

**Iskrena hvala za poslane izkušnje**

Akcijo zbiranja izkušenj z MAP, FHES in probiotiki EM smo zaključili konec preteklega meseca. Odziv je bil nad pričakovanji. V dveh mesecih in pol smo dobili 222 vaših pričevanj. V računalniškem sistemu, ki ga sicer še finaliziramo, je sedaj že več kot 300 izkušenj, pa še zdaleč nismo vnesli vseh, ki so se nabrale v preteklih letih. Za javnost bodo (brezplačno) dostopne predvidoma v začetku novembra 2014. Upam, da bomo tako s skupnimi močmi pomagali mnogim. Več o tem v naslednji številki novic.

Dr. Iztok Ostan

**Predavanja in seminarji dr. Ostana****Novo Mesto**

Seminar: **Prehiteti apetit za sebični gen**

Prvi del: **Moja pot**

Drugi del: **Milijoni let teženj k hitri hrani**

Čas: sreda, 08. 10. 2014 od 17:00 do 19:30 ure.

Prostor: Cvelbarjeva 3, Sejna soba ZSSS.

Vstopnine ni.

**Slovenska Bistrica**

Seminar: **Prehiteti apetit za sebični gen**

Prvi del: **Moja pot**

Drugi del: **Milijoni let teženj k hitri hrani**

Čas: četrtek, 09. 10. 2014 od 17:00 do 19:30

Prostor: Knjižnica Josipa Vošnjaka, Trg svobode 16,

Vstopnine ni.

**Ljubljana**

Predavanje: **Prehiteti apetit za sebični gen**

Čas: torek, 14. 10. 2014 od 17:00 do 19:00.

Prostor: Klub MAXI, Trg republike 1.

Vstopnine ni.

**Lucija (Portorož)**

Tema: **Beljakovine za življenje in smrt**

Čas: sreda, 22. 10. 2014 ob 18:00

Prostor: Knjižnica Lucija, Obala 114 – TPC,

Lucija

Vstopnine ni.

Novice 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

- preko spletne trgovine: [www.institut-o.com](http://www.institut-o.com)

**Zmanjšana osteoporoza, manj viroz in drugih težav gospe Milene v jeseni življenja**

Jesen življenja je lahko lepa, če si znamo dovolj okrepiti našet organizem. Tale zapis nam je poslala gospo Milena:

»Kmalu mi bo 70 let. Pri zdravniških pregledih so mi postavili diagnozo: ponavljajoča se virusna obolenja, kronična degenerativna obolenja, prebavne motnje in začetek osteoporoze.

Redno telovadim, veliko hodim in se kar zdravo prehranjujem. Skrbim, da zadosti pijem. Kljub vsemu so me spremljali bolečine, povišan holesterol in nervoznost (vznemirljivost). Zaradi viroz (antibiotiki) sta bila ustna votlina in jezik povsem vneta. Nisem vedela, kako si pomagati.

Takrat, bilo je pred dobrim letom, sem izvedela za superživila.

Najprej sem začela uživati MAP. Prvi teden sem jemala po 6 tablet na dan (3×2). Že po enem tednu tako dopolnjene prehrane so bolečine izginile. Zatem sem znižala dozo MAP na 3 na dan (2 +1).

Čez nekaj mesecev sem prehrani dodala še probiotik EM. Sprva sem ga uživala trikrat na dan po 0,1 dl. Delovanje prebavnega trakta se je izboljšalo. Sedaj ga uživam praviloma dvakrat dnevno po 0,1 dl.

Nekako pred desetimi meseci sem v prehrano dodala še mineralni prah FHES. Jemljem ga po 2 kapsuli dnevno. Veliko bolje se počutim. Manj se vznemirjam. Viroz ves ta čas nisem imela.

Medtem sem bila tudi na pregledu za osteoporozo. Meritve kostne mase so pokazale, da se je osteoporoza zmanjšala.«

**Brezplačni filmi o polnovrednem postu**

Na voljo so filmi seminarja o postenju. Dr. Iztok Ostan v prvem delu predstavlja temo *Kalorična restrikcija in klasični post* (<https://www.youtube.com/watch?v=HVU6Hvud8dl>), v drugem Božena Ambrozijus opisuje izkušnje s klasičnim postenjem (<https://www.youtube.com/watch?v=YyfKii3sB7c>), v tretjem (<https://www.youtube.com/watch?v=ZHcaOXxpAGk>) pa Dr. Iztok Ostan pojasnjuje svoj koncept polnovrednega postenja.

## “Še živo žabo bi pojedla”

Pred devetimi leti je imela Renata triintrideset let. Bila je na vrhuncu kariere, srečna s svojim partnerjem. Življenje je teklo gladko in brez težav. Potem pa je udarilo kot strela z jasnega. Začelo se je na rojstni dan njene matere. Z navidez nedolžno oteklino na vratu. Diagnoza: limfni rak. Pričelo se je klasično zdravljenje, a do izboljšanja in ozdravitve je prišlo šele s pomočjo komplementarne medicine in uživanja mineralnega prahu FHES.

*»Zgodba, ki mi je zaznamovala življenje, se je začela pred devetimi leti. Bilo je na rojstni dan moje mame. Trinajstega januarja. Zelo natančno se spominjam tistega dne. Mama me je vprašala, ali me boli zob, ker sem imela na vratu pod čeljustjo oteklino. Nič me ni bolelo, tako da sama nisem ničesar opazila. Oteklino nisem povezala s kako boleznijo, še najmanj pa z rakom. V družini do takrat za rakom ni zbolel še nihče. Oče je zbolel pozneje in zaradi prepozno odkritega raka na črevesju v letu dni tudi umrl.*

*Po nekaj tednih preiskav in operaciji sem dobila diagnozo: ne-Hodgkinov limfom ali limfni rak. Skoraj sesedla sem se od strahu. Rak mi je pomenil neizogibno smrt. No, danes vem, da to ni nujno.«*

Prestrašena je odšla v knjižnico. Zakopala se je v medicinske knjige. Da bi si razjasnila diagnozo. Predvsem jo je seveda zanimalo, kakšne so njene možnosti za preživetje. Njena prva misel je bila: *»Ali bom sploh dočakala, da bo hči (ki je imela tedaj devet let) končala vsaj osnovno šolo?«*

Med čakanjem na prvi obisk na onkološki kliniki se ji je bolezen razširila še na bezgavke v dimljah. Čakanje in negotovost, kaj se bo sploh zgodilo, je bilo najhujše.

*»Dodelili so mi eno najboljših zdravnic. Rekla mi je, da medicina ni vsemogočna. Na vprašanje, koliko imam možnosti, da preživim, je odgovorila: “Petdeset odstotkov je odvisno od vas, petdeset odstotkov pa od nas.”*

*Zdaj vem, da so tisti odstotki na strani bolnika še precej večji. Že od začetka bolezni sem se zavedala, da se moram boriti in da zdravniki ne morejo narediti namesto mene prav nič. Imela sem močno voljo, hotela sem živeti in domači so me pri vsem trdno podpirali. Postavila sem si cilj, da ne smem umreti, preden hči ne konča osemletke.«*

Prepuštila se je klasičnemu zdravljenju, vmes pa prebiralala gore knjig o zdravljenju, duhovnosti, sproščanju, prehrani. Odkrila je, da je občutljiva na žita z glutenom in da obstaja možnost vzroka težav v nezdravljeni celiakiji; ta povzroča toksičnost organizma in bi lahko bila tudi vzrok njenega limfoma.

Prva kemoterapija je bila strašna, se spominja: *»Po njej deset dni nisem mogla vstati iz postelje, spremljali so jo prav vsi značilni stranski učinki: bruhanje, glavoboli, driska, slabost, opešanos, hujšanje, izguba teka. Telo je bilo od samega ležanja tako izčrpano, da več kot minuto nisem mogla imeti glave pokonci. Sčasoma sem se od medicinskih sester in bolnikov naučila, kako nevtralizirati stranske učinke kemoterapij. Vsa naslednja zdravljenja sem tako lažje prenesla.«*

Po zaključku prvega cikla osmih kemoterapij, dve sta bili dodatni, ker je odklonila obsevanje, je počasi okrevala in začela znova hoditi v službo. Tu je doživela stres, saj je bila razporejena na drugo delovno mesto za polovični delovni čas z nekoliko nižjo plačo. Počutila se je odrinjeno in nekoristno.

Po treh mesecih so se na koži pojavile spremembe, ki so bile videti kot podkožni mozolji, a so bile na nenavadnih mestih. Po kirurški odstranitvi se je pokazalo, da gre za limfomske celice in takrat je začutila, da se je njena





zdravnica vznemirila. Povedali so ji, da se limfom zelo pogosto pojavlja tudi na koži. In da se rad ponavlja. Predlagali so ji avtotransplantacijo kostnega mozga.

*»Drugo zdravljenje pred transplancijo je bilo še dosti močnejše, saj morajo pred transplantacijo uničiti vse maligne celice, zato so te kemoterapije res "ubijalske". Operacijo so naredili v Zagrebu, kjer so bile katastrofalne higienske razmere in je tudi zmanjkovalo zdravil. Tik pred samo transplantacijo se mi je bolezen ponovila že tretjič, a so se kljub temu odločili za operacijo. V tistem času, ki je bil najhujši čas mojega življenja, sem spoznala veliko stvari, za katere bi sicer potrebovala veliko let, če bi jih sploh spoznala. Ko gledaš smrti v oči, začneš ceniti življenje.*

### **Duhovno doživetje**

*Neko noč, ko sem bila še v karanteni in je bilo zelo hudo, me je povleklo v nek drug svet. Tisto noč se mi je živo prikazal nek človek, ki je umrl pred osemindvajsetimi leti. Nikoli ga nisem osebno poznala, je pa povezan z družino mojega moža. Čeprav nisem verna v religioznem smislu, verjamem, da je bil to nek angel, izžareval je izredno veliko ljubezni in mi želel pomagati. Po tisti noči se mi je počutje tako občutno izboljšalo, da so me čez nekaj dni predčasno odpustili iz bolnišnice.«*

Okrevanje je trajalo zelo dolgo, njen imunski sistem je bil namreč že zelo oslavljen. Čez pol leta se je bolezen zopet ponovila in potem med zdravljenjem še enkrat in ponovno pred dobrimi štirimi leti, pol leta po očetovi smrti, ki jo je hudo prizadela. Kljub propadlemu imunskemu sistemu so jo spet čakale kemoterapije.

*»Ujela sem se v začarani krog, saj organizem ni imel možnosti za okrepitev. Čudež je bil, da sem sploh preživela vsa zdravljenja. Menim, da je medicina preskusila vse kombinacije zdravil za mojo bolezen, obetalo se mi je dosmrtno zdravljenje s citostatiki, če ne drugače pa s tabletami. Vprašanje je bilo, koliko časa bo telo sploh še zdržalo.«*



Obrat se je začel, ko je poiskala pomoč pri komplementarni medicini. Ob zadnji ponovitvi bolezni je začutila, da ne bo več prenesla še ene kemoterapije in se je z vsemi silami posvetila pomoči komplementarne medicine. V tistem času sta ji pomagala bioenergetik Zdenko Domanančič v Kranjski Gori in encimska terapija komplementarnega zdravnika. Še danes ne ve, kaj je bilo bolj uspešno; verjetno kar kombinacija obojega. Zgodilo se je za medicino nekaj neverjetnega: diagnosticiran tumor je izginil še pred napovedanim zdravljenjem,

*»Lahko si mislite, da se mi je skoraj zmešalo od sreče, po cesti sem prepevala, se zahvaljevala v mislih noč in dan vsemu veselju, da mi je še dano živeti. Medicina se je na to odzvala v skladu s pričakovanji. Predlagali so spet obsevanje in jih ni zanimalo, kaj sem vse počela, da je izginil tumor. Seveda nisem več pristala na njihov predlog.«*

Ko je izginil tumor na vratu, se je morala spopasti še z oslavljenim imunskim sistemom; v krvni sliki ni bilo skoraj nobenega normalnega parametra. Samo še vprašanje časa je bilo, kdaj bo bolezen spet izbruhnila.

### **Čudežni mineralni prah**

*»Mrzlično sem brskala po informacijah in v neki knjigi naletela na tako imenovani mineralni prah, ki oživilja vodo oziroma poustvarja vodo Hunza in je najmočnejši do zdaj znan antioksidant. Predvsem se mi je zdelo zanimivo, ker je bilo to nekaj posebnega in drugačnega od vsega, kar sem že uživala. Prek interneta sem*

prišla do podatkov o nakupu in poskusila s prvo stekleničko kapsul. Nisem kaj dosti pričakovala, saj sem do tedaj poskusila res veliko stvari, pri večini pa se ni kaj dosti zgodilo. V tistem času bi poskusila vse, »še živo žabo bi pojedla«, tako sem bila zelo pogumna kar zadeva uživanje novih pripravkov. Če me vse kemoterapije niso ubile, me tudi to ne bo, sem si mislila.

Že naslednji dan sem občutila spremembe: bila sem manj utrujena, lažje sem dihala pri hoji po stopnicah. Vsak dan je bilo počutje boljše, po dveh tednih so se že pokazali tudi rezultati na krvni sliki. Parametri, povezani z dovodom kisika v celice (hemoglobin, eritrociti), so se začeli dvigati. Bila sem zelo vesela, vendar še vedno ne povsem prepričana, da je to mogoče doseči v tako kratkem času, z eno samo kapsulo dnevno. Ko sem začela uživati po dve kapsuli na dan, nisem več potrebovala popoldanskega počitka, energije je bilo zmeraj več. Po treh mesecih uživanja kapul sem doživela pravi čudež. Krvna slika je bila taka kot pri zdravem človeku. Po vseh kemoterapijah in transplantaciji tega medicina seveda ni pričakovala. Od takrat naprej sem že štiri leta zdrava, moj imunski sistem še nikoli ni bil tako močan, tudi v najbolj zdravih časih ne.«

Poleg mineralnega prahu FHES uživa še nekaj drugih dodatkov in nenehno skrbi za razstrupljanje telesa. Predvsem se ji zdi pomembno, da se telo najprej razstrupi, potem pa ga je treba pravilno nahraniti in poskrbeti, da se uravnoteži imunski sistem. Kadar je na primer pod večjim stresom, preprosto poveča dozo FHES-a in prepreči oksidacijski stres, ki bi utegnil nastati v celicah. Že nekaj mesecev za razstrupljanje uporablja posebne obliže, ki prek refleksnih točk stopal čez noč razstrupljajo telo. Kot prehranski dodatek poleg FHES-a redno uporablja tudi MAP (master ami-no acid pattern), plod dolgoletnih raziskav italijanskega zdravnika Morettija: 8 aminokislin, ki so v idealnem razmerju za človeka. Občasno uživa spirulino, vitamin C v ester obliki, kot prehranski dodatek pa tudi nekaj hladno dehidriranih sokov v prahu, če ji čas ne dopušča pripraviti svežih zelenjavnih in sadnih sokov. Uživa zelo malo mesa, občasno ribe, divjačino, ogiba se vsem izdelkom, ki vsebujejo gluten, od mlečnih izdelkov pa uživa samo kozje, predvsem kefir. Čez poletje v glavnem uživa samo presno hrano, ki ji zelo odgovarja, vendar redno dodaja tudi beljakovine v obliki MAP. Na srečo je marsikaj že mogoče kupiti pri nas v Sloveniji, FHES pa distribuirajo samo iz Švedske (tako je bilo leta 2005 – opomba IO).

## Novo življenje

*»Zame je zelo velik uspeh že to, da sem štiri leta zelo zdrava, da imam ogromno energije, koncentracije, volje. Moje baterije se res ne praznijo več. Sem optimistična in imam možnost, da lahko s svojo življenjsko izkušnjo pomagam še komu drugemu. To je moje poslanstvo in zato mi je bilo dano, da še živim. Moja hči je že zdavnaj končala osnovno šolo, kar je bil moj prvotni cilj. Zdaj obiskuje že tretji letnik gimnazije. Ne razmišljam več o ciljih, srečna sem za vsak trenutek, ki mi je dan, in vem, da jih bo še veliko.«*

Pred letom dni se je R.A. z družino preselila iz Ljubljane v idilično vas (...), da bi vsi živeli v bolj zdravem okolju. Pravi, da so v tej vasi zelo dobre energije, saj je v bližini skoraj tisočletni samostan. Postavili so si montažno leseno hišo in vsak dan znova se razveseli, ko stopi skozi njena vrata in jo namesto belih in hladnih betonskih zidov objame toplota narave. *»Sem zelo srečen človek, naučila sem se, da se imam zelo rada in samo tako lahko cenim tudi druge. Prepuščam se vesolju in zaupam v ljudi, predvsem pa se vsak dan zjutraj in zvečer zahvalim vesolju za vse, kar mi je dano.«*

- Renata ... (v članku je objavljeno celotno ime - opomba I.O.)
- Spol: ženski
- starost: 42 let (...)
- diagnoza: ne-Hodgkinov T-celični limfom
- začetek zdravstvenih težav: januar 1996, šest ponovitev bolezni, zadnja ponovitev pred približno štirimi leti in pol
- zdravljenje: sprva klasično zdravljenje, avtotransplantacija kostnega mozga, 25 kemoterapij, nič obsevanja, pozneje bioenergija, encimska terapija in uživanje mineralnega prahu FHES
- ozdravitev: ozdravela je pred dobrimi štirimi leti, tumor je izginil po bioterapiji in encimskem zdravljenju, krvna slika in imunski sistem se normalizirata po uživanju mineralnega prahu FHES
- danes: je zdrava, dejavna, optimistična in svojo življenjsko izkušnjo posreduje naprej drugim.

