

# PRIJATELJEM NAJBOLJŠE!

Januar 2023

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

Ureja: dr. Iztok Ostan [ostan.iztok@gmail.com](mailto:ostan.iztok@gmail.com)

## Predavanja dr. Ostana

**Ivančna Gorica: Rak in prehrana**, 10. 1. 2023 ob 17:30 uri v bio-trgovini Bio Raj, Sokolska 6: info na tel.: 01/781-27-80 ali mailu: [bioraj2011@gmail.com](mailto:bioraj2011@gmail.com).

## Brezplačni posveti z dr. Ostanom

**Maribor: osebni posveti** bodo 17. 1. 2023 v trgovini Bela štacunca Tosama, Jezdarska ulica 4; obvezne prijave v trgovini, na tel.: 02/620-96-62 ali po mailu: [belastacunca.maribor@tosama.si](mailto:belastacunca.maribor@tosama.si).

**Maribor: osebni posveti z** bodo 19. 1. 2023 v trgovini Flora, Partizanska 1; obvezne prijave v trgovini, na tel.: 059/700-053 ali po mailu: [flora.partizanska@gmail.com](mailto:flora.partizanska@gmail.com).

**Novo mesto: osebni posveti** bodo 24. 1. 2023 v trgovini Stari most, Glavni trg 17; obvezne prijave v trgovini, na tel.: 051/245-383 ali po mailu: [trgovina@starimost.si](mailto:trgovina@starimost.si).

**Mengeš: osebni posveti** bodo 26. 1. 2023 v trgovini Sadni vrt, Slovenska c. 87; obvezne prijave v trgovini, na tel.: 01/729-10-66 ali po mailu: [info@sadnivrt.si](mailto:info@sadnivrt.si).

Novice pošilja: Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper

Naročanje na novice in informacije: po e-mailu [narocila@institut-o.com](mailto:narocila@institut-o.com), po telefonu 040/277-857, preko spletne strani [www.institut-o.com](http://www.institut-o.com)



## Klorela za zdravo ožilje in srce

Praznične dobrote so nam obložile žile in še kaj drugega ... Kot običajno smo se z novim letom zaobljubili, da bomo kaj storili za zdravje, a pogosto nam potem vse bolj zmanjkuje volje za zdravo življenje in prehrano. Pri tem najbolj trpita srce in ožilje. Prav zaradi boleznih srca in ožilja umre največ ljudi.

Nekaj pa bi vendarle zlahka napravili za trdnejše zdravje: redno uživali klorelo. Sodi med mikroalge in uvrščamo jo med zelena superživila, skupaj s spirulino, AFA algami in sokom pšeničnih bilk). Je namreč izredno bogata z vitamini, vsebuje vse potrebne rudnine in mnoge druge za zdravje potrebne snovi. Raziskave kažejo, da zelo krepi srce in ožilje.

Dr. Aziz A. Fallah in sodelavci so leta 2018 objavili rezultate meta študije, ki je povzela izsledke 19 kliničnih študij o vplivu uživanja klorele na kazalce tveganja srčno-žilnih obolenj. Raziskava je pokazala, da uživanje klorele izboljša vrednosti celokupnega holesterola, LDL (»slabega«) holesterola, sistoličnega in diastoličnega krvnega tlaka ter ravni krvnega sladkorja na tešče; ne vpliva pa na raven trigliceridov v krvi, na raven HDL (»dobrega«) holesterola in na indeks telesne mase. Več raziskav je tudi potrdilo, da uživanje klorele zmanjšuje zamašenost žil. V 12 tedenski raziskavi je 14 mladih prostovoljcev uživalo po 6 gramov klorele na dan. Prehodnost njihovih žil se je izboljšala. Tudi v poskusu, v katerem je sodelovalo 32 prostovoljcev srednjih in starejših let, se je prehodnost žil izboljšala, v kontrolni skupini pa ne.

## Klorela za klen imunski sistem

Za učinkovito obrambo pred mikrobi, ki vdirajo v telo skozi usta, mora biti v slini dovolj imunoglobulina A (SIgA). V štiritedenskem preizkusu, ki ga je vodil dr. Takeshi Otsuki s sodelavci, so prostovoljci uživali po 6 gramov klorele na dan. Raven SIgA se je v tej skupini bistveno zvišala, medtem ko se v kontrolni skupini ni bistveno spremenila. To nakazuje, da z uživanjem klorele povečamo odpornost proti prehladam in drugim bakterijskim infekcijam dihal.

Naravne celice ubijalke so del imunskega sistema, ki nas varuje pred virusi in rakom. Dr. Jung H. Kwak je s sodelavci leta 2012 objavil znanstveni članek o vplivu uživanja klorele na aktivnost teh obrambnih celic. Pri prostovoljcih, ki so osem tednov uživali po 5 gramov klorele na dan, se je aktivnost obrambnih celic – naravnih ubijalk bistveno povečala, medtem ko se v kontrolni skupini ni. Obrambna moč organizma proti virusnim okužbam in raku se je torej z uživanjem klorele povečala.



## Klorela za manj stresa in depresij

*Povečana odpornost proti stresu.* Kliničnih študij o vplivu uživanja klorele na organizem ljudi v času stresa ni. Dr. Julija S. Querioz in sodelavci pa so opravili študijo na podganah, ki so živele pod stresom. V času stresa je zelo povečana aktivnost hipotalamusa, hipofize in nadledvične žleze, ki proizvajata kortizol. Pri podganah, ki so uživale klorelo, se je aktivnost teh žlez zmanjšala, prav tako tudi raven sladkorja v krvi, ki je posledica stresa. To kaže, da so podgane ob uživanju klorele lažje premagovale stres.

*Za manj depresij.* Dr. Yunes Panashi je s sodelavci objavil rezultate študije, v kateri so 6 tednov dajali izvlečke posušene klorele (1,8 g na dan) bolnikom z močno izraženo depresijo. Po preizkusu je bilo duševno stanje pacientov bistveno izboljšano.

## Klorela za manj slabokrvnosti in manj sladkorja v krvi



*Slabokrvnost.* Klorela je zelo bogata z železom, zato njeno uživanje lahko prepreči slabokrvnost zaradi pomanjkanja železa. V raziskavi iz leta 2010 je 32 nosečnic v drugem in tretjem tromesečju nosečnosti 12 do 18 tednov uživalo po 6 gramov klorele na dan. Vrednosti kazalcev slabokrvnosti so se pri njih bistveno bolj znižale kot v kontrolni skupini.

*Zmanjšano tveganje za diabetes.* Uživanje klorele zmanjšuje raven sladkorja v krvi, kar je ugodno za osebe z diabetesom in preddiabetesom, zmanjšuje pa tudi tveganje za nastanek diabetesa. To je potrdila raziskava na 28 osebah, ki so imele mejno povišane jutranje vrednosti sladkorja v krvi. Z uživanjem po 8 gramov klorele na dan se je v 12 tednih spremenila ekspresija njihovih genov in se s tem zmanjšalo tveganje za razvoj diabetesa.