

PRIJATELJEM NAJBOLJŠE!

November 2022

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

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

Predavanja dr. Ostana

Ivančna Gorica: Rak in prehrana, 29. 11. 2022 ob 17:30 uri v bio-trgovini Bio Raj, Sokolska 6, info na tel.: 051/641-240.

Zoom spletno predavanje: Rak in prehrana, 30. 11. 2022 ob 18:00 uri preko Zoom-a. Povezava za spremljanje predavanja bo poslana po mailu predvidoma dan pred predavanjem vsem naročnikom novic.

Brezplačni posveti z dr. Ostanom

Sežana: osebni posveti bodo 7. 11. 2022 v trgovini Nataša Narava, Partizanska 34; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 051/494-487.

Ajdovščina: osebni posveti bodo 9. 11. 2022 v trgovini Vital, Župančičeva 8; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 041/268-259.

Celje: osebni posveti bodo 21. 11. 2022 v trgovini Biotopic Citycenter, Mariborska 100; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 03/490-31-91.

Celje: osebni posveti bodo 23. 11. 2022 v trgovini Bela štacunca Tosama, Ljubljanska 10; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 05/620-02-78.

Maribor: osebni posveti bodo 24. 11. 2022 v trgovini Flora, Partizanska 1; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 059/700-053.

Tečaj postenja

Drago Klanšček in dr. Helena Jeriček Klanšček vodita skupinsko postenje, med drugim tudi polnovredno postenje po metodi dr. Ostana. Od 24. 11. 2022 bosta v Kriški vasi vodila tridnevni tečaj postenja. Več informacij in prijave na <https://postenjedih.si/>.

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



Dovolj spanja – manj kroničnih bolezni

Letos oktobra je v znanstveni reviji PLoS Medicine izšel članek dr. Séverine Sabia in sodelavcev, v katerem so povzeli rezultate 25 let trajajoče epidemiološke študije. V njej je sodelovalo 10.308 oseb obeh spolov (dve tretjini moških in tretjina žensk). V začetku študije so bili stari 50 let in večinoma (78%) niso imeli kroničnih bolezni. Raziskovalce je zanimalo, kako se s staranjem pojavljajo kronična obolenja v odvisnosti od povprečne dolžine vsakodnevnega spanja. Evidentirali so dandanes najbolj pogosta kronično-degenerativna obolenja: diabetes, koronarna srčna obolenja, kap, srčni infarkt, rak, kronično obstruktivno pljučno obolenje, kronična obolenja jeter in ledvic, artritis, demenco, depresijo, Parkinsonovo bolezen in druge duševne motnje. Najbolj jih je zanimala multimorbidnost – to je, sočasnost vsaj dveh kronično-degenerativnih obolenj z zgornjega seznama.

In kaj so raziskovalci ugotovili? Pri osebah, ki so v povprečju spale 5 ur ali manj na dan, je bilo bistveno večje tveganje razvoja kronično-degenerativnih obolenj kot pri osebah, ki so spale po 7 ur na dan. Tveganje nastanka multimorbidnosti je bilo pri udeležencih raziskave, ki so spali le po 5 ur ali manj na dan, kar 30% višje kot pri osebah, ki so spale po 7 ur na dan.

V začetku raziskave je bilo med zdravimi petdesetletniki 39,5% takih, ki so spali premalo - v povprečju po 6 ur ali manj. S staranjem je nespečnosti vse več. Kaj storiti, da bo spanje trdno in ga bo dovolj?

Vir:

<https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1004109>

Naravni ritem življenja za boljše spanje

Za priklic spanja je potreben hormon melatonin. Izloča ga predvsem žleza češarika (epifiza), ko se začne temniti. Melatonin povzroči, da se možgansko valovanje umiri, srčni utrip in telesna temperatura znižata in zdrsnemo v spanje. Če je melatonina dovolj, je spanje globoko in s tem regeneracija najbolj učinkovita. In kaj lahko storimo, da bo melatonina ob pravem času dovolj?

Razbremenitvo organizem pred spanjem. Melatonin ni le hormon, pač pa tudi močan antioksidant, kar je celo njegova primarna funkcija. Če je telo pred spanjem polno strupov, bo melatonin potreben za razstrupljanje in ga bo zmanjkalo za spodbuditev globokega spanja. Pred spanjem naj zato ne bo duševnih in telesnih naporov, ne jejmo težke hrane in ne pijmo alkohola (nekaterim to sicer pomaga, da zaspijo, a je spanje plitko). Če ves dan nismo izpraznili črevesja, je zvečer zadnji čas, da to opravimo (debelo črevo je največje odlagališče toksinov v organizmu in če se blato predolgo zadržuje v njem, toksini pronicajo skozi črevesno steno v telo).

Spodbudimo ustvarjanje melatonina. Pogoj za tvorjenje melatonina je tema. Naše telo ga ustvarja iz serotonina, hormona sreče, ki ga je večinoma ustvarilo čez dan, če smo oči dovolj izpostavljeni sončni svetlobi. Naravna formula za pridobivanje melatonina je torej: bivajmo vsaj eno uro na dan zunaj ob dnevni svetlobi (brez očal), ponoči pa bodimo v temi. Zvečer torej pritajimo svetlobo, v spalnici preprečimo vdor svetlobe od zunaj, spimo brez prižganih luči in tudi če moramo ponoči na stranišče, to storimo v temi ali kvečjemu ob brlivki.

Problem pa je, da v starosti ta naravni ritem življenja ni več dovolj učinkovit za priklic globokega sna. Takrat si lahko pomagamo z oralnim uživanjem melatonina. Po ugotovitvah Evropske agencije za zdravo hrano je zaužitje miligramma melatonina pred spanjem dovolj učinkovito za priklic spanca. V Sloveniji so v prosti prodaji dovoljene tablete (odmerki) do 0,44 mg.

Melatonin - za manj grip in prehladov

Melatonin ni le »hormon spanja«, pač pa neposredno spodbuja tudi delovanje imunskega sistema. Že leta 1988 je raziskovalna ekipa pod vodstvom G.J. Maestronija odkrila, da imajo celice T-pomagalk, ki so pomemben del našega imunskega sistema, receptorje za melatonin. Ko se prilepi nanje, začnejo izločati signalne molekule – citokine, s katerimi spodbujajo in usmerjajo delovanje imunskega sistema. To je zelo pomembno za obrambo pred mnogimi boleznimi.

V naši obrambi pred infekcijami imajo ključno vlogo fagociti – to so levkociti, ki požirajo bakterije in druge patogene mikroorganizme. Kar dve tretjini vseh levkocitov so fagociti, ki običajno prvi prihitijo na kraj okužbe. Leta 1994 so v laboratorijskem poskusu v Chicagu ugotovili, da se je obrambna moč fagocitov v raztopini, v kateri je bilo toliko melatonina kot ga je v naši krvi pozno ponoči, povečala za 73%.

V drugem preizkusu, leta 1994, je šest moških jemalo dva meseca vsak večer po 2 mg melatonina. Število celic ubijalk ki uničujejo z virusi okužene ali iz drugih razlogov bolne celice, se je povečalo kar za 240%. Tako majhen odmerek že izboljša spanje, obrambna moč našega telesa proti virusom in rakavim celicam pa se podvoji.

Miši živijo dlje z melatoninom

Že leta 1985 je skupina raziskovalcev pod vodstvom dr. G. Maestronija opravila preizkus na ostarelih miškah (starih 19 mesecev). Razdelili so jih v dve skupini, ki sta imeli enake pogoje življenja in hrano, le eni od njiju pa so v pitno vodo dodajali melatonin, in sicer manjšo koncentracijo kot če bi človek užival po 1 mg melatonina na dan. V naslednjih šestih mesecih so se vse miške, ki niso dobivale dodatka melatonina, normalno starale in pomrle. Miške, ki so dobivale dodatek melatonina, pa so bile v tem času še čile. V povprečju so živele dodatnih šest mesecev, kar je za petino dlje kot miške v kontrolni skupini.

