PRIJATELJEM NAJBOLJŠE! **April** 2020
Novice za uporabnike FHES, OKA (angl. MAP) in probiotikov EM
Ureja: dr. Iztok Ostan ostan.iztok@gmail.com

Siničke ne nosijo ptičje gripe

Ptičja gripa sodi med zoonoze, bolezni, ki jih na druge živali in človeka prenašajo živali. Poznane so že tisočletja, posebno pa so se uveljavile zadnje stoletje in pol. Leta 1878 je prvič izbruhnila ptičja gripa. Imenovali so jo "kokošja kuga", kasneje pa preimenovali v "visoko patogeno ptičjo gripo" (HPAI – highly patogenic avian influenza). Pomorila je veliko perutnine. Poznamo tudi konjsko, prašičjo in pasjo gripo. Sčasoma so se take virusne infekcije prenesle tudi na človeka. Za mnogo ljudi smrtonosna "španska gripa" iz leta 1918 je bila, kot so pokazale kasnejše analize DNK, visoko patogena ptičja gripa. Od leta 1959 so take gripe vse bolj pogoste in smrtonosne (Alexander, Brown, 2009). Z domače perjadi se prenašajo tudi na divje ptice. Na srečo (za sedaj) ptice pevke v našem okolju ter kanarčki, papige in drugi pernati hišni ljubljenčki zaradi teh virusov ne zbolevajo in jih ne prenašajo na človeka (Abolnik, 2014).

Kaj se dogaja v svetu, da je raznih vrst ptičjih grip vse več in da so virusi vse bolj nevarni? Strokovnjaki ugotavljajo, da je zelo verjetno za to kriva industrijska prireja perutnine. Namesto nekdanjega kokošnjaka za hišo, se je v zadnjih desetletjih uveljavila masovna industrijska prireja perjadi. V nekaterih obratih je tudi po več milijonov piščancev brez dnevne svetlobe in drugih normalnih pogojev življenja in prehrane. Strokovnjaki ugotavljajo, da je to idealen habitat za vse hitrejše mutacije virusov v telesih piščancev in kokoši (Alexander, Brown, 2009).

Tak odnos do živali je obsojanja vreden. A kljub temu sodobno perutninarstvo ne more biti krivo za vse epidemije viroz. Korona virus, ki povzroča epidemijo COVID-19, je po mnenju stroke prišel z netopirjev, ki pa živijo prosto v naravi (Ye et al., 2020). Po naravi netopirji sobivajo z virusi v sebi. To ni nič novega. Vprašanje pa je, zakaj so postali za nas tako škodljivi. Verjetno smo postali manj odporni nanje. Tako kot so na viruse ptičje gripe odporne siničke, golobi …, tudi vsak človek, ki pride v stik z visoko patogenimi virusi, ne zboli. Za to pa mora biti bolj odporen nanje kot povprečen sodobni civiliziranec. Da je to res, potrjujejo tudi naše izkušnje.

Kako sem odslovil viroze

Nekoč sem imel gripo ali herpes, ki je tudi virusna infekcija, skoraj vsako leto. Leta 1998 pa je zdravnik dr. Ron Meyers objavil več uspešnih primerov zdravljenja viroz z antioksidantskim mineralnim praškom FHES: Njegov pacient je začel uživati FHES zaradi močne gripe, ker si v novi službi ni mogel privoščiti bolniške. Bolezen je z blagimi kratkotrajnimi simptomi lepo prestal »na nogah«. Da se ne bi ponovila, pa je nadaljeval z uživanjem FHES. Po štirinajstih dneh je prijetno presenečen ugotovil, da je odpravil tudi trdovratno srbeče glivično vnetje med nožnimi prsti. Med opisanimi primeri je bila tudi izkušnja moškega, ki je imel zaradi herpesa tako vneta usta, da jih je komaj odpiral. Po enem tednu uživanja FHES so težave prešle, ob tem pa se je znebil tudi nekaterih bradavic, ki so prav tako posledica virusov.

Leta 1998 sva s soprogo začela redno uživati FHES: preventivno 2-3 kapsule na dan. FHES je dokazano varen. Redno ga uživava že dobri dve desetletji. Gripe in herpesa pri nas skorajda ni več. Na spletni strani www.iztokostan.com je predstavljenih več kot 200 pričevanj uživalcev FHES, med njimi jih je precej (43) o zmanjšanem obolevanju za prehladi in gripami.

V okolju, v katerem razsaja gripa, povečamo odmerek na 6 kapsul na dan, ob prvih znakih bolezni pa celo na 2-3 kapsule vsake 4 ure. Na tak način se bolezen ne razvije ali pa izzveni v 2-3 dneh v blagi obliki.

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

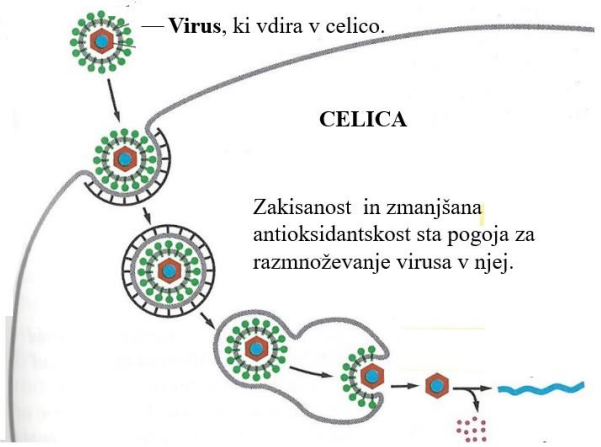
Naročanje na novice in informacije: po e-mailu narocila@institut-o.com, po telefonu 040/277-857, preko spletne strani www.institut-o.com

Virusi napadejo celice s »pokvarjeno« vodo

V vsaki celici so prosti delčki kromosomov. Nekateri se obdajo s plastjo beljakovin, pri prehodu iz celice še z delčkom njene opne. To so virusi. Zunaj celice se ne morejo razmnoževati. Za to morajo prodreti v drugo celico lastnega ali tujega bitja. A tudi tam se razmnožujejo le, če je celica zakisana. V učbeniku za podiplomski študij medicine, čigar soavtor je tudi nobelovec James Watson, beremo, da se virusi razmnožijo le »pri **kislem pH** endosoma«. Ph zdrave celice je 7,1 – torej rahlo alkaličen, pH nižji od 7,0 pa pomeni kislost.

Celice se zakisajo, če se v telesu kopičijo presnovni odpadki. Zakisanost organizma ali toksemija je (pred)bolezensko stanje. Zmanjšamo jo s pitjem vode, telesnim gibanjem, sproščanjem in počitkom, skratka z zdravim načinom življenja. Zdravniki s pridom priporočajo, naj ob gripi povečamo uživanje sadja in zelenjave oz. sveže iztisnjenih sokov, saj s tem povečamo alkaličnost telesnih tekočin. A zakaj gripa traja vsaj osem dni ne glede na to, ali si pomagamo z njimi ali ne?

Virusi se v celicah razmnožujejo, ko je **antioksidantskost** v njih **znižana**. Sokovi iz svežega sadja in zelenjave so mnogo bolj antioksidantski kot na primer vitamin C, beta karoten ali koencim Q_{10}, a očitno ne dovolj, da bi učinkovito zavrli razmnoževanje virusov v celicah. Po meritvah, ki jih redno opravlja Univerza v Ljubljani, je količina antioksidantskega vodika v kozarcu vode s kapsulo FHES enakovredna vsaj 10.000 kozarcem najboljšega svežega soka. Obenem pa uživanje FHES ustvarja rahlo alkalno okolje, kar tudi zavira razmnoževanje virusov.



Virusi se lahko razmnožujejo le v celicah, katerih vsebina je kisla, antioksidantskost pa znižana.

FHES torej optimizira vodo v celicah tako z antioksidantskega kot z alkalično-kislega vidika, kar pa ustvari virusom neugodno okolje.

Dr. Stephanson in dr. Flanagan sta v posebni raziskavi dokazala, da v vodi, ki vsebuje FHES, celice napravijo v določenem iz glukoze času petkrat več energije (ATP). Sklepamo, da je s tem tudi imunski sistem v najkrajšem možnem času krepkejši in nas bolj učinkovito varuje pred virusi. Njegova moč pa ni odvisna le od kakovosti vode v telesu.

OKA za večjo odpornost

Moč imunskega sistema lahko povečamo tudi tako, da povečamo število levkocitov. Telo potrebuje za to predvsem beljakovine, saj te tvorijo kar 60% trdne snovi celic.

Morali bi jesti več beljakovin, a njihova presnova je zahtevna. Potrebne so vsaj tri ure prebavnih naporov, da jih razgradimo na aminokisline, na celični ravni pa se jih več kot polovica predela v dušične odpadke. Po podatkih instituta INRC je celo pri materinem mleku izkoristek le 49%, pri drugih prehranskih virih beljakovin je še nižji. Edino živilo, ki rešuje oba problema presnove beljakovin, je optimalna kombinacija esencialnih aminokislin OKA, ki zagotavlja 99% izkoristek aminokislin.

Obstaja 24 znanstvenih člankov zdravnikov, ki dokazujejo, da je beljakovinska prehranjenost z dodajanjem OKA v prehrano boljša kot ob uživanju le običajnih beljakovinskih živil. Med več kot 300 zbranimi izkušnjami z OKA jih 21 izrecno navaja zmanjšano obolevanje za gripami in prehladi

Bio probiotik EM krepi imunski sistem

Kar 70% do 80% imunskega sistema je lociranega v predelu črevesja. Ukvarja se torej predvsem s toksini, ki jih ustvarja neuravnotežena črevesna biota (Najenostavneje jo prepoznamo po neprijetnem vonju blata.).

Uživanje probiotikov uravnoveša črevesno bioto, tradicionalna probiotična živila pa ne odpravijo neprijetnega vonja blata. Za to so potrebni koncentrirani probiotiki, ki vsebujejo mnogo več dobrih bakterij. Pri nas doma že od leta 2003 uživamo bio probiotik EM in smrdenja blata od takrat ni več. Uživanje zadostne količine in ustrezne sestave dobrih bakterij, ki odpravijo gnitje v črevesju, sprosti del imunskega sistema, da se ne ukvarja več s strupi iz črevesja in se lahko usmeri na uničevanje virusov, patogenih bakterij, rakavih celic drugod po telesu.

Do sedaj smo zbrali več kot 350 izkušenj s tem probiotikom. Med njimi so tudi pričevanja 20 oseb, ki izrecno navajajo, da ob uživanju tega probiotika redkeje obolevajo za prehladi in gripami.