PRIJATELJEM NAJBOLJŠE! September-oktober 2015

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

Ureja: Dr. Iztok Ostan, iztok.ostan@fpp.uni-lj.si

Brezplačna predavanja dr. Ostana

Ljubljana: Blagor iz črevesja,
30. 9. 2015 ob 19:30 v Knjižnici Šiška, Trg komandanta Staneta 8

Ptuj: Prehiteti apetit za sebični gen,
6. 10. 2015 od 17:00 do 19:30 v LU Ptuj, Mestni trg 2, predavalnica št. 1

Slovenska Bistrica: Od standardne k nadstandardni zdravi prehrani,
8. 10. 2015 od 17:00 do 19:30 v Knjižnici Josipa Vošnjaka, Trg svobode 16, Slovenska Bistrica

Radovljica: Od standardne k nadstandardni zdravi prehrani,
12. 10. 2015 od 17:00 do 19:30 v Čebelarskem razvojno-izobraževalnem centru (ČRIC) Lesce, Rožna dolina 50a

Novo mesto: Prehiteti apetit za sebični gen,
13. 10.. 2015 od 17:00 do 19:30 v Knjižnici Mirana Jarca Novo Mesto, Rozmanova ulica 28

Krško: Od standardne k nadstandardni zdravi prehrani,
15. 10. 2015 od 16:00 do 18:30 v Dvorani v parku, Cesta krških žrtev 14.

Murska Sobota: Prehiteti apetit za sebični gen,
20. 10. 2015 od 16:00 do 18:30 v Pokrajinski in študijski knjižnici Murska Sobota, Zvezna ul. 10

Prispevki v medijih

Revija **Plus 50** (priloga Dela in Slovenskih novic prvi ponedeljek v oktobru): I. Ostan: **Živa voda iz mlade pšenice.**

Revija **Narava zdravi**, oktober 2015, I. Ostan: **Naj bo svetloba, naj bo tema.**

Revija **Bodi zdrava** v ponedeljek, 14. 9. 2015: Helena Primic: **Ste beljakovinsko pohranjeni?** Intervju z Iztokom Ostanom

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

Sezonska utrujenost in trebušna gripa

Spoštovani dr. Ostan,

Pišem vam, ker bi rad sporočil ljudem svojo izkušnjo s FHES.

Z ženo (oba sva v petdesetih letih) sva že kar nekaj časa redno jemala FHES v priporočenih količinah in oba sva kmalu ugotovila, da kljub nastopu pomladi letos nisva bila utrujena, imela sva več energije. Potem nama je FHES-a zmanjkalo in nisem takoj naročil nove pošiljke, tako da ga kak teden nisva uživala. Po kakih petih dneh mi pravi žena "A veš, da sem nekako bolj utrujena sedaj, ko ne uživam FHES?". "Jaz tudi", sem rekel in še istega večera naročil novo pošiljko.

Dan za tem sem se slabo počutil. Bolelo me je celo telo, telesna temperatura je naraščala, predčasno sem odšel iz službe. Ponoči slabo spanje, boleč trebuh, driska, skratka, neka infekcija. Dan se je nadaljeval s krči, bolečinami in vročino. Komaj sem čakal paket s FHES in takoj sem začel jemati po 2 kapsuli vsake 3 ure. Zvečer je vročina že nekoliko upadla, naslednje jutro pa ni bilo ne bolečin in ne vročine, le driska je še vztrajala. Čez dan sem zaznal, da tudi utrujenosti ni več. Tako hiter obrat pripisujem FHES-u, saj nisem jemal ničesar drugega in ker prej nikoli ni bilo tako hitrega obrata.

Prav lep pozdrav, J. D.

Smo vegetarijanski vsejedci

Nedvomno smo se oddaljili od narave. Za odgovor na vprašanje, katera je naša naravna prehrana, se običajno oziramo v preteklost. Toda koliko nazaj naj pogledamo? Sto, tisoč, milijon let? Smo biološko bolj podobni svojim vegetarijanskim ali vsejedim prednikom?

Prvi primati pred 65 milijoni let, predniki sodobnih ljudi, opic in lemurjev, so bili **žužkojedi.** Najkasneje pred 24 milijoni let so se pojavili predniki človeku podobnih opic (gibonov, goril, orangutanov in šimpanzov) in človeka. Bili so pretežno sadjejedi **vegetarijanci.** V čas pred približno 2,4 milijona let pa postavljamo pojav prvega človeka – izdelovalca orodij z orodji. Njegova prehrana je bila **mešana,** zadnjega 1,6 milijona let pa je človek svojo mešano hrano tudi toplotno obdeloval. To je bila tipična kamenodobna (paleolitska) prehrana lovcev in nabiralcev. Pred približno 10.000 leti se je začelo kmetijstvo (neolitik), z njim pa obdobje **neolitske** prehrane, ki so jo večinoma sestavljala žita. Nekatera ljudstva so ji dodajala več živil živalskega izvora, druga pa manj.

Biologi so si dokaj enotni, da se zadnjih deset tisoč let naši geni niso bistveno spremenili. Neolitska prehrana je torej premlada, da bi se naši geni prilagodili nanjo. Žužkojedo obdobje naših primatskih praprednikov pa je preveč časovno oddaljeno, da bi imelo bistven vpliv na našo sedanjo biologijo. Verjetno se nobenemu človeku ne pocedijo sline, ko ugleda plazečega se žužka. Žuželke vsebujejo v svojih oklepih zelo hranilno snov hitin, a sodobni ljudje nimamo več dovolj encimov za njegovo presnavljanje. Tako nam za proučevanje izvora naše genetske prehranske dediščine ostaneta le obdobji predčloveškega vegetarijanskega presnojedstva in kamenodobna nabrana mešana hrana, deloma toplotno obdelana. Dokazov, da sodobni človek nosi dediščino obeh teh obdobij, je več. Naj v tem prispevku to ponazorim predvsem na primeru enega organa – črevesja.

Vegetarijanski deli naše fiziologije

Povsem vegetarijanski del našega telesa je na primer slepo črevo, ki je tipičen organ rastlinojedih živali. Če uživamo z mesom bogato hrano, smo bolj izpostavljeni nevarnosti vnetja slepiča. Več kliničnih preizkusov je dokazalo, da uživanje mesa škodi koristnim črevesnim bakterijam. Te sicer niso naše celice, a živimo v tesnem sožitju z njimi. Zaradi neuravnotežene črevesne flore (boljši izraz zanjo je črevesna biota) nastaja veliko bolezni.

S črevesjem je tesno povezano delovanje imunskega sistema, saj je kar 70% do 80% celic levkocitov v predelu črevesja. To dejstvo kaže, da se večina imunskega sistema ukvarja s snovmi, ki pridejo v organizem s hrano. Če pri tem zaznajo tujke, za telo neprimerne snovi, se poveča število belih krvničk. Medicina imenuje ta pojav »digestivna levkocitoza« - povečanje števila belih krvničk v telesu po obroku, ki se v nekaj urah poleže. Poznan je že več kot stoletje in stroka je menila, da je to nujna reakcija organizma pri užitju sleherne vrste hrane. P. Kouchakoff pa je sredi preteklega stoletja ugotovil, da se pri uživanju surovega sadja in zelenjave digestivna

Šibkost in druge težave mladega vegana

Star sem 31 let, visok 184 cm, težak 78 kg. Zadnjih sedem let sem vegan.

Zdravniški testi so že drugič pokazali, da mi primanjkuje vitamina B12. Pred kakšnega pol leta pa me je začelo skrbeti tudi pogosto mravljinčenje po nogah in rokah, bil sem šibak in vid se mi je poslabšal, tako da vidim bolj blede barve. Tudi tokrat dobivam injekcije vitamina B12 in folno kislino. V prvem obdobju nisem čutil izboljšanj.

Da bi pospešil regeneracijo (zaradi pomanjkanja B12 propadajo ovojnice živcev), sem začel v prehrano dodajati tablete MAP. Že štiri mesece uživam po 5 tablet MAP na dan.

Stanje se izboljšuje. Mravljinci počasi pojenjujejo. Predvsem pa se vrača fizična moč. Že manj kot uro po zaužitju tablet MAP čutim več energije in sem lahko bolj skoncentriram, kot bi "se zbudil". Barve vida so še vedno blede.

levkocitoza ne pojavi. Za telo (oz. imunski sistem) je torej vsa hrana – razen surovega sadja in zelenjave - tujek, živilo, na katerega se še nismo v celoti prilagodili.

To je le nekaj argumentov v prid vegetarijanstvu in veganstvu. Zelo zanimiv model za proučevanje učinkov veganstva na zdravje so kitajski poljedelci ob svoji tradicionalni praktično veganski prehrani. Pri njih raka skorajda ni. V znani Kitajski študiji je dr. C.T. Campbell dokazal, da uživanje živalskih beljakovin spodbuja razvoj raka. Dr. G. Barja pa je dokazal, da živalske beljakovine tudi skrajšujejo življenje. Izsledke teh raziskav sem povzel v svoji knjigi »Beljakovine za življenje in smrt« (Ara, 2013). Argumenti za zagovarjanje veganstva torej daleč presegajo zgolj vegetarijanske značilnosti črevesja.

Vsejedski deli naše fiziologije

Zanimivo je, da se tudi zagovorniki vsejedstva pogosto sklicujejo na značilnosti našega črevesja - oni pač na vsejedske. Pri človeku je zlasti debelo črevo, ki je prebivališče večine črevesnih bakterij, bistveno krajše od debelega črevesa človeku podobnih rastlinojedih opic. Za dobro prehranjenost rastlinojedih živali je dolgo debelo črevo ključnega pomena. Rastlinojede živali namreč hranil, zlasti beljakovin, večinoma ne dobijo neposredno iz rastlin. Rastline so predvsem hrana za dobre bakterije, ki se hranijo z vlakninami. Ko bakterije odmrejo, se rastlinojeda bitja nahranijo z njihovimi beljakovinami. Ker imamo ljudje razmeroma kratko debelo črevo in s tem manj dobrih bakterij, pridobimo ob izključno rastlinski hrani manj beljakovin kot na rastlinsko hrano bolje prilagojena bitja. Vegetarijanci so zato praviloma beljakovinsko slabše prehranjeni kot vsejedci.

To vpliva na slabšo fertilnost vegetarijancev. Mešana prehrana omogoča daljše obdobje plodnosti. Američanke imajo ob svoji mešani prehrani skoraj deset let daljše reproduktivno obdobje (od prve menstruacije do menopavze) kot Kitajke ob tradicionalni kitajski hrani, ki je skoraj veganska.

Vegetarijanci so po postavi nekoliko nižji od vsejedcev. Za biologe je rast, ki ne dosega biološko možne, očiten kazalec neoptimalne prehranjenosti. To je pomembno pri reprodukciji. Narava je pri reprodukciji neizprosna, saj imajo v naravi posamezniki, ki so nekoliko višji od povprečja, prednost pri izbiri partnerja.

Rekonstrukcija letala v letu

Ne vegetarijanska ne vsejedska alternativa nimata samo prednosti ali samo pomanjkljivosti. Deloma smo vsejedci, deloma pa vegetarijanci. To protislovje lahko pojasnimo s teorijo nepopolne prilagojenosti bitij na okolje (1982) oxfordskega biologa dr. Richarda Dawkinsa. Med drugim ugotavlja, da se v evoluciji vsi deli fiziologije ne prilagajajo enakomerno na novo okolje. Nekateri ostajajo še dolgo arhaični tudi v času, ko so se drugi že prilagodili na nove razmere. To ponazori s primerom predelave dvokrilnega motornega letala v reaktivca. Narava ne more »ustaviti dvokrilca« in ga predelati v reaktivca, kot bi to storil človek. Ne more za nekaj časa ustaviti reprodukcije. Če ni potomcev, vrsta izumre. Zato mora narava »spreminjati letalo v letu«: kovico za kovico, vijak za vijakom… Vse možnosti so, da se bo letalo zrušilo. A v množici poskusov morda le uspe ustvariti reaktivni motor in ga zagnati, pri tem pa propeler dvokrilca seveda še brni. Čudež je, da tako letalo sploh leti, pravi Dawkins, da bi bilo popolnoma prilagojeno na okolje, pa ni govora.

Tako je tudi z našo naravo: deli naše fiziologije so še vedno taki, kot so bili pred 20 milijoni let, ko so bili naši predčloveški predniki vegetarijanci, drugi pa so že prilagojeni na kamenodobno mešano hrano. Dejansko smo nekaj nemogočega: vegetarijanski vsejedci oziroma vsejedi vegetarijanci. A to je le eno od prehranskih protislovij našega organizma. Iz njih se pri iskanju optimalne prehrane lahko izvijemo le z novim védenjem, saj idealne prehrane v naravi ni.

Dr. Iztok Ostan
Za revijo: Plus 50, št. 4, leto 3, april 2015.

Izkušnja zdrave veganke s kompletom dopolnil

Spoštovani dr. Ostan,

Udeležila sem se vseh vaših predavanj, ki so bila v (…). Zelo prijetna in poučna izkušnja. Hvala vam.

Čeprav zaenkrat (pri šestdesetih) še nimam nobenih večjih težav z zdravjem, sem vseeno preizkusila vse tri izdelke.

Ker sem veganka, sem najprej začela uporabljati MAP. Dva meseca sem jemala po 8 tablet na dan, nato sem dnevni odmerek znižala na 5 tablet. Žal ne vem, kakšni so bili rezultati, ker mi je zdravnica rekla, da so krvne preiskave glede beljakovin malo bolj zakomplicirane in bi morala vzorce poslati v Ljubljano… Vsekakor se trudim za dovolj velik dnevni vnos beljakovin.

Moje počutje se pri uživanju MAP ni spremenilo, pa tudi nisem hotela, da bi se, saj se počutim dobro. Pomembno mi je le, da dobim dovolj beljakovin.

Imam pa težavo s prehitro prebavo. V tistem času so ugotovili, da imam glivico kandido in alergijo na gluten (baje je to povezano), pa tudi prisotnost parazitov (Toxocara sp., Shistosoma sp.) in bakterij (Clostridium sp., Streptococcus sp., Heamophilus inf.). Za testiranje sem se odločila zaradi izpuščajev v obliki vodenih pikic na desni roki, ki so se kar naprej pojavljali in so zelooooo srbeli. Kar naprej sem imela tudi voden izcedek iz nosu, kot bi bila kar naprej prehlajena. Tako sem po naslednjem vašem predavanju pričela z uživanjem probiotika EM 3 x dnevno 1/2 dl. Sprememb takrat ni bilo, zato sem odmerek povečala na 3 x dnevno 1 dl, kar mi je situacijo malo umirilo. Tudi blato je bilo takrat brez vonja (ni smrdelo).

Uživala sem tudi „živo vodo" (FHES), a žal samo eno stekleničko. Ob tem nisem opazila sprememb počutja.

Sedaj hodim na bioresonančne terapije in se mi je odvajanje že precej popravilo. Začeli smo s strogo dieto (že itak sem veganka, brez glutena, brez sladkorja, nobenega sadja….). Po sedmih terapijah mi je uspelo premagati kandido (baje je to zelo uspešno, drugače traja dlje). Ravno včeraj sem bila na kontroli po enem mesecu in sem zelo vesela, ker lahko že začnem uživati sadje. Res se je pa potrebno zelo strogo držati diete. Zraven sem uživala tudi Vegimanno (nekakšen prašek iz različne zelenjave, ki pomaga pri čiščenju organizma). Zdaj nadaljujemo na parazitkih; verjamem, da bom tudi to terapijo uspešno zaključila. Je pa res, da to zelo dolgo traja in se premikamo naprej z majhnimi koraki. To ni za neučakane ljudi, ki bi radi spremembo kar čez noč. Srčno upam in bom zelo vesela, če vam bo ta moja izkušnja kakorkoli v pomoč.

Brezplačna plastenka Vita Biose za izkušnjo z OKA (angl. MAP), FHES ali bio probiotikom EM

V mesecu in pol, odkar smo zastavili akcijo zbiranja izkušenj uporabnikov produktov tipa OKA (angl. MAP), FHES in probiotikov EM, je prispelo približno 90 pričevanj. Nekaj jih objavljamo v tej številki, vsa pa so že ali pa bodo dostopna v internetni obliki (www.iztokostan.com). Če imate še kakšno izkušnjo, vam bomo hvaležni, če jo pošljete **do 15. 11. 2015, ko se akcija zaključi**.

Navodilo za posredovanje izkušnje:

Prosim, da pri opisu izkušnje navedete:

1. **spol in** (vsaj približno) **starost** osebe
2. **stanje pred uživanjem** OKA, FHES ali probiotika EM
3. **dnevno količino** užitega OKA, FHES ali probiotika EM
4. **trajanje uživanja** OKA, FHES ali probiotika EM
5. **stanje po uživanju** OKA, FHES ali probiotika EM (izboljšanje, poslabšanje, nespremenjeno).

Na koncu napišite **svoj NASLOV**, kamor bo Institut.O poslal stekleničko Vita Biose. Pripišite, prosim, tudi **svojo telefonsko številko**.

Zapis izkušnje **pošljite** po pošti na naslov: Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper, ali pa po elektronski pošti na naslov: info@institut-o.com.

Na spletni strani www.iztokostan.com je do sedaj zbranih 411 izkušenj o uporabi FHES, OKA (angl. MAP) in bio probiotikov EM.