

Moji kilogrami

Po podatkih svetovne zdravstvene organizacije je prevelika telesna teža en izmed glavnih zdravstvenih problemov v svetu, ki je dosegel že razsežnosti epidemije. V naših znanstvenih člankih pojasnjujemo, da k temu pripomorejo tudi prirojena nagnjenja (apetit za sebični gen): za reprodukcijo genov je dobro, če imamo kak kilogram več, saj je ta energetsko zahtevna, našemu zdravju pa to dolgoročno škodi. Kak kilogram preveč nas običajno še najbolj skrbi pred poletjem. Zato mu posvečam to številko Prijateljem najboljše! Iz pričevanja gospe Nataše je razvidno, da je vzrok za presežne kilograme lahko skrita voda v telesu, ki blaži problem nakopičenih strupov. FHES razstruplja, zato lahko pripomore h kakemu kilogramu manj in k boljšemu počutju. Ob pričevanju gospe Mici razmišljam o pomenu probiotikov pri zmanjševanju telesne teže. Navajam tudi informacijo o učinkovitem hujšanju z MAP po metodi inštituta INRC. Tu je še informacija o junijskem seminarju na to temo.

Želim vam prijeten začetek poletnih dni, ko je pravi čas, da storimo kaj zase.

Dr. Iztok Ostan



FHES: V Pomurju kot »čudežna voda«

»Spoštovani gospod Ostan,

dovolite mi, da napišem izkušnjo s FHES pri moji 80 letni mami. Pred časom sem v reviji Jana prebrala intervju z vami o mineralnem prahu FHES, ki oživi vodo po vzoru himalajske vode Hunza, pa sem se odločila to preizkusiti na svoji mami. Ker že dolga leta boleha za astmo, bronhitisom in kronično obstruktivno pljučno boleznijo (KOPB), je bila zadnje čase skoraj vsak mesec hospitalizirana. In vse te bolezni potegnejo za sabo še druge: srčno popuščanje, otekle noge, odvečno vodo v pljučih in drugod po telesu... Inhalacije si je delala 4 krat na dan doma, kar pa

seveda močno obremeni srce. Vedno, ko je zapuščala bolnico, jo je v podobnem stanju kot ob prihodu; mogoče je bilo samo malenkost bolje, saj so jo tam napojili s kisikom in medrolom, po čemer se drastično zviša krvni sladkor. Gležnje je imela otekle že več kot 20 let, vendar smo to pripisovali stari poškodbi, ker je imela zlomljena oba gležnja.

Nakar sem jaz po posvetu naročila FHES in nanj čakala nekaj dni, ker ga v Prekmurju niso imeli na zalogi. Ravno ta čas pa so mamo spet sprejeli v bolnico zaradi hudega poslabšanja in zdravnik me je poklical na posvet. Šla sem in imela ravno zapakirano škatlico FHES s sabo, ko mi je povedal, da jo zaradi srca premeščajo na intenzivno nego. Verjemite mi, da je bil to izreden šok za mene. Zbala sem se, da se mama po toliko letih težke bolezni poslavlja. Vse bi naredila zanjo, da bi ji bilo bolje, da bi ostala med nami... Ko sva čakali na premestitev v šok sobo, sem se brez pomisleka odločila in ji iztresla kapsulo FHES v vodo. Vsak dan sem bila pri njej na obisku in vsak dan sem ji na intenzivni negi dajala ta napitek. Seveda nisem povedala zdravnikom, saj poznam njihova stališča in tudi moj prijatelj zdravnik mi je rekel, da je to brez pomena in naj tega ne delam in naj raje verjamem stroki. Stroki vsekakor še sedaj verjamem, kakor tudi verjamem v FHES in nihče me ne bo nikoli prepričal v nasprotno.

Ko je mama ležala v bolnišnici, se ji je stanje počasi, a vztrajno izboljševalo, rezultati so se kazali že v nekaj dnevih. Izločati se je začela odvečna voda in njen urin je bil skoraj zelenkaste barve. Posledično je shujšala za 6 kg (je precej velika in močna ženska).

Najbolj neverjetno pa je, da ji je izginila oteklini z gležnjev, ta oteklini, ki naj bi bila posledica poškodbe in je bila stara več kot 20 let.

Po vsem tem ji je krvni sladkor padel na 6.8 zjutraj na tešče. Kot sladkorni bolnik je na terapiji z glourenom tabletami (2 zjutraj, 1 zvečer), a je imela jutranjo raven sladkorja vedno čez 9. Prav tako se ji je visok krvni pritisk normaliziral: prej je bil vedno čez 180/90, sedaj 140/60.

Sedaj, ko jemlje FHES, ima normalen apetit, inhalacije si je v zadnjih 14 dnevih naredila samo enkrat, posledično ima več energije. Je pa res, da precej več hodi na vodo, vendar jo tudi nadomesti s pitjem.

Midve praviva napitku s FHES-om kar »čudežna voda«.

Hvala za vse, Nataša ...»

Novice vam 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 (pon.-pet. od 8.00 do 12.00 ure);

- preko spletne trgovine: www.institut-o.com

Seminar dr. Iztoka Ostana: URAVNAVANJE TELESNE TEŽE

Seminar bo v **Ljubljani** (Klub MAXI, Trg republike 1), v torek, 17. junija 2014, od 17.00 do 19.30 ure. Vstopnine ni. Prisrčno vabljeni.



Božena Ambrozijus



Mima Zadnek

Gostji večera bosta Božena Ambrozijus, univ. dipl. pedagoginja, ki bo predstavila klasične oblike zdravega hujšanja in Mima Zadnek, diplomirana medicinska sestra iz šempetrske bolnišnice, ki bo opisala klinični primer zdravega in uspešnega hujšanja sladkorne bolnice.

V drugem delu seminarja bo dr. Iztok Ostan predstavil metodo hujšanja instituta INRC, ki temelji na uživanju beljakovin MAP ter njegovo nadgradnjo, ki vključuje tudi uživanje FHES in probiotikov EM.

Probiotiki: proti odvečni teži in trebušnim maščobam

Gospa Mici (50) je, kot sama pravi, zadovoljna gospa z nekaj odvečnimi kilogrami, s katerimi pa se ne obremenjuje. Na njeno prebavo zelo blagodejno vpliva uživanje probiotika EM. Nabavila si je 3 litrsko pakiranje in napitek pila po 1 dl dnevno. Opazila je, da je v času njegovega uživanja v 6 tednih shujšala za 2-3 kg, čeprav ni spremenila prehrane ali načina življenja. Ko ga je za neko obdobje prenehala piti, so se kilogrami vrnili. Tudi nekateri drugi uporabniki probiotikov EM so nam sporočili podobne izkušnje. Seveda se ob tem pojavi vprašanje, ali imajo dobre bakterije resnično blagodejen vpliv na uravnavanje telesne teže.

Raziskav, ki bi preverjale učinek probiotikov EM na uravnavanje telesne teže, ni. Pa smo pregledali znanstveno literaturo o tem, ali mlečnokislinske bakterije, ki jih vsebujejo probiotična živila, lahko varujejo pred debelostjo. Več raziskav je to potrdilo. Naj navedemo nekaj izsledkov:

Skupina japonskih raziskovalcev pod vodstvom dr. Y. Kadaoake (Eur J Clin Nutr, junij 2010) je ugotovila, da je dnevno uživanje po 200 g fermentiranega mleka z mlečnokislinskimi bakterijami zmanjšalo maščobe v predelu trebuha (te so najbolj trdovratne) za skoraj 5% in podkožno maščobo za več kot 3%.

Na evropskem kongresu o debelosti (2009) je finski raziskovalec Kirsi Laitinen (Univerza Turku) predstavil ugotovitve študije, po kateri uživanje mlečnokislinskih bakterij od prvega tromesečja nosečnosti do konca dojenja (največ 6 mesecev po rojstvu) pomaga ženskam pri zmanjševanju telesne teže po porodu. Tudi ta študija je pokazala, da je uživanje probiotikov učinkovito pri zmanjševanju obsega trebuha in deleža maščob v telesu nasploh.

Hujšanje z MAP: manj ohlapne kože in manj YO-YO učinka

Pri običajnem zdravem hujšanju je potrebno v prehrani omejiti beljakovinska živila, saj so pomemben vir kalorij. Posledica je uvela koža. Če v času hujšanja nadomestimo beljakovinska živila z MAP, ki ne sprošča kalorij, smo lahko tudi ob kalorični redukciji beljakovinsko povsem prehranjeni in koža ostane elastična. Manj je tudi težav s ponovnim pridobivanjem teže (YO-YO učinek).

Dr. G. D'Andrea (2001) je v devetmesečnem poizkusu preučeval učinke hujšanja z MAP (skupina 5 oseb) v primerjavi s hujšanjem na klasičen način (5 oseb). Shujševalna kura je trajala 3 mesece, v naslednjih 6 mesecih pa sta bili obe skupini brez diete, a sta upoštevali priporočila za zdravo prehrano. Skupina, ki je hujšala na klasičen način, je po devetih mesecih pridobila v času diete izgubljeno težo v celoti. Skupina, ki je v prvih treh tednih svojega trimesečnega hujšanja uporabljala MAP, pa se je v nadaljnjem pol letu le malo poredila (+ 2%) in je imela 9 mesecev po začetku diete še vedno cca 12,5% nižjo težo kot pred shujševalno kuro (moški 11%, ženske pa 14% manj kot prej).

Navodila za hujšanje z MAP dobite na spletni strani <http://www.institut-o.com/hujsanje-z-map.html>. Podrobneje pa bo ta način hujšanja predstavil dr. I. Ostan na seminarju v Ljubljani 17. junija. Dobrodošli!



Naj vam poletni oddih prinese novih moči!