

Brezplačna predavanja dr. Ostana

Novo mesto: Beljakovine za življenje in smrt, 10. 11. 2015 od 17:00 do 19:30 v Knjižnici Mirana Jarca Novo Mesto, Rozmanova ulica 28.

Slovenska Bistrica: Polnovredni post, 12. 11. 2015 od 17:00 do 19:30 v Knjižnici Josipa Vošnjaka, Trg svobode 16, Slovenska Bistrica. Posebna gostja: **Božena Ambrozius**.

Radovljica: Polnovredni post, 16. 11. 2015 od 17:00 do 19:30 v Čebelarskem razvojno-izobraževalnem centru (ČRIC) Lesce, Rožna dolina 50a.

Murska Sobota: Beljakovine za življenje in smrt, 17. 11. 2015 od 16:00 do 18:30 v Pokrajinski in študijski knjižnici Murska Sobota, Zvezna ul. 10.

Krško: Polnovredni post, 19. 11. 2015 od 16:00 do 18:30 v Dvorani v parku, Cesta krških žrtev 14. Posebna gostja: **Božena Ambrozius**.

Ljubljana: Polnovredni post, 25. 11. 2015 od 17:00 do 19:30 v Knjigarni ZDAJ, Tržnica Koseze (1. nadstropje), Vodnikova cesta 187. Posebna gostja: **Božena Ambrozius**.

Prispevki v medijih

Revija **Narava zdravi**, november 2015, I. Ostan: **Žlička amonijaka že z materinim mlekom.**

Revija **Bodi zdrava**, v ponedeljek, 9.11. 2015: Helena Primic: **Če je črvesna flora zdrava, kakec ne smrdi.** Intervju z Iztokom Ostanom

Na televiziji **GOLD TV** v torek, 24. 11. 2015 ob 20.30 intervju z dr. I. Ostanom na temo: **Beljakovine za življenje in smrt.**

Revija **Plus 50** (priloga Dela in Slovenskih novic prvi ponedeljek v decembru): I. Ostan: **Naprej k prehranskim koreninam.**

Novice vam pošiljata: **Marjan in Mojca**

Za več informacij in naročila obišcite:

<http://megahydrate.si>

oz. pokličite 040 834 904



Mimo pasti mesa in živalskih beljakovin

Kot je znano, je Svetovna zdravstvena organizacija objavila, da uživanje rdečega (zlasti predelanega) mesa spodbuja razvoj raka. Mnoge druge študije, ki jih povzemam v svoji knjigi Beljakovine za življenje in smrt, ugotavljajo, da ima podoben učinek tudi uživanje drugega mesa ter živalskih beljakovin iz jajc, mleka in mlečnih izdelkov. Alternativa je lahko veganstvo, s katerim pa tvegamo beljakovinsko podhranjenost. Za optimalno beljakovinsko prehranjenost bi morala 75 kg težka oseba užiti dnevno 940 g sveže soje ali dober kilogram tofuja ali dobra dva kilograma mešane zelenjave in žit, kar večina ne zmore.

Strokovnjaki so ugotovili, da so živalske beljakovine problematične predvsem zato, ker vsebujejo **preveč metionina**, ki ga telo pri razgradnji predela v zdravju zelo nevaren **homocistein**. S poskusi na miših, ki so jih hranili z živalskimi beljakovinami, so ugotovili, da se presežek metionina lahko nevtralizira z **glicinom**. Ob dodatku glicina je uživanje živalskih beljakovin postalo za miši manj nevarno, kot če bi uživale rastlinske beljakovine. Aminokislina glicin je veliko v kosteh, vezivnem tkivu in koži in v jedeh, pripravljenih iz njih, kot so juhe in omake. Toda količina potrebnega glicina je za nevtralizacijo metionina iz različnih živalskih beljakovin različna, zato bo za praktične rešitve z glicinom potrebno počakati na natančnejše strokovne napotke.

Problem vsake beljakovinske hrane pa je, da ima nekaterih esencialnih aminokislin preveč in drugih premalo. V inštitutu INRC (ZDA) so z dodajanjem 7 manjkajočih aminokislin živilom dosegli, da se je izkoristek aminokislin iz mleka povečal za 73%, izkoristek soje pa za 131 %. S tem so zmanjšali nastanek vseh dušičnih odpadkov iz beljakovinske hrane - tudi zelo problematičnih razkrojkov metionina. A takih dopolnil za sedaj še ni na trgu.

Tako je za sedaj varen način prehranjevanja zmanjšanje uživanja živalskih beljakovin in povečanje deleža rastlinskih, morebitni primanjkljaj pa zapolnimo z aminokislinami tipa OKA (angl MAP), ki ne ustvarjajo ne presežka metionina ne drugih dušičnih odpadkov. Na spletni strani www.iztokostan.com je predstavljenih več deset pričevanj vegetarijancev, ki so si uspešno pomagali izpopolniti beljakovinsko prehrano na tak način.

Potrebe po vodi iz pradavnine

Objavljamo odlomek iz članka Naprej k prehranskim koreninam (I. Ostan), ki bo izšel 7.12.2015 v reviji Plus 50 (priloga Dela in Slovenskih novic):

Pred 3,8 milijarde let je bila Zemlja še vroča magmatska masa. Ob stalnih nevihtah je že nastajala zemeljska skorja, na kateri se je zbirala voda. Pod vplivom sevanj iz okolja in nenehnih nevihtnih strel je bila voda antioksidantska. Taka voda je nujna za življenje. V njej so nastajale prve žive molekule (RNK), predhodnice DNK. Obdale so se z opno iz maščob in prve celice so bile tu.

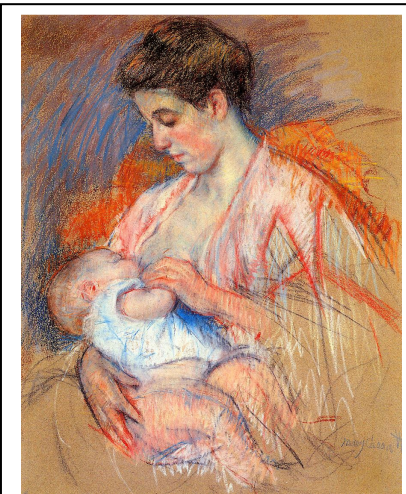
V stotinah milijonov let, ki so sledila, se je Zemlja ohlajala, sevanje se je umirilo in voda se je spremenila v navadno, oksidirano, kakršno poznamo danes. Mnogi mikrobi so zaradi tega izumrli, a nekateri so se prilagodili. S pomočjo fotosinteze sami ustvarjajo antioksidantsko vodo v sebi. Življenje tako teče naprej, a potrebe celic po antioksidantski vodi iz pradavnine ostajajo. Če jim jo priskrbimo, so nam hvaležne.

V naravi je taka zdravilna voda v Lurdu, kamor so hodili naši predniki iskat zdravje. Očitno tam voda v podzemlju pronica globoko proti magmi in privre na dan kot antioksidantska voda. Pri nas črpajo antioksidantsko vodo v Hotelih Life Class v Portorožu. V zemeljskih plasteh skoraj 400 m globoko so velike zaloge vode, ki ji pravijo »pramorje«. Je zelo antioksidantska – na ravni najbolj antioksidantskih svežih sokov. Možnosti pitja te vode še proučujejo.

Skoraj dve desetletji pa je na trgu mineralni prašek FHES, s pomočjo katerega je dr. Patrick Flanagan poustvaril antioksidantsko vodo, kakršno pije ljudstvo Hunza, znano po številnih stoletnikih. Z njegovim praškom je možno pripraviti izjemno antioksidantsko vodo, ki je lahko celo milijonkrat bolj antioksidantska kot najboljši sveži sokovi. Znanstveni preizkusi so pokazali, da taka voda celicam zelo godi.



Zemlja ob nastanku življenja pred skoraj 4 milijarde let



Slika: Mary Cassatt

Žlička amonijaka že z materim mlekom

(Iz istoimenskega članka I. Ostana v novembrski številki revije Narava zdravi, ki je trenutno v kioskih)

Adela je bila nedonošenka. Mati ni imela mleka. Dojenčica je močno zaostajala v razvoju. Pri sedmih mesecih so ji začeli vsak dan drobiti v stekleničko mleka po eno tableto aminokislin OKA (angl. MAP). Po dobrem mesecu se je začela plaziti, po dveh mesecih pa je v razvoju že dohitela vrstnike. Pred kratkim se mi je s podobno izkušnjo oglasila druga mati, ki je svojo hčerko sicer dojila, a je ta kljub temu zaostajala v razvoju. Tudi njena hčerka si je hitro opomogla, ko so ji začeli v drugo hrano vsak dan drobiti po eno tableto OKA...

Izkoristek aminokislin na celični ravni je odvisen predvsem od lastnosti samega živila. Izkoristljivost aminokislin v živilu označujemo s kazalcem NNU (Net Nitrogen Utilisation – neto izkoristek dušika). Odvisen je od razmerja osmih esencialnih aminokislin v njem. To razmerje v nobenem živilu ni natanko tako,

kot ga potrebujejo naše celice. Celo v materinem mleku ne. NNU materinega mleka je po podatkih instituta INRC komaj 49%. To pomeni, da se praviloma kar 51% aminokislin, ki prispejo v dojenčkove celice, spremeni v amonijak. Če otroka hranimo s kupljenim mlekom za dojenčke, je še slabše, saj je NNU mleka in mlečnih izdelkov le 17%.

Dejanski izkoristek aminokislin je lahko tudi višji ali nižji od NNU – odvisno od moči organizma. Čeprav je amonijak strup in ukvarjanje jeter z njim dolgoročno pušča posledice, pa nas je narava do neke mere vendarle prilagodila nanj. Tako ga tudi jetra večine dojenčkov uspejo predelati, ledvice pa izločiti nastalo sečnino. A če so ti dojenčkovi organi šibki, se dušični odpadki kopičijo v krvi in celicah, kjer se zato tudi ustvarjanje lastnih beljakovin iz aminokislin upočasni. Kljub dovolj užitim beljakovinom dojenčku primanjkuje lastnih beljakovin. Težava torej ni v premajhni količini beljakovin, pač pa v preveliki količini odpadnih strupov za zmožnosti otrokovih izločal...