

PRIJATELJEM NAJBOLJŠE!

November 2019

Novice za uporabnike FHES, OKA (angl. MAP) in probiotikov EM

Ureja: dr. Iztok Ostan ostan.iztok@gmail.com

Predavanja dr. Iztoka Ostana

Nova Gorica: Optimizirajmo kri za moč srca, 8. 11. 2019 ob 17:00 uri v prostorih Fundacije za dobro ljudi in narave, Tumova 5.

Maribor: Optimizirajmo kri za moč srca, 13. 11. 2019 ob 19:00 uri v bio-trgovini Norma, Žolgarjeva 18.

Celje: Optimizirajmo kri za moč srca, 14. 11. 2019 ob 19:00 uri v bio-trgovini Norma, Prešernova 25.

Ivančna gorica: Optimizirajmo kri za moč srca, 15. 11. 2019 ob 17:30 uri v bio-trgovini Bio Raj, Sokolska 6.

Brezplačni posveti z dr. Ostanom

Maribor: osebni posveti bodo 5. 11. 2019 od 10:00 do 14.00 ure v trgovini Sonce (Vetrinjska 18, Maribor); obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 02/228-22-60.

Prispevki v revijah in na TV

Prispevki dr. Ostana v revijah:

Slovenske novice (2.11.), **Narava zdravi** (4.11.), **Super 50** (13. 11.), **Večer** (21. 11.), **Primorske novice** (21. 11.), **Bodi eko** (november)

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 strani www.institut-o.com



Smeh - še vedno odlično zdravilo

V študiji, ki so jo opravili na Japonskem med 20.934 starejšimi občani, rezultate pa objavili leta 2016 (Hayashi et al.) so ugotovili zelo pomembno povezavo med smehom in zdravjem. Izkazalo se je, da je pri tistih, ki se le redko smejejo tveganje srčno žilnih obolenj za 21 %, tveganje kapi pa celo za 60% višje kot pri tistih, ki se smejejo vsak dan. Po ugotovitvah klinike Mayo smeh tudi zmanjšuje bolečino, krepi imunski sistem, izboljša oksigenacijo, izboljša spomin in druge umske funkcije, deluje proti depresiji, sprošča mišice, znižuje previsok krvni tlak in povečuje splošno raven življenjske moči.

Otroci se v povprečju zasmejejo 300-krat na dan, odrasli pa le še 17-krat. Pomaga že misel na smešen dogodek, še bolje pa je, če se smejemo skupaj z drugimi. Smeh je nalezljiv in, kot pravi Victor Borge, »Smeh je najkrajša razdalja med ljudmi«.

Od raka načete kosti so se zarasle

Šestdesetletni gospod S. je zbolel za rakom – diseminiranim plazmocitomom. To je posebna oblika krvnega raka (limfocitom B). Rakave celice se razsejejo po telesu, tudi v kostnem mozgu. Kosti zaradi tega propadajo. Tudi gospodu S. so se vretenca posedla in se zlomila. Zmanjšal se je kar za sedem centimetrov. Ob uradni terapiji je jemal samo predpisani kalcij.

Takoj po končani uradni terapiji je začel jemati po 4 tablete OKA, 2 kapsuli FHES in pol decilitra bio probiotika EM na dan. Tako je dopolnjeval prehrano leto in osem mesecev.

Ob zdravniškem pregledu, ki je sledil, se je izkazalo, da se je stanje izboljšalo. Kosti so se zarasle. Poslal nam je pričevanje o tem. Objavljeno je na www.iztokostan.com.



Omega-3 – biseri zdravja

Maščobe so sestavljene iz maščobnih kislin. Telo jih večino uspe samo sintetizirati, le kislin omega-3 in omega-6 ne, zato jih moramo pridobiti s hrano.

Za optimalno delovanje organizma morajo biti omega-3 in omega-6 v ustreznem razmerju. To je v običajni prehrani neugodno - kar 1:10 v korist omega-6. Svetovna zdravstvena organizacija priporoča razmerje 1:5. Po ugotovitvah več raziskav in po dr. Bredesenu pa je optimalno razmerje 1:1.

Presežek mnogih vrst omega-6 kislin postane žaltav (oksidira), kar povzroča vnetja in druge zdravstvene težave. Potrebno je torej zmanjšati vnos omega-6 maščobnih kislin. To dosežemo tako, da se odrečemo rafiniranim rastlinskim oljem (sončničnemu, repičnemu, koruznemu itd.), ki so glavni vir presežka omega-6. Vsebujejo ga tudi vsa industrijsko pridelana hrana ter maščobe gojene živine.

Bogat vir omega-3 so ribe. Če uživamo 2-3 krat tedensko, kot je uradno priporočeno, postopoma izboljšamo razmerje med omega-3 in omega-6, a po ugotovitvah dr. Bredesena s tem še ne dosežemo njunega idealnega razmerja (1:1). Zato je treba hrani dodajati omega-3.

Viri omega-3

Nekatere rastline vsebujejo veliko omega-3 maščob, a le v kratkoverižni obliki, ki jih naše telo le v zelo majhnem deležu (največ 15%) predela v za nas uporabljive dolgoverižne omega-3 (EPA, DHA). Ribje olje je z okoli 30 % EPA in DHA njihov najbogatejši prehranski vir, pridobivajo pa jih tudi iz krila in mikroalg. Običajno so EPA in DHA iz teh virov dražje od tistih, ki so pridobljene iz ribjih olj.

Koliko EPA in DHA potrebujemo?

Dr. Bredesen priporoča vsakodnevno uživanje od 1500 mg do 2000 mg EPA in DHA. Če uživamo le malo rib, je treba EPA in DHA skoraj v celoti pridobiti z ustreznimi prehranskimi dopolnili. Na trgu so večinoma dopolnila z omega-3 iz ribjega olja. Kaj je pomembno pri njihovi izbiri?

Certifikati kakovosti so pomembni

Kot kaže, je zelo pomembna čistost olja, saj so ribe in njihovo olje obremenjene s težkimi kovinami in drugimi polutanti (PCB, dioksin itd), ki se v telesu kopičijo in so zelo destruktivni. Da jih izločimo iz olja, je potreben postopek molekularne destilacije EPA in DHA. Z njo tudi dosežejo, da produkt nima okusa po ribah in da je delež omega-3 v olju precej višji (okrog 70%) kot v izvornem ribjem olju. Certifikat odličnosti IFOS – International Fish Oil Standard (ocena 5 na lestvici od 0 do 5), ki ga podeljuje neodvisna organizacija pri kanadski univerzi v Guelphu, dokazuje to kakovost. Ribja olja, ki imajo certifikat odličnosti IFOS so tudi dražja, saj je postopek molekularne destilacije zelo drag. Je pa v takih oljih v primerjavi z nedestiliranim oljem več kot dvakratna vsebnost EPA in DHA.

Nekatera olja imajo še druge certifikate kakovosti, kot je na primer certifikat »Prijatelj morja«, ki jo podeljuje neodvisna nevladna organizacija Friend of the sea za hrano iz morja, pridobljeno z okolju prijaznim, trajnostno vzdržnim gojenjem in ribolovom (v skladu s kriteriji FAO).

Pri čem pomaga uživanje omega-3

Dodajanje omega-3 prehrani koristi vsem, zlasti izčrpanim od starosti ali bolezni. Desetletja raziskav potrjujejo, da je redno uživanje omega-3 v obliki EPA in DHA koristno za zmanjšanje previsoke ravni trigliceridov v krvi, za znižanje previsokega krvnega tlaka, za izboljšanje delovanja srca, za boljši vid, za zdravo spolnost, za kakovost kože, za izboljšanje zaznave in drugih možganskih funkcij, za zdravo nosečnost, za manj depresij po porodu, za zmanjšanje previsoke telesne teže, za čvrste nohte in lase, za manj težav v menopavzi, za uspešno športno dejavnost in na splošno za zmanjšanje vseh oblik kroničnih vnetij. Ni čudno, če nova knjiga italijanskih strokovnjakov pod vodstvom Alessandra Moglia nosi naslov »Omega-3: biseri zdravja«.

Omega-3, ki jih uporabljamo

»Prijateljem najboljše!« je bilo moje načelo, ko sem začel proučevati področje prehrane in tako je še danes. Pri nas doma uporabljamo omega-3 iz ribjega olja znamke FISIOCOL. Je molekularno destilirano olje brez okusa po ribah (70,6 % omega-3). Ima certifikat odličnosti IFOS in certifikat »Friend of the sea«. Sedaj ga je moč dobiti tudi v naših trgovinah. Distribuira ga Institut.O.

Iztok Ostan

