo tudi samoplačniško. V tem primeru se zglasimo med 8.00 in 13.00 uro na okencu laboratorija za ščitnico, poravnamo račun (30,33 Eur) in oddamo kri. Izvid pošljejo na dom v petih dneh.

Indeks IGF-1 izračunamo po formuli dejanska vrednost IGF-1 x 100 / zgornja referenčna vrednost IGF-1.

Tabela 1: **Indeksi IGF-1 pri raznih vrstah prehrane**

VRSTA PREHRANE	Indeks IGF-1 (zgornja referenčna vrednost =100)
Običajna mešana prehrana	108
Veganska	73
Trajna kalorična (-20%) in beljakovinska omejitev	65
Enodnevni postmi 1-2 krat tedensko (Dieta 5:2 –Mosley)	52
Enodnevni polnovredni postmi 1-2 krat tedensko (metoda Ostan)	48



Pomladimo si možgane

(iz članka B. Ambozius o postenju v reviji Aura, maj 2015)

Klasično védenje uči, da se število nevronov v možganih ne povečuje, pač pa z leti le upada. Prof. Mark P. Mattson z National Institute of Aging Univerze John Hopkins iz Baltimora pa je s preizkusi na miših dokazal, da **kalorična restrikcija spodbudi nastajanje novih nevronov** v možganih (svetli »čebulčki« na sliki). Zdi se, da narava s tem pomaga živalim pri preživetju, saj v obdobjih pomanjkanja hrane potrebujejo boljši spomin in učinkovitejše mentalne sposobnosti. Postenje vsak drugi dan pa je za možgane še koristnejše kot običajna kalorična restrikcija (Mosley, 2012).