

Predavanja dr. I. Ostana

Gorica – Italija: Prehiteti apetit za sebični gen, 9. 03. 2017 od 20:00 do 21:30 v

Močnikovem domu, Ul. San Giovanni 9, Gorica

Koper: Zdrave bližnjice, 13. 03. 2017 od 17:00 do 19:30 v KS Koper - Smedela, Jurčičeva ulica 2

Ljubljana: Vegetarijanski vsejedci, 15. 03. 2017 od 17:00 do 19:30 v Knjigarni Zdaj, Vodnikova 187 – tržnica Koseze

Nova Gorica: Zdrave bližnjice, 16. 03. 2017 od 17:00 do 19:30 v SR(E)ČNI CENTER DAM, Tumova 5

Kranj: Žive vode, 21. 03. 2017 od 19:00 do 20:30 v Mestni knjižnici Kranj, Gregorčičeva 1

Slovenj Gradec: Zdrave bližnjice, 22. 03. 2017 od 17:00 do 19:30 v Biotrgovini KAŠČA, Glavni trg 4

Maribor: Zdrave bližnjice, 23. 03. 2017 od 16:00 do 18:30 v trgovini SEWA, Vetrinjska ulica 12

Radovljica: Lepota za sebični gen, 28. 03. 2017 od 17:00 do 19:30 v ČRIC – Čebelarski center, Rožna dolina 50 a, Lesce



Na dolgih poletih in potovanjih – veliki odmerki praška FHES

Na potovanjih je imunski sistem na preizkusu. Spremenjeno okolje, drugačna hrana in klima, povečan napor načenjajo naše obrambne moči. Poveča se nevarnost za virusne in bakterijske okužbe. S soprogo dobro premagujeva vse te nevarnosti potovanj z mineralnim praškom FHES, ki oživi vodo po vzoru Hunza vode. Tako kot doma, tudi na potovanjih ob prvem ščipanju v grlu povečava odmerek FHES na 2-3 kapsule vsake štiri ure in obolenje se ne razvije.

Letošnjega potovanja pa se je soproga kar bala. Let čez Atlantik naj bi trajal dolgih 15 ur. Noge takrat lahko močno zatečejo, posebne elastične nogavice pa lahko pomagajo le do neke mere. S soprogo nisva več mlada...

Znanka z Gorenjske, ki že dolgo uporablja FHES in veliko potuje, nama je povedala, da med dolgimi poleti uživa po dve kapsuli FHES vsaki dve uri, pa ni zastajanja vode niti zatekanja nog, poleg tega pa tudi ni težav z »jet - lagom«. Pri čezatlantskih poletih tako ravnajo tudi njeni prijatelji in tudi oni nimajo običajnih težav.

Pri letošnjem potovanju sva s soprogo preizkusila znankin »recept«. Težav z zatekanjem nog res ni bilo. Soproga je sicer med poletom nosila elastične nogavice, a noge niso zatekale niti meni, čeprav posebnih nogavic nisem imel. Od doma do cilja »čez lužo« sva potovala kar 24 ur. Na koncu sva bila sicer utrujena, vendar težav z jet-lagom ni bilo. Podobno je bilo tudi na povratku.

Vsa navdušena sva tudi v času tritedenskega potovanja po drugem kontinentu uživala povečan odmerek FHES (6 na dan). Bili smo v krajih, kjer je bilo več kot 30° C, obiskali pa smo tudi kraje kjer je bila temperatura le malo nad lediščem. Verjetnost, da bi naju načel prehlad ali kaka druga infekcija je bila velika. Pa nisva doživela niti ščipanja v grlu.

Poletni čas potovanj je še daleč, modro pa je, da se že prej pripravimo na napore. S soprogo sva že mesec dni pred potovanjem, ko je v Sloveniji močno razsajala gripa, povečala odmerke FHES. Tako sva se izognila obolenju, ki bi nama lahko prekrižalo potovalne načrte in odšla na pot krepkejša.

Prispevki v medijih

Revija **Super 50** (priloga Dela in Slovenskih novic, prvi ponedeljek v mesecu): I. Ostan:

- 6. 3. 2017: **Drugačnost pri skupnem obedu**,
- 3. 4. 2017: **Brezbrižnost do trpljenja rastlin**.

Revija **Narava zdravi**, marec 2017, I. Ostan, B. Ambrozius, A. Ostan, M. Vidrih: **Zakaj miši jedo sir**.

Tečaj polnovrednega postenja

V Kriški vasi na Dolenjskem bo vikend tečaj polnovrednega postenja po sistemu dr. Iztoka Ostana:

- od 9. 3. (od 18:00) do 12. 3. 2017 (do 14:00),

V skupini bo največ 10 udeležencev. Postenje bosta vodila zakonca dr. Helena Jeriček Klanšček in Drago Klanšček – holistični terapevt.

Obvezna je predhodna prijava. Več informacij po telefonu s klicem na 041 517 256, po e-pošti dih.klanscek@gmail.com ali na www.d-i-h.si.

MAP in druge aminokisliline s podobnimi imeni, ki lahko zavedejo

Ko smo izčrpani, potrebujemo beljakovinsko bogato hrano; a kaj, ko so beljakovine težko presnovljive in izčrpano telo nima dovolj moči, da bi jih učinkovito presnovilo. Stara modrost veli, da je treba izčrpanemu ponuditi kurjo juhico. Mesna juha je v bistvu tradicionalna oblika beljakovinskega dodatka, saj se pri kuhanju beljakovine razgradijo na aminokisliline, ki jih ni treba prebavljati. A juha je vendarle v glavnem voda in se z njo beljakovinsko ne najemo.

Več aminokislin lahko uživamo s sodobnimi beljakovinskimi prehranskimi dodatki. V njih so beljakovine razgrajene (hidrolizirane) in jih ni potrebno prebavljati. A katere izbrati, saj jih je na trgu zelo veliko vrst. Ko sem nedavno pregledoval ponudbo nekega angleškega specializiranega ponudnika, sem naštel **več sto vrst aminokislinskih dopolnil**. Kako se znajti med njimi?

Pred dobrimi petnajstimi leti sem bil tudi sam pred to dilemo, saj sem bil po težki dolgotrajni bolezni zelo izčrpan. Pomagala mi je informacija, da običajna aminokislinska dopolnila resda rešujejo problem prebave beljakovin, a ko aminokisliline prispejo po krvi in limfi do celic, je njihov izkoristek še vedno tako nizek, kot če bi uživali izvorno beljakovinsko živilo, iz katerega so jih pridobili. Ta izkoristek je zelo nizek. Celu pri kokošnjih jajcih (in prehranskih dopolnilih iz njih), ki imajo med vsemi beljakovinskimi živilii najboljši izkoristek, se na celični ravni izkoristi le 48% aminokislin. To pomeni, da se celo pri najboljših običajnih aminokislinskih dopolnilih vsaj 52% aminokislin v celicah pretvori v dušične odpadke (amoniak), ki zelo obremenjujejo jetra in ledvice.

Taka dopolnila niso najbolj priporočljiva za starejše, saj se s staranjem zelo zmanjšuje moč izločal. Sam sem pred poldrugim desetletjem že »srečal Abrahama« in moja jetra so bila opešana tudi zaradi kroničnega vnetja. Zato sem iskal boljše rešitve za svojo beljakovinsko prehrano. In sem jo našel. Leta 1998 je bil objavljen znanstveni članek prof. Lucà-Moretija o odkritju OKA - optimalne kombinacije aminokislin, ki zagotavlja kar 99% izkoristek aminokislin. Že desetletja se na trgu dobijo aminokislina tipa OKA, ki se prodajajo pod zaščitenim komercialnim imenom MAP (Master Aminoacid Pattern). Tvorijo le 1% odpadkov in so zato idealno aminokislinsko dopolnilo za prehrano starejših, ošibelih, športnikov, nosečnic ... in bolnikov z različnimi težavami.

Z leti se je blagovna znamka MAP uveljavila kot oznaka najboljših možnih aminokislinskih dodatkov. Razumljivo je, da poskušajo nekateri proizvajalci prikazati svoje aminokisliline tako kakovostne kot je MAP in jih celo prodajati pod podobnimi komercialnimi imeni. Tudi v Sloveniji prodajajo aminokisliline, ki se zdijo originalni MAP, saj ime produkta vsebuje črke M, A in P. Z malo pozornosti pa hitro ugotovimo, da ne gre za originalni MAP, saj so črke M, A in P v nazivu tega produkta ločene z ločili, kratica ne pomeni Master Aminoacid Pattern, pač pa nekaj drugega, poleg tega pa je tudi sestava aminokislin drugačna kot pri originalnem MAP.

Institut INRC (ZDA) smo prosili za analizo sestavin tega produkta. Sporočili so nam, da gre za običajne aminokisliline iz sirotke, za katere je značilen le 16-odstotni izkoristek na celični ravni. Ker pa jim je proizvajalec dodal še neke kombinacije aminokislin, je izkoristek na celični ravni zmanjšan na vsega 9%. Kar 91% aminokislin iz takih produktov se na celični ravni pretvori v amonijak, kar je zelo obremenjujoče zlasti za starejše, izčrpane nosečnice, katerih jetra in ledvice so že po naravi preobremenjene oz. ošibe.



Izguba teže ob uživanju probiotika EM

Na spletni strani www.iztokostan.com je doslej zbranih več kot 600 pričevanj in rezultatov raziskovanj z dopolnili OKA, FHES in probiotiki EM, ki tvorijo dopolnilni prehranski sistem dr. Iztoka Ostana. Med njimi je tudi nasledje:

»Doslej nisem imela večjih zdravstvenih težav, razen nekoliko povišan holesterol (stara sem 58 let).

Probiotik EM sem začela jemati pred kakšnega pol leta, ko sem dobila v roke članek g. Ostana. Pričela sem z jemanjem 0,1 dl dvakrat dnevno, nato sem dozo povečala na 0,2 dl. Tako sem jemala probiotik nekako 14 dni, od takrat ga jemljem samo zjutraj na tešče po približno 0,2 dl.

Po nekaj dneh jemanja sem bila prijetno presenečena, saj je tehtnica pokazala malo manj kot sicer, kar se pred tem kljub vsemu mojemu trudu ni zgodilo. Tudi prebava je boljša.«

OKA, FHES in probiotiki EM poslej tudi v mnogih slovenskih lekarnah

Prehranska dopolnila in živila morajo za prodajanje v lekarnah izpolnjevati posebne kriterije kakovosti in biti uvrščena v poseben register, po katerem lahko naročajo lekarne kot javni zavodi. Dopolnila in živila iz dopolnilnega prehranskega sistema dr. Iztoka Ostana, ki se v Sloveniji prodajajo s komercialnimi imeni MAP (OKA), MegaHydrate (FHES) in Vita Biosa (probiotik EM) je poslej možno kupiti tudi v Dolenjskih lekarnah in lekarnah Krško. Pričakovati je, da bodo produkti kmalu na voljo tudi v lekarnah drugih regij. O tem vas še obvestimo.

Novice Vam pošiljata:

Marjan Breznikar in Mojca Lamut

Naročila preko:

- spletne strani: <http://map-amino-acid.com/>

- spletne strani: <http://megahydrate.si>

- telefona: 040 834 904

Več informacij na <http://ziva-voda.com/blog>

Iz skupne sklede

Že kot sedemleten fantič sem bežal iz kina ob prizorih tlačenja in poniževanja ljudi. Dostojanstvo je zame centralna kategorija etike: brez ljubezni človek sicer zelo trpi, a je še vedno človek, ponižan pa je razvrednoten in razčlovečen. To velja za vsa področja medčloveških odnosov – tudi odnosov pri mizi. Gostitelj je povabil k obedu sebi enakega, da je lahko jedel z njegovo družino »iz skupne sklede« - enako kot domači.

Dediščina kamene dobe

Kot najstnik sem se spraševal, ali je etika, zlasti želja po upoštevanju drugih kot sebi enakih, ne pa manj ali več vrednih, le privzgojena ali je tudi prirojena. Odgovor sem dobil v študentskih letih ob prebiranju del sociologa Ernsta Mandela (1970). Med drugim je opisal, kako mladi Indijanci v svojem rezervatu med igro košarke ne štejejo točk. Ne želijo, da bi bil kdo po tekmi poraženec in zato »manj kot drugi«. Nekateri od teh Indijancev se tudi zaposlijo v tovarnah, a ne želijo postati predelavci, saj zanje ni etično ukazovati drugim. V drugem viru sem našel opis družbenih odnosov pri Algonkinih, ki živijo na meji med Kanado in ZDA. Osvajalce Amerike je presenetilo, da je njihova družba brez formalne avtoritete. Vodja vodi bojovnike le z zgledom. Niti otrokom ni moralno ukazovati. Če hoče kak otrok ravnati samovoljno, mu sovrstnik ali sovrstnica, tako kot je tudi danes navada med otroki, reče: »Pa ne bom več prijatelj(-ica) s tabo« in potem vendarle najdejo dogovor.

Z demokratičnimi odnosi pa prihajajo do izraza različni individualni interesi posameznikov. Kot ugotavlja sodobni raziskovalec življenja prvobitnih Indijancev Jack Weatherford, pri njih najbolj preseneča »osebna svoboda« (1988).

Lahko bi torej rekli, da gre za »enakost v različnosti«.

Podobno je pri avstralskih Aboriginih, afriških Bušmanih in drugih lovsko -nabiralniških ljudstvih. Po etologiji, vedi o prirojenem ravnanju, so vedenjski vzorci, ki so skupni različnim kulturam, zelo verjetno prirojeni. Velika sodelovalnost v demokratičnih odnosih, enakopravnost in solidarnost so bili za naše kamenodobne prednike nujen pogoj preživetja v težkih pogojih afriške savane, kjer smo se učlovečili. Ta vzorec obnašanja je bil evolucijska prednost v kameni dobi, dolgi več kot dva milijona let, in se je ohranil v nas kot prirojeno nagnjenje.

Pri drugih primatih in večini sesalcev prevladuje hierarhična družbena struktura z dominantnim samcem na vrhu, ki ima prednost pri prehranjevanju in izbiri samic. Domnevno so naši predčloveški predniki živeli v takih odnosih vsaj 220 milijonov let, odkar so se pojavili prvi sesalci. Tudi te težnje po povzpetništvu, po nadvladovanju drugih, so še v nas in jih podpira sodobna hierarhična struktura družbe. V skladu z Dawkinsovo teorijo o nepopolni prilagojenosti na (družbeno) okolje (1982), smo tako v sebi protislovni tudi v tem prirojenem psihološkem smislu.

Izjemen simbolni pomen delitve hrane

Med člani lovsko-nabiralniških ljudstev ni bilo menjave dobrin v sodobnem smislu. Kot je opozoril Marcel Maus v pionirskem delu s tega področja »Esej o daru«, je šlo za



Izmenjava hrane ima pri prvobitnih ljudstvih globok simbolni pomen. Antropolog A.R. Radcliffe-Brown je v zvezi z menjavo pri Andamancih ugotavljal, da je njen glavni namen zagotoviti »prijateljski občutek«, korist pa ni nujna (Sahlins, 1999:271). Tako lahko razumemo tudi vzajemno izmenjavanje povsem enakih darov, o katerem poroča E. Marshall Thomas pri Bušmanih: »Nabrali so skoraj tristo funtov [oreškov *tsi*] ... , ko smo pripeljali džip in začeli nalagati nanj, so se že lotili svojega neskončnega opravila, namreč dajanja in sprejemanja, in že so začeli drug drugemu darovati *tsi*« (Sahlins, 1999:261). Enakost, sprejetost v družbo, izražanje spoštovanja do obdarovanca in daritelja ... vse v preprostem aktu darovanja in sprejemanja hrane.

izmenjavo daril (1996): »Danes jaz pomagam tebi, ko pa bom sam potreboval pomoč, boš ti pomagal meni.« Ta menjava je bila ekvivaletna: vrednost prejetega darila je bila bolj ali manj enaka povratnemu darilu (Sahlins, 1999).

Med vsemi darili pa imata, kot poudarja Sahlins Marshall v svojem znamenitem delu *Ekonomika kamene dobe*, posebno vlogo delitev in podarjanje hrane. Hrana je bila v tistih časih najpomembnejša materialna dobrina. Njena menjava je presegala uporabno vrednost darovane hrane; imela je globok simbolni pomen utrjevanja družbenih vezi in vrednot. Za Bušmane je na primer normalno, da po uspešnem nabiranju oreškov, nabrano drug drugemu podarjajo, dokler nimajo vsi enake količine (Sahlins, 1999:261). Bistveno je, da tako izražajo enakovrednost ljudi. To izraža tudi uživanje hrane iz skupne skleda v času naših dedov. Tega običaja ni več, a pravilo ostaja živo tudi v modernem svetu: pri poslovni večerji sicer lahko jemo vsak svojo vrsto jedi, a gostitelj pazi, da njegova ni vrednejša od gostove in se tudi sam odreče predjedi, če je gost ne izbere.

Simbolnost delitve hrane je vidna tudi v količini podarjene hrane. Včasih so pri nas izrazili dobrodošlico s kruhom in soljo že na vratih. Dovolj je bilo, da gost vzame in poje le majhen košček. Podobno je danes. Gostitelj (-ica) ponudi gostu po navadi najboljše, kar ima. Tudi če si sit, ali če ti taka hrana ne ustreza, se spodobi pokusiti ponujeno hrano. Če niti pokusiš ne, nehote izraziš dvom o vrednosti ponujenega in razvrednotiš domače, ki so hrano ponudili.

Drugačnost pri mizi

Enakost pri mizi je tudi močan dejavnik povezovanja v skupnost. Če mora nekdo uživati drugačno hrano zaradi bolezni, ga sprejmemo s sočutjem. Če komu ob mizi vera prepoveduje uživati hrano, ki jo uživamo drugi, sprejmemo z razumevanjem, a le kot običaj pripadnika druge (verske) skupnosti. Problem pa je predvsem takrat, ko nekdo po lastni izbiri ne želi uživati take hrane, kot jo pri mizi uživajo drugi. Če je celo načeloma proti njihovi vrsti prehrane, je to za gostitelje moteče. Simbolno je to znak, da ne želi biti del te (prehranjevalne) skupnosti. Če se, denimo, nekdo (sicer pametno) odloči, da ne bo več pil alkoholnih pijač, naj ne gre k svojim nekdanjim pivskim tovarišem. Če ne pije alkohola, je tam pač moteč.

Le v skupnosti je omogočeno ohranjanje življenja iz roda v rod; domnevam, da je zato pri skupnem prehranjevanju enakost pomembnejša od spoštovanja individualnih potreb in želja, ki je tudi močna dediščina kamene dobe.

Drugačnost pri mizi je zlasti moteča v družini, kadar se le en član ali del članov odloči za trajno drugačno prehrano. Prav v družini sta skupni obed in enakost pri mizi ritual, ki simbolno povezuje člane družine v skupnost, drugačnost pa simbolično razdružuje.

Seveda ima vsak pravico uživati hrano po lastni izbiri. V današnjem času je na voljo več hrane tako po količini kot vrstah živil. Vljuden gostitelj po navadi vpraša, kaj gost želi. Individualna svoboda je, kot rečeno, ena od središčnih vrednot dediščine kamene dobe, močnih vrojenih pravil združevanja ob hrani pa se ob tem pogosto niti ne zavedamo. V današnjem obdobju razcveta liberalnosti in individualizma se nam zdi samoumevno, da je izbira vrste hrane pravica vsakega posameznika; in tudi je in je prav tako vrojena. Ob mizi pa trči ob drugo vrednoto – povezovanje posameznikov v skupnost ob »skupni skledi«, ki je milijone let prevladovalo nad pravico posameznika do drugačnega prehranjevanja.

Nismo vsi enaki

Prehranske preference ljudi so različne. Nekateri se pri mizi zlahka prilagodimo in uživamo, kar je pripravljeno. Nekaterim pa je zelo mučno užiti hrano, ki je sicer običajna v našem okolju. Neetično je siliti, naj jedo, kar je večina. Za tako sožitje je potrebno precej strpnosti, saj drugačnost pri mizi ostaja moteča na nezavedni ravni.

Viri

- Dawkins, R.(1982/1999). *The Extended Phenotype: The long Reach of the Gene*. – Oxford, New York: Oxford University Press.
Mandel, Ernest (1970). *Rasprava o marksističkej ekonomiji*. Sarajevo, Logos.
Sahlins, Marshall (1999). *Ekonomika kamene dobe*. Ljubljana: Založba /*cf.
Mauss, Marcel (1996). *Esej o daru; v: Esej o daru in drugi spisi*. Ljubljana: ŠKUC/FF.
Weatherford, Jack (1988). *Indian givers: How the Indians of the Americas transformed the world*. New York: Crown Publishers.