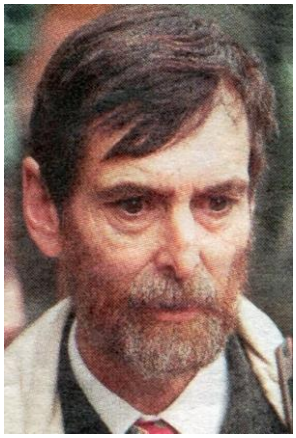
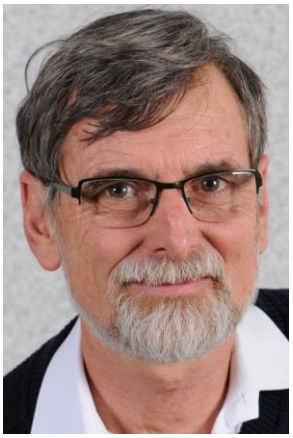
PRIJATELJEM NAJBOLJŠE! **November** 2026
Novice za uporabnike FHES, OKA (angl. MAP) in probiotikov EM
Ureja: dr. Iztok Ostan ostan.iztok@gmail.com

48 let (leta 2000) *58 let (leta 2010)*
Slika 1: Iztok Ostan

Leto 2000 je bilo zame prelomno. Po 23 letih kroničnega obolenja jeter in trebušne slinavke sem bil to leto spet zdrav. Za to se moram zahvaliti uživanju antioksidanta FHES (uživam ga od leta 1998), ki pa mi izgleda kože ni izboljšal (slika 1 levo). V desetletju, ki je sledilo, sem prehrano postopoma dopolnjeval še z aminokislinami OKA, potem z bio probiotikom EM, pa še z modrozelenimi algami. Težko rečem, katero od teh živil mi je najbolj pomagalo pri krepitvi elastičnosti kože, a dejstvo je, da je v tem času koža postala bolj prožna (slika 1 desno), zdravje pa se je še učvrstilo.

Predavanje dr. Ostana

Izola: Priprava črevesja na praznike, v sredo, 16. 12. 2026 ob 18:00 uri v trgovini S-Vital Izola (bivša Tosama), Ljubljanska 1, 6310 Izola. Info na 041/205-148, e-mail 041/205-148.

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

Koža – ogledalo življenjske moči

Telo je modro; ko mu primanjkuje hranil, jih usmerja predvsem v življenjsko najpomembnejše organe, slabše pa so prehranjeni za preživetje manj pomembni organi kot so koža, skeletne mišice, lasje in nohti. Tako po slabšem tenu kože, njeni upadlosti, nagubanosti ipd. prepoznamo, da je telo nekoga slabše prehranjeno in mu primanjkuje življenjske moči. Koža je torej ogledalo življenjske moči organizma. To postane še bolj pomembno po petdesetem letu starosti, saj se takrat presnova hranil poslabša, zato je težje zagotoviti dobro prehranjenost vitalnih organov in še težje lepši videz kože.

Staranje kože je odvisno tudi od neprehranskih dejavnikov. Toda v tej številki novic bom predstavil vpliv izboljšane prehrane na svežost kože in življenjsko moč. Predstavil bom tri izbrana živila in kako sem si pomagal z njimi.

dr. Iztok Ostan

Optimizirajmo vnos beljakovin

Površina jabolka, ki se suši, postane nagubana. Tako je tudi z našo kožo, če pijemo premalo vode. Kar 70% kože namreč tvori voda. Znanstveni članki o primerni hrani za kožo predstavljajo zlasti pomen antioksidantov in rudnin, ki jih dobimo iz zelenjave in sadja, pa tudi pomen esencialnih maščobnih kislin.

Vse to sem skrbno upošteval pri svoji prehrani, a sem bil leta 2000 po preboleli dolgotrajni bolezni vidno izčrpan. Da bi okrepil mišično maso, sem začel telovaditi in uživati več beljakovin, a uspeha ni bilo. Bil sem pač na pragu petdesetih … Beljakovine so zlasti težko prebavljive in ustvarjajo veliko toksičnih odpadkov, ki jih opešani organi starejšega človeka težko izločajo. Edino živilo, ki rešuje oba problema, je optimalna kombinacija esencialnih aminokislin OKA. Leta 2001 sem začel OKA redno uživati in odmerek postopoma povečal na 10 tablet dnevno.

Bioresonančni testi, opravljeni leta 2004 pri dr. Andreju Medvedu, so pokazali regeneracijo vseh mojih organov, ki so bili dve leti poprej še ošibeli. Tudi videz se je izboljšal.

Optimizacija beljakovinske prehrane je bistvena za regeneracijo organov, saj tvorijo beljakovine 60% trdne mase celic, še bolj pa za regeneracijo kože, v kateri predstavljajo beljakovine (zlasti kolagen) kar 83% trdne mase.

OKA za vitalnost in svež videz pri veganski prehrani

Če nismo dovolj skrbni, lahko pri veganski prehrani tvegamo, da postanemo podhranjeni. Tveganje se poveča po 50. letu starosti, ko se presnova beljakovin poslabša. Po raziskavah znanstvenikov pod vodstvom dr. Valterja Longa nizek vnos beljakovin po 65. letu starosti povečuje tveganje raka in smrtnost**.**



58 let *62 let* *70 let*

Slika 2: Božena Ambrozius

Težavi se lahko izognemo, če pri takih prehranskih restrikcijah nadomestimo manjkajoči del beljakovin z aminokislinami OKA. Tako je moja sodelavka, Božena Ambrozius pri 46 letih, ko je bila že 17 let ovo-lakto vegetarijanka in se občasno postila, vključila v redno prehrano najprej po 3 tablete OKA na dan in odmerek pri 55-ih povečala na 5 tablet na dan. Pri 58 letih (slika 2) je bil njen videz še vedno svež. Potem je prešla na vegansko prehrano, ki jo dopolnjuje s 6 tabletami OKA na dan. Pri 62 letih je bila njena koža še vedno napeta in mladostna. Testi krvi so takrat pokazali, da so njeni kazalci zdravja in verjetnosti dolgoživosti (IGF-1) na optimalni ravni. Pri 70. letih so se pojavile težave s krvnim tlakom. Je vitalna, družbeno aktivna, njena koža je še vedno sveža.

Uravnotežimo črevesno bioto

Leta 2010 so bili objavljeni rezultati znanstvene študje, ki jo je vodil dr. S. H. Park. Študija je dokazala, da uravnoteženje črevesne biote izboljšuje elastičnost kože. Druge študije so pokazale, da uživanje probiotikov koristi pri raznih kožnih težavah. Neuravnoteženost črevesne biote lahko prepoznamo po neprijetnem vonju blata, saj smrad pomeni, da so se namnožile gnilobne in druge patogene bakterije.

Leta 2003 sem svojo prehrano dopolnil še z uživanjem bio probiotika EM. Gre za fermentirani, biološko pridelani napitek, ki vsebuje 8 vrst koristnih bakterij in izvlečke iz 19 vrst zdravilnih rastlin. Njegovo uživanje me je navdušilo predvsem zato, ker je blato že po nekaj dneh izgubilo neprijetni vonj.

Uživajmo spirulino

Že od srede devetdesetih let preteklega stoletja sem občasno užival spirulino. Redno – v izmenjavi s klorelo - pa od leta 2004. Raziskovalca B. Capelli in G. R. Cysewski sta ugotovila, da trije grami (šest tablet) spiruline vsebujejo več antioksidantov kot priporočenih pet dnevnih porcij sadja in zelenjave. Spirulina vsebuje kar dvanajst vitaminov, prav toliko rudnin, esencialne maščobne kisline – zlasti omega-3 in druga pomembna hranila. Veliko je znanstvenih študij, ki dokazujejo, da uživanje spiruline koristi pri raznih zdravstvenih težavah. Leta 2022 pa so bili objavljeni rezultati študije I. K. Ikede in sodelavcev, ki je dokazala, da uživanje spiruline izboljšuje elastičnost kože.

Še nekaj svežine kljub kroničnim obolenjem

Naj živimo še tako zdravo, mitohondriji v naših celicah vsak trenutek ustvarjajo proste radikale. Poškodbe, ki jih ustvarja oksidativni stres, povzročajo staranje. To je splošno pešanje vseh organov, hočeš nočeš pa se s tem prikrade tudi kaka kronična težava.

Tako je tudi z mano. Star sem 74 let. Pri 66 letih so mi odkrili gensko pogojene spremembe v krvi, med drugim tudi preveč hemoglobina in železa. Posledica je več utrujenosti in drugih težav. S soprogo še vedno redno uživava FHES, OKA, bio probiotik EM, ona tudi modrozelene alge, jaz pa sem jih opustil, saj so bogat vir železa, ki ga imam preveč. Prehladov in viroz skorajda nimava. V vsem sva sicer bolj počasna kot nekoč, a še skrbiva za dom in vrt, soproga pri ~~svojih~~ 93 letih še vedno obiskuje univerzo za tretje življenjsko obdobje, vsako leto še greva na potovanje v tujino …

Je koža res ogledalo življenjske moči? Moja koža (slika 3) je bolj sveža kot moje počutje.



70 let (leta 2022)

Slika 3: Iztok Ostan