PRIJATELJEM NAJBOLJŠE!

Februar 2012

Novice za uporabnike FHES, MAP in NTC prehranskih dodatkov

Ureja: Dr. Iztok Ostan, Vegova 29 c, 6000 Koper; iztok.ostan@fpp.uni-lj.si

Akcija: 10% cenejši MAP
za udeležence seminarjev v februarju:

SEMINAR V LJUBLJANI (dr. I.Ostan)

BELJAKOVINE ZA ŽIVLJENJE IN SMRT

- 1. del: Živalske beljakovine skrajšujejo življenje
- 2. del: Optimizacija prehrane z MAP

Čas: **četrtek, 23.02.2012,** od 17.30 do 20,30 ure
Kraj: Zadobrovška 88, Ljubljana-Polje
Vstopnina: 10 EUR (vključuje gradivo)
Organizator: ARA založba (www.misteriji.si)
Cenejši MAP bo dosegljiv na predavanju.
Obvezna prijava na 041 677 089 ali na http://www.misteriji.si/art/Terapije_delavnice_dogodki_Misteriji_v_zivo/Prehiteti_apetit_za_sebicni_gen_predavanje

SEMINAR V NOVI GORICI (dr.I.Ostan)

BELJAKOVINE ZA ŽIVLJENJE IN SMRT

- 1. del: Živalske beljakovine skrajšujejo življenje
- 2. del: Optimizacija prehrane z MAP

Čas: **torek, 28.2.2012** od 17.30 do 20,30 ure
Kraj: Elektrotehniška šola na Cankarjevi 10 - nasproti mestnega bazena
Vstopnina: 10 EUR (vključuje gradivo)
Organizator: Tehniški šolski center Nova Gorica: informacije - Blaž Weber blaz.weber@tsc.si
Na predavanju dobite informacijo o možnosti cenejšega nakupa MAP.

Napoved seminarjev v marcu :

Kočevje: 13.3. ob 17.30: Zdrave bližnjice (V prostorih srednje šole:Trg zbora odposlancev 22)
Koper: 16.3. ob 17.30: Prehiteti apetit za sebični gen (Delavska univerza Koper).
Ljubljana: 29.3 ob 17.30: Bio-fast food: Milijoni let teženj k hitri hra.ni (Zadobrovška 88, Ljubljana-Polje)

Dnevi z manj živalskih beljakovin

Čas po pustu je v tradiciji mnogih dežel obdobje lažje prehrane. Po zimskih mesecih, ko je telo klicalo po krepkejši hrani, se je v pomladnih dneh dobro očistiti z lažjo hrano. Sodobne raziskave, ki so jih opravili dr. Campbell (Kitajska študija), dr. Lopez-Tores, dr. Barja in drugi, kažejo, da so živalske beljakovine še posebno problematične za zdravje, saj spodbujajo razvoj raka in skrajšujejo življenje. To ne velja le za meso, pač pa tudi za jajca, mleko in mlečne izdelke. Vse vsebujejo presežek aminokisline metionin, ki je v prevelikih količinah zelo škodljiv. Omenjeni znanstveniki zato priporočajo vegansko hrano kot trajno rešitev. Če na to nismo pripravljeni in če ne želimo zmanjšati količine hrane, ki je zlasti v tem pomladnem času zelo priporočljivo, **zmanjšajmo** vsaj količino **živalskih beljakovin na varno mejo**. Sam izraz pust izvira v več evropskih jezikih iz pomena »pusti meso«. Lahko se torej odločimo za brezmesne dneve, pa tudi druge vire živalskih beljakovin zmanjšamo na največ 5% energijskega vnosa: npr največ 80 g trdega sira ali 200 g posnete skute ali največ 3 srednje velika jajca dnevno.

Pri veganski/vegetarijanski prehrani dobi telo manj beljakovin, kot je optimalno. Primanjkljaj zapolnimo s po **5 tablet MAP dnevno.**

Post in sadni dnevi

Omejevanje kalorij je znanstveno preverjena najučinkovitejša metoda podaljšanja življenja. V preizkusih na raznih živalih se je pri omejevanju kalorij za 30% do 50% povečala maksimalna življenjska doma za cca 40%. Toda vsi ti poskusi so bili opravljeni pri polnovredni hrani, le energetski vnos so zmanjšali. Pri običajnem postenju, pa tudi pri sadnih dneh, izrazito primanjkuje beljakovin v prehrani. Pri pomanjkanju beljakovin se uniči dnevno do 0,6 kg naših celic. Če pri postu in sadnih dnevih užijemo več MAP, ohranjamo svoje celice in imamo vse prednosti čistilnih dni, saj MAP praktično ne sprošča kalorij in ne povzroča toksičnih odpadkov. Če ne uživamo druge beljakovinske hrane, strokovnjaki priporočajo **vsaj 15 tablet MAP**

Trenutno v revijah:

Ostan: **Celice stradajo** (Aura, 20. februarja)
Ostan (intervju): **Oddih od živalskih beljakovin** (Misteriji, 29. februarja)

Živa voda v himalajski reki Hunza

Dr. Henri Coanda je odkril skrivnost dolgoživosti stoletnikov v dolini Hunza. Voda v njihovi reki je antioksidantska –živa. Njen ORP je -350 mV, kar bolj antikosidantsko kot pri svežem soku iz biološko pridelanega korenja (od -60 mV do -120 mV), medtem ko je običajna pitna voda oksidirana (od +160 do +350 mV). Raziskave so pokazale, da je za naše celice najbolje, da je voda v kateri plavajo, čim bolj antiksidantska. Dr. Patrick Flanagan je uspel poustvariti prah, ki uspe oživiti vodo po vzoru Hunza vode

»Živa voda« dr. Flanagana je najcenejša pri dobavi neposredno od proizvajalca iz ZDA

Po prenehanju distribucije Flanaganovega izdelka za oživitev vode Active H smo se kupci v Sloveniji usmerili na njegova slična produkta Megahydrate in Mega H. V Evropi ju prodaja angleška firma The Finchley Clinic (naročanje in info: marina.butala@gmail.com; http://klinika-za-zdravje.blogspot.com). Do nedavnega dr. Flanagan ni dovoljeval evropskim kupcem njune neposredne dobave iz ZDA. Iz njegove podjetja Phiscience pa smo te dni dobili odgovor, da ju sedaj dobavljajo tudi posameznim evropskim kupcem. Takole so med drugim zapisali:

»Vsakdo lahko naroča preko naše spletne strani http://phisciences.com/ ali po e-mailu, če mu je to ljubše. Pri naročulu po e-mailu je potrebno priložiti podatke o načinu plačila kot je na primer kreditna kartica. Ni spodnje meje količine produktov na posamezno naročilo. Njihove cene so navedene na naši spletni strani pod vsakim produktom."

Opažamo, da je za sedaj pri naročanju pri Phiscience še nekaj težav. V času, ko pripravljamo informacijo, se pri naročanju preko njihove spletne strani še pojavlja informacija, da ne pošiljajo v Evropo. Za sedaj je torej možno naročanje preko e-maila sales@megahydrate.com. Pri tem je potrebno biti vztrajen, saj ne odgovarjajo takoj. A pot do cenejšega Megahydrata je vendarle odprta.

Bomo še v stikih z njimi v upanju, da v bodoče naročanje steče bolj normalno.

Cene Megahydrate pri Phiscience (ZDA)

Na spletni strani Flanaganovega podjetja Phiscience (www.phiscience.com) so navedene naslednje cene:

Megahydrate – 1 stekl. (60 kps.) **39,50** USD
(cca 31 EUR na stekl.)
Megahydrate – paket 5 stekl **149,75** USD.
(cca 23 EUR na stekl.)

Končni stroški vključujejo še:
- stroške pošiljanja,
- DDV (8,5%), carino (12%) (pri nakupih do 150 EUR za lastne potrebe carine ni) ter stroške carinjenja.

Po naši oceni so skupni stroški pri nabavi ene same stekleničke Megahydrate pod 45 Eur, pri nakupu **paketa 5 stekleničk pa pod 30 Eur na stekleničko**. Verjetno je to najcenejši način nabave Megahydrate na drobno. Praktičnih izkušenj z naročanjem pri Phiscience še nimamo.

Pri naročanju po elektronski pošti sales@megahydrate.com navedite svoje podatke (ime priimek, naslov), želeno količino produkta in prosite za predračun (preinvoice), na osnovi katerega boste nakazali denar na račun dobavitelja. Lahko pa se domenite za plačilo preko kreditne kartice. Povprašajte jih za natančnejše informacije o tem.

Pred izidom: Beljakovine za življenje in smrt

Sredi marca 2012 bo pri založbi ARA izšla nova knjiga dr. Iztoka Ostana »Beljakovine za življenje in smrt«. Na poljuden način obravnava pomembne probleme prehranjevanja z beljakovinami. V svoji recenziji je dr. Luca Moretti (INRC, ZDA) o njej zapisal: »Znanstvena vsebina in znanstveno sporočilo knjige sta izjemna in nimata predhodnikov." Cena knjige je **14,95 EUR**.

Prednaročila zanjo sprejema Institut.O d.o.o. po e-pošti info@institut-o.com. ali po telefonu: 040 277 857 (ob delavnikih od 8 do 12 ure).