

Brezplačna predavanja dr. Ostana

Ptuj: Žive vode,

5. 01. 2016 od 17:00 do 19:30 v LU Ptuj, Mestni trg 2, predavalnica št. 1

Novo mesto: Žive vode,

12. 01. 2016 od 17:00 do 19:30 v Knjižnici Mirana Jarca, Rozmanova ulica 28

Kranj: Beljakovine za življenje in smrt,

14. 01. 2016 od 19:00 do 20:30 v Mestni knjižnici Kranj, Gregorčičeva ul. 1

Murska Sobota: Žive vode,

19. 01. 2016 od 16:00 do 18:30 v Pokrajinski in študijski knjižnici Murska Sobota, Zvezna ul. 10

Ljubljana: Beljakovine za življenje in smrt,

20. 01. 2016 od 17:00 do 19:30 v Knjižnici ZDAJ, Tržnica Koseze (1. nadstropje), Vodnikova cesta 187

Tolmin: Beljakovine za življenje in smrt,

27. 01. 2016 od 18:00 do 20:00 v Knjižnici Cirila Kosmača, Tumov drevored 6

Prispevki v medijih

Revija **Narava zdravi**, januar 2016, **Rak in beljakovine**.

Na televiziji **GOLD TV** v torek, 26. 1. 2016 ob 21.00 intervju z dr. I. Ostanom na temo: **Žive vode**.

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

- 5. 1.2016: **Pospešimo okrevanje s hrano**
- 1. 2.2016: **Prehranska prva pomoč**



Z OKA seniorski prvak v maratonu

Bližal se je start Ljubljanskega maratona; za menoj je bilo že nekaj mesecev tekaških priprav. Še 14 dni, sem si rekel, in se odpeljal k svoji partnerki, ki živi v drugem kraju. Bil sem že pošteno utrujen od napornih treningov, zato sem si vzela nekaj dopusta za počitek in spremembo okolja, obenem pa sem nameraval še malo potrenirati za »dan D«. Moja partnerka mi je na kratko predstavila beljakovinski dodatek OKA (optimalno kombinacijo aminokislin), in ker me je stvar sila zainteresirala, sem si temeljito prebral zloženko in poln odločnosti in optimizma sem ji predlagal, da odkupim polovico pošiljke. Seveda mi jo je prijazno odstopila. Tako sem vsako jutro in večer 10 do 12 dni pred maratonom jemal OKA - zjutraj pol ure pred treningom po štiri in zvečer po tri. Že po enem tednu sem čutil, da sem bolje regeneriran oziroma spočit. Tudi na treningih sem čutil nekako več zagona in moči. Tako sem zadnje štiri dni pred Ljubljanskim maratonom povečal jutranjo dozo na šest tablet zjutraj in večerno na štiri.

Prišel je dan maratona. Dobre pol ure pred startom sem vzela osem tablet OKA. Že nekaj dni pred maratonom sta se mi splošna moč in počutje izboljševala, tako da sem imel pred tekom zelo dober občutek. Tako sem tudi odločno in hitro startal, mogoče kar malo prehitro. Moji časi so bili na 5 kilometrov 20 minut in na 10 kilometrov 40 minut, na polovički 1:27 in na 30 kilometrov 2:06. Na koncu mi je malo zmanjkalo moči za čas pod tremi urami, verjetno zaradi prehitrega začetka. Moj končni čas pa je bil kljub temu odličnih 3:01:19, kar je za 10 minut hitreje od mojega lanskega rezultata na Ljubljanskem maratonu, ko sem tekel 3:11. Niti v sanjah nisem pričakoval tako dobrega časa, saj sem tako pri petinpetdesetih postal državni prvak v svoji starostni kategoriji, kar se mi do sedaj v moji desetletni tekaški karieri še ni zgodilo. Tudi v cilju maratona sem se dokaj hitro regeneriral in počutje se mi je kmalu normaliziralo, za razliko od prejšnjih maratonov, ko sem potreboval več časa za regeneracijo.

Novice pošilja:

Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper.

Za več informacij in naročila:

- po e-mailu: narocila@institut-o.com
- po telefonu: 040/277-857
- preko spletne trgovine: www.institut-o.com

Švicarski prehranski protokol pri zdravljenju raka

Prof. Marco Ruggiero z univerze v Firencah je leta 2013 opravil pomemben preizkus na kliniki v Lozani v Švici. Rakavim bolnikom, pri katerih je bil rak že v četrti fazi razvoja, je nudil poseben tretma, ki so ga kasneje poimenovali Švicarski protokol (Swiss Protocol®). Bistvo tega postopka je uživanje ketonske diete (80% energijskega vnosa z maščobami in skoraj nič ogljikovih hidratov), nadomestitev skoraj vseh beljakovin z dopolnili tipa OKA (angl. MAP) in uživanje probiotika, ki zelo spodbuja ustvarjanje GcMAF – snovi, ki učinkovito zmanjšujejo maso tumorjev. Rezultati so bili izjemni. V novembru 2014 je bil v Frankfurtu svetovni kongres o biološkem zdravljenju raka posvečen prav Švicarskemu protokolu. Danes ga uporabljajo v številnih centrih in klinikah, kjer obravnavajo rakave in druge bolnike na celovit način. Na bližnjem Bavarskem je klinika v Neukirchenu, kjer deluje dr. John Ionescu (www.spezialklinik-neukirchen.de), v Münchenu pa zdravstveni center, kjer deluje naturopat Florian Schilling (www.florianschilling.com) /.../



Prof. Marco Ruggiero z Univerze v Bologni

/.../ Uradna in sodobna alternativna medicina sta si pri zdravljenju raka vse bliže. Obe praviloma uporabljata prooksidativne pristope za uničevanje rakavih celic: uradna medicina kemoterapijo in obsevanje, alternativna pa široko paleto drugih prooksidativnih prijemov. Posebnost alternativne medicine pa je, da pred uničevalnim napadom na rakave celice poskuša ošibiti njihovo moč. Prav to je naloga ketonske diete in optimalne kombinacije aminokislin (OKA) v Švicarskem protokolu.

Rakave celice so namreč invalidne z vidika proizvodnje lastne energije. Njihovi mitohondriji so okvarjeni, zato ne morejo ustvarjati energije iz maščob, pač pa le iz glukoze, pa še to lahko le s pomočjo anaerobnih procesov. Potrebujemo veliko glukoze, da ustvarijo malo energije (ATP). Zato so »požrešne« na glukozo.

Naloga ketonske diete je izstradanje rakavih celic. Če namreč skoraj vso energijo (80%) pridobimo iz maščob, iz ogljikovih hidratov pa skoraj nič, se bodo naše zdrave celice energetsko lahko nahranile, rakave pa bodo hirale.

A rakave celice so trdožive in v takem primeru uporabljajo glukozo, ki nastaja ob presnovi beljakovin. Večine aminokislin in beljakovinskih živil celice ne uspejo uporabiti, pač pa jih zavržejo in razgradijo. Nastanejo dušični odpadki in glukozna – iz enega grama odpadnih aminokislin nastane kar 49 gramov glukoze. Tako z uživanjem beljakovin, četudi so rastlinskega izvora, ustvarjamo hrano tudi za rakave celice. Če je te glukoze premalo, začne telo trošiti skeletne mišice. Beljakovinsko zahteven je tudi imunski sistem, ki se bori proti raku. Zato je zelo nevarno, da bolnika rak »poje« in postane le še »kost in koža«.

Da bi preprečili izčrpanost bolnika in hranjenje raka iz beljakovinskih živil, Švicarski protokol predvideva, da bolnik nadomesti vse beljakovine z aminokislinami tipa OKA, kar pomeni vsaj 20 tablet OKA na dan. Običajni beljakovinski dodatki rastlinskega izvora, npr. iz soje, niso optimalni, saj se pri njih več kot 80% vsebovanih aminokislin pretvori v glukozo in dušične odpadke. Aminokislina tipa OKA pa se izkoristijo skoraj v celoti (99%). Ker ne ustvarjajo ne glukoze ne presežnega metionina, so torej idealne za rakave bolnike.

(Iz članka I. Ostana: Rak in beljakovine, objavljenega v reviji Narava zdravi, januar 2016)



Na spletu www.iztokostan.com je objavljeno 445 pričevanj o uživanju OKA, FHES in bio probiotikov EM. Med njimi je 17 pričevanj o učinkovitem preprečevanju viroz, ki so prav v času po novem letu najbolj pogoste.

Astmatikovi naporni prehladi in viroze

Star sem 28 let. Čeprav sem v splošnem precej zdrav in ne pretirano občutljiv, me vendar vsako leto vsaj enkrat ali dvakrat ujame prehlad, še sploh v obdobjih, ko v nekaj dneh temperatura pade za več kot 10 stopinj. Ker sem tudi astmatik, so bili moji prehladi vedno malce bolj moteči, saj vključujejo tudi težje dihanje in izkašljevanje. Poleg tega potrebujem dalj časa, da se pozdravim – ne glede na to, ali se pazim, počivam in pijem tople napitke.

Sveovali so mi, naj že ob prvih znakih prehlada ali tudi tedaj, ko je za preventivo že prepozno, začnem jemati antioksidant FHES v večjih količinah. Poskusil sem in bil prijetno presenečen. Že po prvi dozi je bil učinek viden še isti dan. Oči so se začele močno solziti, iz nosa mi je teklo kot iz škafa in nasploh je naenkrat vse »udarilo« iz mene. Poleg tega sem se pospešeno potil. Čutil sem, kako se je začelo intenzivno »čiščenje« telesa.

Zdaj vem, da s pomočjo FHES celotno zdravljenje skrajšam s petih ali šestih dni na samo en dan ali dva (odvisno od moči prehlada). Če nastajajoči prehlad začutim dovolj zgodaj, pa ga lahko s FHES tudi preprečim. Sedaj sem se že navadil, da ob prvih znakih katerega koli prehladnega obolenja takoj vzamem štiri ali pet kapsul FHES in to ponavljam vsak dan, dokler nisem prepričan, da je nevarnost mimo.