

Predavanja dr. I. Ostana

Maribor: Polnovredni post,

11. 05. 2017 od 16:00 do 18:30 v trgovini SEWA, Vetrinjska ulica 12

Koper: Polnovredni post,

15. 05. 2017 od 17:00 do 19:30 v KS Koper - Semedela, Jurčičeva ulica 2

Nova Gorica: Polnovredni post,

18. 05. 2017 od 17:00 do 19:30 v SR(E)ČNI CENTER DAM, Tumova 5

Prispevki v medijih

Revija **Narava zdravi**, maj 2017, I. Ostan, B. Ambrozijus, A. Ostan, M. Vidrih: **Mladostna kri tudi ob kemoterapiji.**

Revija **Zdravje**, maj 2017, I. Ostan: **Do zdravja, ko blato neha smrdeti.**

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

- 8. 5. 2017: **Rak in beljakovine,**
- 5. 6. 2017: **Slabokrvnost – nove rešitve**

Tečaj polnovrednega postenja

V Kriški vasi na Dolenjskem bo tečaj polnovrednega postenja po sistemu dr. Iztoka Ostana. Udeleženci lahko izberejo 3- ali 8-dnevno postenje. Oba se pričeteta v **četrtek, 12. 5. 2017.**

V skupini bo največ 10 udeležencev. Postenje bosta vodila zakonca dr. Helena Jeriček Klanšček in Drago Klanšček – holistični terapevt.

Obvezna je predhodna prijava. Več informacij po telefonu s klicem na 041 517 256, po e-pošti dih.klanscek@gmail.com ali na www.d-i-h.si.

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 trgovine: www.institut-o.com



Življenje je lepo ...

*Prišli smo iz mest in iz majhnih vasi,
čez morje velikih idej,
prišli smo od daleč, da lepši bo svet,
da vse bo drugače kot prej.*

Abraham Lincoln Brigade, John McCutcheon

V Bovcu, kjer sem se rodil, smo otroci ob nedeljah popoldne hodili v kino. Vedno sem izbral sedež najbliže izhodu. Ob prizorih nasilja ali poniževanja sem tako lahko hitro smuknil iz kina.

Življenje je lepo, a ni lahko. Da ostaneš človek, je potrebno veliko moči, še posebno takrat, ko se naberejo leta in življenjske moči hočeš nočeš odtekajo.

Zdaj – že sivolas – žal nimam več iluzij, da bi lahko izboljšal svet. Morda pa komu moja iskanja in iskanja mojih sodelavcev pomagajo do več življenjske moči in s tem do več zadovoljstva in ohranjanja človeškega dostojanstva.

V mesecu, ko se življenje razcveta in se ob njegovem začetku spominjamo ponižanih in potlačenih, vam s sodelavci želim vse dobro.

Iztok Ostan



Večji odmerki FHES podaljšujejo življenje celic

Dandanes obstaja na trgu veliko antioksidantskih prehranskih dodatkov in razne vrste živih vod. Vsak proizvajalec hvali svoje, potrošnik pa velikokrat ne ve, po katerem naj poseže. Strokovnjaki z univerze v Minnesoti in univerze za zdravstvene vede v Bloomingu so preverjali učinkovitost raznih antioksidantov. Nekateri od njih so preverjeno dobri nevtralizatorji posebnih vrst radikalov. V teh poskusih pa so želeli preveriti splošno antioksidantsko obrambno sposobnost prehranskih dodatkov. Celicam so v laboratoriju najprej dodali kisikove proste radikale različnih vrst (hidroksile in superoksidge). Količina teh strupov je bila tako močna, da je pomorila skoraj vse celice; le 0,6% je ostalo živih.

Potem so poizkus ponovili, a so celicam poleg enake količine prostih radikalov dodali tudi antioksidante, ki naj bi nevtralizirali strupe in s tem zmanjšali njihovo škodo na celicah. Čim več celic je ostalo živih, tem bolj učinkovit je uporabljeni antioksidant.

Med njimi je FHES zagotovil daleč najboljšo zaščito pred prostimi radikali, saj je z njegovo pomočjo kar 91,6% celic preživelu njihovo sicer smrtonosno delovanje.

Med testiranimi antioksidanti sta bila tudi vitamin C in koencim CoQ₁₀, ki sta razširjena tudi pri nas. Z odmerkom vitamina C, kakršnega priporoča proizvajalec, je preživelu 71,0% celic, s priporočenim odmerkom koencima CoQ₁₀ pa jih je preživelu le 25,1%. To še ne pomeni, da ta antioksidanta nista dobra. Oba sta preverjeno koristna in opravljata specifične naloge, za katere sta specializirana. Toda kot splošni antioksidant ju FHES precej prekaša. FHES tudi ni nadomestilo za druge antioksidante, povečuje pa njihovo učinkovitost.

Raziskovalci so usmerili pozornost zlasti na FHES. Poskušali so ugotoviti, kolikšna je njegova učinkovitost pri različnih koncentracijah. Kot rečeno, je pri koncentraciji, ki jo priporoča proizvajalec (500 µg/mL, oz. za odraslo osebo 4 kapsule FHES dnevno), preživelu »napad« prostih radikalov kar 91,6% celic. Ko so povečali koncentracijo na raven, ki bi pri odraslem človeku ustrezala **5,2 kapsulam FHES dnevno**, je preživelu kar 99,9 % celic. Zdi se, da je tolikšen odmerek **idealn** za zaščito zdravih pred delovanjem prostih radikalov.

Najbolj presenetljiv izsledek dr. Stephansona in njegovih sodelavcev pa je, da s FHES oživljena voda, v kateri so v laboratoriju gojili celice, podaljša njihovo življenjsko dobo. Dr. Patrick Flanagan je septembra 2002 na predavanju na Dunaju povedal, da se s FHES življenjska doba celic podaljša do dvakratno. Podobno kažejo tudi druge objavljene študije ekipe dr. Stephansona na celicah v laboratoriju.

CENEJŠI MEGAHYDRATE V PRAHU

Da bi uporabnikom, ki to potrebujejo, omogočili uživanje večjih količin mineralnega praška MegaHydrate, je Institut.O uvozil ta produkt tudi v prahu. S poravnano žličko, ki je priložena platenki takega MegaHydrata, zajamemo 0,3 g praška, ki je enakovredna eni kapsuli MegaHydrata. Zeljeno število žličk stresemo v vodo in popijemo. Prašek lahko tudi zamešamo v hrano ali pijačo. Izogibamo se kislim pijačam, saj se prašek v njih peni, kar pomeni, da veliko vodika uhaja.

Po informaciji, ki nam jo posredoval proizvajalec, je količina MegaHydrata v prahu v eni platenki enakovredna približno **2,7 platenkam praška v kapsulah**.

Cena platenke MegaHydrata v prahu je **89,90 Eur**.

Večji odmerki FHES proti kroničnim vnetjem

Zdravniki ugotavljajo, da so kronična vnetja »tahi ubijalci«. Vnetja, ki ne minejo, pač pa trajno tlijo v nas, pospešujejo nastanek glavnih civilizacijskih bolezni: raznih oblik starostne demence, razvoj tumorjev, diabetesa, bolezni srca in ožilja ipd. S staranjem postanejo neizbežen življenjski sopotnik: ko prestopiš 50. leto lahko z veliko verjetnostjo domnevaš, da se v tebi nekaj stalno in potihoma »kuha«.

Proti kroničnim vnetjem se lahko borimo z raznimi sredstvi, med drugimi z večjimi odmerki mineralnega praška FHES. Na platenki je naveden priporočen dnevni odmerek od 2 do 4 kapsule. Iznajditelj FHES, 73-letni dr. Patrick Flanagan, uživa po 6 kapsul FHES dnevno.

Dr. Ron Meyers priporoča, naj pri **kroničnih in degenerativnih obolenjih** uživamo po 2 do 3 kapsule FHES 3-krat dnevno, torej od **6 do 9 kapsul dnevno**. V svojih kliničnih preverjanjih FHES je ugotovil, da se je pri pacientu z aterosklerozo ob uživanju takih odmerkov FHES, zelo ublažila angina pectoris (bolečine v prsih ob povečanem telesnem naporu). Ugotavlja, da bakterije tvorijo velik del žilnih oblog, zaradi katerih je pretok krvi pri aterosklerozi zmanjšan. Z večjimi odmerki FHES preprečimo njihovo razmnoževanje, kar naj bi zmanjšalo žilne obloge in olajšalo pretok krvi.

S soprogo redno uživava FHES že 19 let, a sva bila večinoma »po slovensko varčna«; praviloma sva jemala po 2-4 kapsule dnevno, razen ob akutnih vnetjih (gripah ipd), ko sva jemala več. V zadnjem letu pa sva povečala redni odmerek na vsaj 6 kapsul dnevno, saj sva že oba v letih. Tako zadnje leto nisva doživela niti »ščipanja« v grlu, kaj šele prehlad. Tudi soprogin išias, ki jo stalno spremlja že vrsto let, se je precej unesel.



Na sliki sta mladenki iz himalajske doline Hunza. Študija kardiologov je ugotovila, da imajo v tej dolini celo stoletniki čvrsto srce in ožilje. S FHES poustvarimo antioksidantsko vodo, kot jo pijejo Hunze.