

# PRIJATELJEM NAJBOLJŠE!

Januar 2019

Novice za uporabnike FHES, OKA (angl. MAP) in probiotikov EM

Ureja: dr. Iztok Ostan, [ostan.iztok@gmail.com](mailto:ostan.iztok@gmail.com)

## Predavanja dr. Iztoka Ostana

**Nova Gorica: Prožna koža, trdna kost**, 10. 1. 2019 ob 17:30 uri v prostorih Fundacije za dobro ljudi in narave, Tumova 5.

**Šempeter pri Gorici: Prožna koža, trdna kost**, 18. 1. 2019 ob 17:00 uri v biotrgovini Vitalina Bratuževa ulica 1.

**Ljubljana: Prožna koža, trdna kost**, 23. 1. 2019 ob 17:00 uri v Knjigarni Zdaj (Tržnica Koseze – 1. nadstropje,

**Breznica: Varno razstrupljanje**, 25. 1. 2019 ob 17:30 uri v Kulturnem domu na Breznici.

**Celje: Prožna koža, trdna kost**, 30. 1. 2019 ob 19:00 uri v bio-trgovini Norma, Prešernova 25.

**Maribor: Prožna koža, trdna kost**, 31. 1. 2019 ob 19:00 uri v bio-trgovini Norma, Žolgarjeva 18.

## Brezplačni posveti z dr. Ostanom

**Maribor: osebni posveti** bodo 4. 1. 2019 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Sonce, Vetrinjska 18; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 02/228-22-60.

**Izola: osebni posveti** bodo 9. 1. 2019 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Tosama bela štacunca, Ljubljanska 1; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 05/640-06-74.

**Idrija: osebni posveti** bodo 16. 1. 2019 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Tosama bela štacunca Lapajnetova 33; obvezne prijave v trgovini, na tel.: 05/620-32-20.

## Prispevki v revijah

Prispevki dr. Ostana bodo objavljeni v: **Narava zdravi** (3.1.), **Super 50** (7.1.), **Primorske novice** (23.1.).

Novice pošilja:

Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper.

Naročanje na novice in informacije: po e-mailu: [narocila@institut-o.com](mailto:narocila@institut-o.com), po telefonu: 040/277-857, preko spletne trgovine: [www.institut-o.com](http://www.institut-o.com)



## Če je v krvi premalo levkocitov

Normalno število levkocitov, naših obrambnih krvničk, je od 4,0 do 11,0 x 10<sup>9</sup>/L. Njihovo prenizko število (levkopenija) pomeni večje tveganje infekcij, lahko pa je indikator resnih obolenj: nekaterih vrst raka, HIV, Sjögrenovega sindroma in drugih. Gospa S. (44) iz osrednje Slovenije nam je posredovala svojo izkušnjo z levkopenijo in uživanjem antioksidantskega praška FHES:

“Januarja 2015 sem prebolela močno vnetje dihal, verjetno virusno pljučnico. Od tedaj naprej je bilo ob vsakem pregledu krvi z vrednostjo levkocitov vedno slabše. Vsake tri mesece so bili nižji. V drugi polovici leta 2016 mi zdravnica pove, da me bo dala na dodatne preiskave, ker se levkociti sumljivo nižajo. V začetku januarja 2017 je bila vrednost levkocitov 3,0, julija 2017 pa 2,8.

Še isti dan sem na Internetu po naključju našla mineralni prašek FHES. Začela sem ga jemati po 2 kapsuli na dan.

Četrty dan jemanja mi je postalo slabo in začela sem se izredno slabo počutiti. Imela sem občutek, da bom umrla. Občutila sem izjemno nemoč telesa, ovila me je šibkost. V predelu trebuha sem začutila vroč pot. Vse skupaj je minilo v nekaj urah. Z jemanjem FHES sem nadaljevala.

Septembra leta 2017 sem bila na ponovnih hematoloških preiskavah. Levkociti so se od julija do septembra zvišali z 2,8 na 3,7. Bila sem navdušena. Z jemanjem FHES sem postopoma prenehala in čez slabih šest mesecev spet dala kri. Vrednosti levkocitov: 3,5. Takrat še nisem začela s ponovnim jemanjem FHES. Meseca maja 2018 sem imela vrednosti 3,1. Od konca junija 2018 spet jemljem redno vsak dan po 2 kapsuli FHES. Opazila sem, da nimam več glavobolov. Prej so bili pogosti, no zdaj jih ni več. Izginila je tudi temna barva pod očmi. Torej, imam dovolj razlogov, da bom FHES vztrajno jemala še naprej.

Dr. Ostan, želim vam obilo zdravja še naprej in vas hvaležno pozdravljam.”

## Kako do mladostnega globokega sna

Najbolj si odpočijemo in obnovimo življenjske moči v času globokega sna. A s staranjem postaja naše spanje vse bolj plitko in pretrgano. Žleza česarika v naših možganih namreč proizvaja vse manj melatonina, hormona spanja. Z raziskovanjem spanja smo se ukvarjali predvsem v drugi polovici devetdesetih let preteklega stoletja. V knjigi *Ko zdravila odpovedo* (2001) smo predstavili tri glavne strategije za priklic globokega spanca:

- *Razbremenimo organizem pred spanjem.* Melatonin ni le hormon, pač pa tudi močan antioksidant, kar je celo njegova primarna funkcija. Če je telo pred spanjem polno strupov, se bo melatonin porabil za razstrupljanje in ga bo zmanjkalo za spodbuditev globokega spanja. Pred spanjem naj zato ne bo psihičnih in fizičnih naporov, ne jejmo težke hrane in ne pijmo alkohola (nekaterim to pomaga, da zaspijo, a je spanje plitko). Če ves dan nismo izpraznili črevesja, je zvečer zadnji čas, da to opravimo (debelo črevo je največje odlagališče toksinov v organizmu).

- *Spodbudimo ustvarjanje melatonina.* Melatonin nastaja v telesu, če je dovolj temno. Organizem ga ustvarja iz serotonina, hormona sreče, ki ga je večinoma ustvaril čez dan ob uživanju dovolj sončne svetlobe skozi oči. Naravna formula za pridobivanje melatonina je: bivajmo vsaj eno uro na dan zunaj ob dnevni svetlobi (brez očal), ponoči pa v temi. Zvečer torej pritajimo svetlobo, v spalnici preprečimo vdor svetlobe od zunaj, spimo brez prižganih luči in tudi če moramo ponoči na stranišče, to storimo v temi ali le ob brilvki.

- *Pred spanjem vzamimo melatonin.* Žal prva dva ukrepa marsikateremu starejšemu ne pomagata do globokega spanja. S staranjem je namreč česarika nagnjena h kalcifikaciji in ni več sposobna ustvariti dovolj melatonina. Potrebno je vnesti v organizem dodatni melatonin.

Ta hormon je leta 1958 odkrila skupina raziskovalcev z univerze Yale pod vodstvom dr. Aarona Lernerja. Za potrebe znanstvenih poskusov so ga sprva pridobivali iz epifize goveda, a se je kasneje izkazalo, da ga je možno enostavno in poceni sintetizirati. Desetletja testiranja so dokazala, da je uživanje takega melatonina varno - brez negativnih stranskih učinkov. V prodaji je kot prehransko dopolnilo predvsem za izboljšanje spanja in za premoščanje časovnih razlik pri letalskih poletih.

Dr. Richard Reiter, starosta raziskovalcev melatonina, priporoča uživanje čistega melatonina, saj razni zeliščni in drugi dodatki bolj povečujejo ceno kot pa njegovo učinkovitost. Za izboljšanje spanja priporoča odmerke od 0,2 do 10 mg pred spanjem. Začnimo z majhnim odmerkom (npr. 1 mg) in ga v naslednjih dneh postopoma povečujemo, dokler se spanje ne izboljša. Velik začetni odmerek lahko sprva celo poslabša spanje, ker je razstrupljanje, ki ga povzroči melatonin kot antioksidant, preveliko. Priporočeni odmerki veljajo za zdrave. Pri boleznih, v času nosečnosti in dojenja, pri otrocih, pri ženskah, ki želijo zanositi, se posvetujemo z zdravnikom.

Torej, če nas muči slabo spanje, je smotrno pred njim užiti prehransko dopolnilo melatonin. To ni droga, kot so uspavalne tablete, ne povzroča odvisnosti, le telo pripravi, da se pogrezne v spanje (znižata se utrip srca in telesna temperatura ...) Poleg tega ima melatonin sposobnost dekalificirati česariko, ki sčasoma spet začne proizvajati dovolj melatonina. Naj ponazorim s primerom:

Mnogi starejši izboljšajo spanje z dodatkom melatonina (z odmerkom 1-3 mg pred spanjem) že v nekaj dneh, a v nekaterih primerih je problem bolj trdovraten. Našega 86-letnega prijatelja je mučila nespečnost, poleg tega je vsako noč doživljal nočne more. Iz tujine (pred desetletji se ga v Sloveniji še ni dalo dobiti) smo mu priskrbeli nekaj škatlic melatonina. Začel ga je jemati po 3 mg pred spanjem. Po mesecu in pol rednega jemanja spanje še ni bilo boljše, a nam je navdušeno telefoniral, da ni več nočnih mor. Vztrajal je in po treh mesecih uživanja se mu je tudi spanje izboljšalo. V letih, ki so sledila, je melatonin jemal redno. Ob tem ni zaznal nobenih negativnih stranskih učinkov. Prav nasprotno, čez dan je imel več moči. Ker si melatonina v nekem obdobju ni mogel priskrbeti, ga tri mesece ni jemal. Ob tem ni čutil nobene abstinence krize. Še več, tudi brez dodatnega melatonina je bilo spanje dobro, nočne more pa se niso povrnilo. Domnevamo, da je prehransko dopolnilo usposobilo česariko, da je spet začela proizvajati več melatonina.

## Novo: čisti melatonin Institut.O

S 1. januarjem 2019 je Institut.O začel distribuirati čisti melatonin (MelatoninaMED FAST) certificirane kakovosti. Proizveden je v Italiji. V plastenki je 150 enogramskih tablet. Pri odmerkih, ki jih priporoča proizvajalec (1 tableta na dan pred spanjem) zadošča plastenka za pet mesecev. Po našem vedenju je to cenovno najugodnejši melatonin pri nas (9,90 Eur na plastenko). Dosegljiv je pri distributerju ([www.institut-o.com](http://www.institut-o.com), tel 040 277 857) in v bio trgovinah, ki prodajajo produkte Institut.O (<https://www.institut-o.com/kje-kupiti.html>).

