

Z veganstvom in vegetarijanstvom tvegamo beljakovinsko podhranjenost

Za starejše in nosečnice

Dr. Iztok Ostan, rojen leta 1952, je univerzitetni učitelj in ljubitelj narave. Svoja spoznanja petnajstletnega proučevanja človekove prehranske narave je s soavtorji strnil v članka, ki sta si prislužila objavo v prestižnih znanstvenih revijah *Trends in Food Science and Technology* ter *Appetite*. V zadnjem desetletju si je prehrano izboljšal zlasti z beljakovinami MAP. Ker že z videzom dokazuje učinkovitost svojega početja, smo se pogovarjali z njim o MAP-u, aminokislinah, ki so sedaj vsakomur na dosegu roke.

Ste ekonomist in doktor sociologije. Kaj vas je napeljalo na tako temeljito proučevanje prehrane?

Na Fakulteti za pomorstvo in promet poučujem človeške vire. Zaposleni v prometu so zdravstveno bolj ogroženi in imajo manj možnosti za zdravo življenje in prehrano. Zato že desetletje razvijamo učinkovite in enostavne načine za njuno izboljšanje. A spodbudo za zagnano proučevanje teh problemov sem dobil zaradi lastnih zdravstvenih težav.

Zaradi kroničnega obolenja jeter in trebušne slinavke mi je zdravnik pri enaintridesetih, leta 1983, svetoval, naj se upokojim. Invalidsko! Tega nisem storil, pač pa sem si začel pomagati z naravnimi sredstvi: počitkom, gibanjem, zrakom, več pitja vode in podobno. Doma imamo okoli hiše 2400 kvadratnih metrov zemlje. Z ženo še zdaj uživava veliko sadja in zelenjave z domačega vrta. Toda ozdravel sem šele, ko sem v prehrano vključil posebno učinkovite prehranske dodatke. To je bil sprva prašek FHES,

MAP omogoča kar 99-odstotni izkoristek beljakovin v našem telesu.

s katerim je možno oživiti pitno vodo po vzoru vode, ki jo pije himalajsko ljudstvo Hunza, znano po mnogih stoletnikih. Uporabljamo ga od leta 1998. Leta 2000 so klinične raziskave pokazale, da so moja jetra in trebušna slinavka zdrave. Od takrat sem zdrav. Tedaj sem bil na pragu petdesetih let in se še nisem zavedal, kako je v tem obdobju treba optimizirati tudi beljakovinsko prehrano.

Zakaj in katere beljakovine?

Beljakovine so zelo pomembne. Niso le gradniki naših mišic; vsi encimi in hormoni so beljakovine, prav tako hemoglobin, imunoglobulini (imunski sistem), brez dovolj beljakovin ni trdnih kosti. Žal pa so beljakovine težko presnovljive. Prebavni organi potrebujejo najmanj tri ure, da jih razgradijo na sestavine – aminokisline. Problem se nadaljuje v celični presnovi: več kot polovica aminokislin se tam običajno ne izkoristi

za tvorbo lastnih beljakovin. Telo jih razgradi v strupene dušične odpadke, ki zelo obremenjujejo jetra in ledvice. Izkoristek je odvisen od razmerja med osmimi esencialnimi aminokislinami, ki jih telo ne more ustvariti. Najvišji je pri kokošjih jajcih (48 %) in pri mesu (32 %), a se pri presnovi živalskih beljakovin tvorijo razkrojki metionina, ki dokazano skrajšuje življenje in spodbuja razvoj degenerativnih bolezni. Uživanje surovih beljakovin, denimo surovega mesa, ne izboljša izkoristka, poleg tega je pri presnovi še vedno veliko strupenih odpadkov.

Je rešitev v rastlinah?

Uživanje rastlinskih beljakovin je bolj varno. A njihov izkoristek ne presega 18 %. Z veganstvom in vegetarijanstvom zato tvegamo beljakovinsko podhranjenost. Pri vseh vrstah beljakovinskih živil pa je strupenih odpadkov zelo veliko. To ni problem, dokler smo mladi in so izločala krepka. S starostjo pa se zmogljivosti jeter in ledvic znižajo na vsega tretjino. Beljakovine bi takrat še kako potrebovali, a jih telo ne more uspešno presnoviti.

Beljakovinsko bogata hrana nam ne ustreza več in zapadamo vse bolj v začaran krog beljakovinske podhranjenosti. Sam sem se iz te pasti uspešno izvil. Uživam mešano hrano z veliko sadja in zelenjave, živalske beljakovine precej omejujem in nadomeščam z aminokislinami MAP.

MAP, kaj je to?

Pred desetimi leti sem bil zdrav, a že na videz precej izčrpan. Ko pogledam svojo sliko iz tistega časa, me kar stisne. Bil sem tudi presuh. Telovadil sem, užil



Iztok Ostan po desetih letih uživanja kakovostnih beljakovin oziroma MAP (desno). Razlika je očitna.

Foto: osebnostni arhiv

kaj beljakovinsko krepkejšega, a namesto mišic sem pridobival maščobne obloge. To je značilnost staranja. V znanstveni literaturi sem takrat odkril poročilo o odkritju za človeka idealne sestave esencialnih aminokislin MAP (Master Amino Acid Pattern). To je po dvaindvajsetih letih študija uspelo zdravniku Mauriziu Lucà-Morettiju, ki je formulo patentiral. Iz leče izvlečejo esencialne aminokislino in jih po tej formuli sestavijo v prehranski dodatek, ki omogoča kar 99-odstotni izkoristek. Presnovnih odpadkov skoraj ni, le en odstotek. Pri izbiri prehranskih dodatkov nikoli ne nasedam oglasom prodajalcev. Izbral sem MAP, ker je o njem 24 znanstvenih člankov z izsledki kliničnih študij (www.institut-o.com/studije.html) in je povsem varen.

Kaj vam je spremenil MAP?

Redno ga uživam od leta 2001. Podobno kot je ugotovil prof. Sanseverino v klinični študiji na starostnikih, sem tudi pri sebi opazil zelo učinkovito regeneracijo. V dveh mesecih sem uspel bistveno po-

večati mišično maso; obseg nadlahti za tri centimetre. Tudi koža je postala prožnejša, kot kaže preizkus z uščipom kože na zgornji strani dlani. Stanje teh organov je pomemben pokazatelj splošne regeneracije, saj jim telo namenja dovolj hranil šele, ko okrepi življenjsko pomembnejše. Dr. Alojz Medved je s pomočjo bioresonančnih testov s presenečenjem spoznal, da so se mi v dveh letih uživanja MAP okrepili vsi organi, prav tako ženi. Pregled v Nemčiji ji je potrdil okrepitev srčne mišice. Ko sem si pri padcu zlomil zapestje, sem povečal odmerek MAP. Fizioterapevtka se je čudila, da se mišična masa in moč v času imobilizacije nista zmanjšali. Rehabilitacija je bila popolna in zelo hitra. Z leti sva oba z ženo opazila, da nimava več težav s hrbtenico, išiasom. Domnevava, da zaradi okrepitve mišic v tem predelu. Verjetno je tudi v grlu manj ohlapnosti, saj je sedaj tudi smrčanje redko. MAP sicer ne ustavi staranja, a mnoge starostne težave, ki so se pred odkritjem MAP zdele neizbežne, so se sedaj pokazale kot posledica pomanjkanja beljakovin. Dr. Minkoff ugotavlja, da se z MAP zelo zmanjšajo vročinski valovi v meni.

Pri katerih boleznih naj bi uživali MAP?

MAP ni zdravilo, pač pa prehranski dodatek. Pri boleznih se je o uživanju vseh prehranskih dodatkov dobro posvetovati z zdravnikom, saj je morda ob boljši prehranjenosti treba zmanjšati odmerek zdravil. Klinične študije so potrdile blagodejnost prehranjevanja z aminokisljinami pri težavah, kot so opešane funkcije jeter in ledvic, obolenja prebavil in črevesja, sladkorna bolezen, prehranska netolerantnost, alergije in astma, slabokrvnost zaradi pomanjkanja železa, bolečine zaradi čezmerne telesne teže, ošibelost srca, težave z dihanjem, multipla skleroza. Priporoča se tudi pri kemoterapiji, diareji, anoreksiji, bulimiji in pri splošni ošibelosti, denimo pri raku ali AIDS-u.

Je namenjen tudi športnikom?

Klinične študije so pokazale, da športniki in rekreativci z MAP hitreje pridobijo

mišično maso in se učinkoviteje regenerirajo. Tudi v Sloveniji imamo dobitnika olimpijske medalje, ki uporablja MAP, v svetu pa jih je veliko.

In nosečnice?

Ker ne obremenjuje izločal in je zelo varen, ga zdravniki priporočajo nosečnicam in doječim materam. Posebno učinkovit je pri shujševalnih kurah. Ker je v običajnih shujševalnih kurah premalo beljakovin, lahko zgubimo do 0,4 kg celičnega dneвно, koža postane neelastična, nastanejo strije in koža visi. Hujšanje z veliko običajnih beljakovin pa ni zdravo. MAP ne sprošča skoraj nič kalorij in si z njim lahko privoščimo polnovredno dietno hrano. Tako hujšamo, ne da bi si uničevali celično maso. Koža postane bolj prožna, smo manj lačni in ni tolikšne potrebe telesa, da se po končani kuri spet poredi. V nekaterih kliničnih študijah so z MAP uspešno nadomestili vse potrebe po beljakovinah.

MAP namesto zrezkov in fižola?

Ni smiselno, da nadomestimo vso beljakovinsko hrano s tabletami. A če zdravnik presodi, je to z MAP možno in povsem varno.

M. R. ❄

Misteriji v živo

Seminarja pod vodstvom dr. Iztoka Ostana:

Optimizacija beljakovinske prehrane
Živalske beljakovine skrajšujejo življenje in spodbujajo razvoj raka. Vegetarijanska prehrana pa poveča tveganje beljakovinske podhranjenosti. Obe vrsti beljakovinskih živil sproščata veliko toksičnih presnovnih odpadkov, ki obremenjujejo izločala. Z rastlinskim izvlečkom aminokislin MAP in delno spremembo prehrane lahko presežemo te probleme.

Sreda, 14. decembra ob 18. uri; 22 €.

Prehiteti apetit za sebični gen

Želja po preobilni in nezdravi hrani je tudi gensko pogojena. Narava nas sili v tako prehranjevanje, ker je to v korist reprodukcije. Kako prelisičiti naravo, da dosežemo potrebno prehransko zadovoljstvo, preden nas »apetit za sebični gen« zapelje na prehranska stranpota?

Sreda, 11. januarja ob 18. uri; 22 €.

Informacije: 041/677 089

MAP je na prodaj na www.misteriji.si

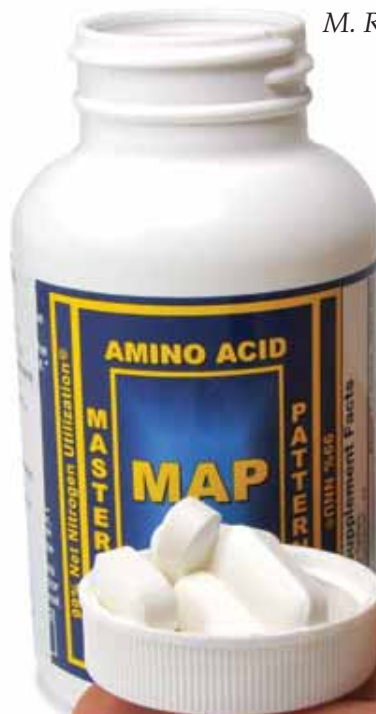


Foto L. Z.