

### Oktober, mesec izobilja

Tako smo nekoč imenovali ta mesec. To jesen pa pričakujemo nova odpuščanja delavcev, stavke... Gotovo je osnova za boljše prihodnost znanje. Potrebujemo ga za vse, tudi za zdravje in čilost. V poletnih mesecih, ko se nisem nič oglašal, sem urejal in dopolnjeval svoje znanje in pravkar zaključil rokopis nove knjige: **Žive vode**. Izšla bo novembra pri založbi ARA. Upam, da bo komu pomagala pri krepitvi življenjske moči. Novice tega meseca so v glavnem posvečene živi vodi tipa Hunza, poustvarjeni z mineralnim prahom FHES. Z njo imamo v domačem krogu že petnajstletne izkušnje. Z njo sem si pozdravil kronično obolela jetra in trebušno slinavko, soproga pa ščitnico. Voda predstavlja kar 70% naših celic in mora biti živa, antioksidantska. Z leti pa njena antioksidantskost zelo upade. Posledica je manj energije, več infekcij, manjša zaščita pred prostimi radikali. Skrajni čas, da posežemo po svežih sokovih, soku pšeničnih bilk ali po vodi, oživiljeni s FHES.

Dr. Iztok Ostan



### Z živo vodo tipa Hunza hitreje v klanec

Kolesar U. nam je posredoval svojo izkušnjo: »V kolesarski sezoni se večkrat povzpnem po bližnjem klanecu in vedno izmerim čas vožnje do vrha. Klanec poznam do zadnje luknje in ga vedno prevozim "na polno", saj je zame pokazatelj forme. Klanec je dolg 9,7 km z višinsko razliko 400 m.« Določil si je dva kazalca telesne kondicije. Prvi je čas, ki ga porabi, da prevozi klanec, drugi pa splošno počutje, ko doseže vrh. »Moj rekord je star že štiri leta in je 25 minut in 30 sekund. (...) Če se spustim pod 27 minut, si rečem, da sem v formi,« je pojasnil. Pred preizkusom s FHES je letos prevozil klanec že petkrat. Njegov najboljši dosežek je bil 27:04, torej po svojih merilih še ni bil v pravi formi.

Pol ure pred novim preizkusom je U. užil kapsulo mineralnega prahu FHES, ki oživi vodo po vzoru vode v himalajski dolini Hunza, znani po številnih stoletnikih. »Že med vožnjo sem čutil veliko spremembo: ni bilo pekočih nog zaradi mlečne kisline in brez bolečin v nogah sem lahko pritiskal na vso moč tudi v zadnjem delu vzpona«, je zapisal. »300 metrov pred vrhom mi je med prestavljanjem veriga padla s sprednjega verižnika in moral sem se ustaviti, verigo spet postaviti na verižnik in odpeljati na polno še zadnjih nekaj metrov. Kljub tej nezgodi je bil čas neverjeten: 25 minut in 41 sekund. Če se mi ne bi bilo treba ustaviti... Kot po navadi sem bil na vrhu zadihan in takrat potrebujem kako minuto, da "pridem k sebi". Nič čudnega, saj je bil povprečen srčni utrip 171, maksimalni pa 182. Podobno kot po navadi. In še enkrat opazim, da me noge resnično nič ne pečejo in ne čutim mlečne kisline. Ni kaj, oba moja pokazatelja forme sta bila super.«

### Predavanja in seminarji dr. Ostana

#### Tema: **Razbremenilni ritem dneva**

- **Maribor:** 8. 10. 2013 ob 17:00 v trgovini BIOVAN, Valvazorjeva 40

#### Tema: **Beljakovine za življenje in smrt**

- **Vrhnika:** 9. 10. 2013 ob 18:00 v Cankarjevi knjižnici, Tržaška cesta 9b
- **Postojna:** 17. 10. 2013 ob 18:00 v Knjižnici Bena Zupančiča, Trg padlih borcev 5
- **Ajdovščina:** 29. 10. 2013 ob 18:30 v Lavričevi knjižnici, Cesta IV. Prekomorske brigade 1

#### Seminar: **Zdrave prehranske bližnjice**

1. del: *Razbremenilni ritem dneva*
2. del: *Prehranska prva pomoč za starejše in ošibele*

- **Ljubljana:** četrtek, 10. 10. 2013 od 17:00 do 19:30 v Maximarketu – Klub Maxi, Trg republike 1

#### Predavanje: **Prehiteti apetit za sebični gen**

- **Ljubljana:** 16. 10. 2013 ob 17:30 v trgovini Kalček, Celovška cesta 228

#### Seminar: **Prehiteti apetit za sebični gen**

1. del: *Moja pot*
2. del: *Bio fast food: Milijoni let teženj k hitri hrani*

- **Krško,** 22. 10. 2013 od 17:00 do 19:30 v Mladinskem centru Krško, Cesta Krških žrtev 105; Obvezne prijave tel. : 07 492 06 94 (Hiša narave). Vstopnina: 5 Eur.

- **Izola:** 24. 10. 2013 od 18:00 do 20.30 v Kulturnem domu Izola, Ulica Oktobrske revolucije 1

Novice vam pošilja: Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper

Za več informacij in naročila:

- po e-mailu: [narocila@institut-o.com](mailto: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](http://www.institut-o.com)



## **Rezultati raziskav o živi vodi: več energije za zdravje in psihofizične aktivnosti**

Preizkus na celicah je pokazal, da se ob uživanju FHES količina proizvedene **celične energije (ATP) poveča za petkrat** (Stephanson, Flanagan, 2004a:82), ne da bi povečali količino hrane. Pri isti količini užitih energetskih virov so celice sposobne ustvariti bistveno več energije. Potrebujemo manj hrane, saj jo celice bolje izkoristijo.

Energijo potrebujemo za premagovanje fizičnih in psihičnih naporov, pa tudi za ohranitev zdravja. Z vodo, oživiljeno z mineralnim prahom FHES, se okrepi imunski sistem, kar pomaga pri premagovanju bolezni.

V dvojno slepem navzkrižnem preizkusu, v katerem je sodelovalo šest prostovoljcev, je ekipa dr. K. Purdy Lloyd preizkušala vpliv uživanja FHES na fiziološke procese v času telesnih naporov. Prostovoljci so bili moški, stari od 20 do 29 let, nekadilci, zdravi in v dobri kondiciji. V času enotedenskega preizkusa so trije uživali po 4 kapsule FHES na dan (po eno zjutraj, dve opoldne in eno zvečer), trije pa FHES niso uživali (kontrolna skupina). Pred začetkom preizkusa so opravili test. Vsak udeleženec je moral prevoziti s kolesom 40 km z maksimalno obremenitvijo. Strokovnjaki so merili različne kazalce fizioloških procesov. Na koncu enotedenskega preizkusa so udeleženci opravili enak test. Prostovoljci, ki so uživali FHES, so 30 minut pred preizkusom užili po 2 kapsuli FHES s kozarcem vode. Med skupinama ni bilo statistično pomembnih razlik v utripu srca, porabi kisika in delovni obremenitvi, je pa bilo v krvi udeležencev, ki so uživali FHES, bistveno manj mlečne kisline. Manj mlečne kisline pomeni manjšo utrujenost in hitrejšo regeneracijo po opravljenem naporu. Preizkus ni pojasnil, ali gre pri uživanju FHES za manjšo proizvodnjo mlečne kisline v času naporov ali za njeno hitrejšo izločanje. Vsekakor pa preizkus dokazuje, da se s FHES izboljša presnova mlečne kisline (Purdy Lloyd et al., 2001).



### **Knjiga Prijateljem najboljše!**

*Izšla je letos spomladi. Opisuje trimesečni program okrepitve s FHES, MAP in probiotiki EM. Namenjena je starejšim in ošibelim zaradi prestane bolezni ali drugih vzrokov. Cena knjige je dostopna (10 EUR). Dobite jo pri Institut.O ([www.institut-o.com](http://www.institut-o.com), tel. 040 277 857) ali pri njegovih zastopnikih.*

## **Z živo vodo proti posledicam kemoterapije**

Gospa L., doma s Primorske, je bila leta 1996 na obsevanju in kemoterapiji zaradi rasti tumorja na očesnih mišicah obeh oči. Po uspešni ustavitvi rasti tumorja se je močno poslabšala odpornost njenega organizma. Posledično se se pojavile nove težave nepojasnega izvora: kožna plesen, posebna vrsta luskavice, močni glavoboli, popolna neodpornost na prehlade celo ob zelo kratkotrajnem prepihu, kronična utrujenost, pogosta nerazpoloženost, nervoza in nezmožnost samostojne uporabe avtomobila; ni ga mogla voziti kar šest let.

Zgodaj spomladi leta 2000 je gospa L. začela uživati FHES. Najprej je jemala po dve kapsuli dnevno, vendar je morala zaradi izjemne toksičnosti organizma dnevni odmerek začasno zmanjšati na eno kapsulo. Po dveh tednih znižanega odmerka je lahko brez težav začela uživati po dve kapsuli FHES dnevno. Kmalu je občutila več energije in vsesplošno boljše počutje. Po mesecu dni je količino FHES povečala na štiri kapsule na dan. Po dobrih šestih mesecih vseh zgoraj opisanih simptomov praktično ni bilo več oziroma so se pojavljali le še v zanemarljivi meri. Po dobrem letu in pol je uživanje FHES opustila, saj je bilo njeno počutje boljše kot mnogo let poprej.

Leta 2003 pa so ji diagnosticirali rakaste tvorbe na maternici. Zdravnik je napovedal, da bo potrebno novotvorbe v nekaj mesecih kirurško odstraniti. Ob šokantni novici, da je rak spet tu, je gospa L. ponovno začela redno uživati FHES (po štiri kapsule na dan). Ko je čez dobre tri mesece odšla na operacijo, so jo še isti dan poslali domov, saj so vsi znaki rakastih tvorb povsem izginili. Po tej izkušnji je nadaljevala z uporabo takšne količine FHES in to počne še danes. Njeno zdravje je že več kot 10 let stabilno.

### **Protih osteoporozi tudi z MAP, FHES in probiotiki EM**

Ko gre za resna obolenja, je primerno "streljati z vsemi topovi". To velja tudi za osteoporozo.

Znano je, da je za ohranjanje čvrstosti kosti potrebno uživati hrano, bogato s kalcijem in magnezijem, biti telesno aktiven in se dovolj izpostavljati sončni svetlobi (tvorba vitamina D). Vse to je res, a če v kosteh primanjkuje »delavk«, celic, ki vgrajujejo gradivo v kosti, bo učinkovitost prizadevanja za čvrstejša kosti majhna, ugotavlja dr. M. Lucà-Moretti (Vir: osebna komunikacija). Za namnožitev kostnih celic pa so potrebne beljakovine, saj so njihova pomembna sestavina. Dr. Lucà-Moretti svetuje, naj ob osteoporozi uživamo vsaj po pet tablet MAP na dan kot dopolnilo s kalcijem bogate hrane. Meni, da bi se izboljšanje utegnilo pokazati po osmih mesecih takega prehranskega režima. Naše izkušnje to potrjujejo.

Eden od dejavnikov siromašenja kostnine je zakisanost organizma. Pri tem si lahko pomagamo tudi s FHES. Dokazano je, da uživanje FHES ustvarja v celicah rahlo bazično okolje (Stephanson, Stephanson, Flanagan, 2002a)..

Pri preprečevanju osteoporoze imajo pomembno vlogo tudi dobre črevesne bakterije. Sodelujejo namreč pri absorpciji kalcija. Japonski strokovnjaki so pod vodstvom dr. Ke opravili na podganah poskus zdravljenja osteoporoze s pomočjo metabolitov, ki jih proizvajajo dobre bakterije. V hrano so jim primešali živilo, pripravljeno s pomočjo tako imenovanih učinkovitih mikroorganizmov EM. S snovmi, ki jih ustvarjajo učinkoviti mikroorganizmi, so v poizkusu dosegli povečanje gostote kosti že po treh mesecih uživanja z živilom EM izboljšane prehrane (Ke et al. 2009).

Več o sočasni uporabi FHES, MAP in probiotikov EM najdete v knjižici "Prijateljem najboljše!".