

Ko pritisne poletna vročina

Poletje je tu, vročinski valovi so vse pogostejši. Vročina najbolj ogroža starejše, otroke v prvih tednih starosti, nosečnice, delavce, ki delajo na prostem in osebe s kroničnimi obolenji zlasti z boleznimi srca in ožilja, dihal, duševnimi boleznimi in diabetesom. Vročina poslabša stanje bolni in poveča smrtnost. V 12 proučevanih evropskih deželah se je v času lanskega vročinskega vala število smrti povečalo kar za 80.000.

Zdravniki priporočajo, da v času pripeke zmanjšamo telesne napore, ostajamo v senci in v hladnih prostorih, uživamo lažjo hrano, kot sta sadje in zelenjava, omejimo uživanje težje hrane in alkohola, pijemo dovolj vode in z njo osvežimo tudi kožo. Izkušnje pa kažejo, da si lahko pri tem pomagamo tudi s podporo antioksidanta FHES.

To številko novic posvečam izkušnjam s FHES pri premagovanju poletne vročine in razumevanju fizioloških sprememb v telesu, ko se soočamo s pripeko

Dr. Iztok Ostan



Naše prve izkušnje s FHES ob pripeki

Spomladi leta 1998 sem začel jemati antioksidant FHES, s čimer sem poskušal pozdraviti takrat že dvajset let trajajoče kronično vnetje trebušne slinavke in jeter. V tistem času smo uživali precej sveže iztisnjenih sokov, pa izboljšanja zdravja ni bilo. Meritve, ki so jih kasneje potrdili na Univerzi v Ljubljani, so pokazale, da je kozarec vode s kapsulo praška FHES po antioksidantski moči enakovreden vsaj 10.000 kozarcem najboljšega svežega soka; upal sem, da se mi bo ob uživanju tako močnega antioksidanta kot je FHES zdravje vendarle izboljšalo.

To se je v naslednjih dveh letih in pol tudi zgodilo, a bolj kot moja izkušnja je za ta prispevek pomembna soproginja. Sam ob uživanju praška FHES (2-3 kapsule na dan) nisem ničesar občutil, soproga pa je zaznavala več energije in v poletnem času je lažje prenašala vročino kot samo ob uživanju svežih sokov. Sčasoma je tudi ona opazila izboljšanje svojega zdravja (zmanjšanje krčnih žil in normalizacija preveč delujoče ščitnice). Mene pa je njena izkušnja spodbudila, da sem med drugim poglobil znanja o fizioloških učinkih poletne vročine in antioksidantske zaščite pred njo.



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 strani www.institut-o.com.

Poletna vročina: manj telesne energije, več prostih radikalov

Za ustvarjanje telesne energije so zadolženi mitohondriji - organele v naših celicah. Iz glukoze oz. iz ketonov, pridobljenih iz maščob, ustvarjajo s pomočjo kisika v t. im. elektronski transportni verigi za telo uporabno obliko energije ATP, adenzin trifosfat. Postopek ni popoln, saj pri tem nastajajo kisikovi prosti radikali: sprva kot superoksidni radikali, ki se lahko pretvorijo (preko peroksida) v smrtonosne hidroksile. Ti dolgoročno spodbujajo telo, povzročajo bolezni in končno smrt. Ugotovljeno je, da ob povečani temperaturi okolja mitohondriji ustvarjajo manj energije (ATP) in precej več prostih radikalov. Vsi organi imajo zato v času vročine manj energije, telo pa je bolj nasičeno s toksičnimi odpadki. Za razstrupljanje koristi že pitje vode, blagodejno pa bi bilo uživati tudi kak antioksidant, ki zmore oba učinka: učinkovito nevtralizirati proste radikale in povečati proizvodnjo ATP. Preizkusi, ki sta jih izvedla dr. P. G. Flanagan in dr. C. Stephanson, dokazujejo, da FHES zmore oboje.

V laboratorijskem preizkusu sta preverjala obrambno učinkovitost sedmih vrst antioksidantov. Najprej sta celice napadla z zelo strupenimi prostimi radikali (hidroksili) v tolikšnem odmerku, da so pomrle skoraj vse (99,4 %). Nato pa sta celice najprej napojila z antioksidanti v koncentracijah, ki jih priporočajo proizvajalci in ponovila napad nanje s hidroksili. Najboljšo zaščito se je pokazala ob uporabi FHES, saj je preživelo 91,6 % celic, s pomočjo vitamina C je bilo preživetje 71,0 %, s koencimom Q10 pa 25,1 %. Koncentracija FHES je bila tolikšna, kot bi odrasel človek užil 4 kapsule FHES na dan.

V drugem preizkusu sta dr. Flanagan in dr. Stephanson dokazala, da v vodi, obogateni s FHES, celice ustvarijo iz glukoze v določenem času do petkrat več energije (ATP), česar običajni antioksidanti ne zmorejo.

Običajni antioksidanti imajo tudi negativne stranske učinke, medtem ko je za FHES dokazano, da celo v velikih odmerkih ni škodljiv. Skratka, FHES je med antioksidanti izjemen po svoji varnosti in učinkovitosti.

S staranjem antioksidantskost telesa upada. Pri petdesetih letih je antioksidantska raven krvi kar stokrat nižja kot pri dvajsetih. Verjetno tudi zato starejši težje prenašamo poletno vročino kot mlajši in bolj čutimo koristi uživanja FHES. Moja soproga je ob opisanih izkušnjah s FHES imela 65 let. V naslednjih letih smo zbrali več podobnih izkušenj uporabnikov FHES; objavljene so na spletni strani www.iztokostan.com.

Še nekaj izkušenj s FHES v pripeki

Pričevanje gospoda Borisa smo dobili, ko mu je bilo 66 let. FHES je začel jemati predvsem zaradi sladkorne bolezni (diabetes II). Uživa po 3 kapsule FHES na dan, zjutraj na tešče. Opaža, da je ob tem raven sladkorja v krvi za enoto nižja kot običajno. Predvsem pa občuti več energije, manj bolečin v sklepih v večernem času in lažje prenaša poletno vročino.

38-letni gospod z Gorenjske občasno uživa FHES že 14 let. Predvsem ga vzame, ko se ga lotevata gripa ali prehlad. Če ga užije dovolj (po 3 kapsule na vsakih 5 ur) ob prvih znakih obolenja, se bolezen ne razvije. Kot prvo pomoč pa ga jemlje tudi ob drugih težavah: »Ob povečanem stresu zaužijem po 3 kapsule FHES. Takrat deluje skoraj v trenutku. Prav tako mi FHES zelo pomaga tudi pri visokih zunanjih temperaturah. Med poletnimi ekstremnimi vročinskimi valovi občutim dobro hidracijo telesa in bistveno lažje prenašam vročino. Opažam tudi, da sem v vročih poletnih dneh popoldne manj utrujen kot bi bil sicer«.

Gospa s Primorske nam je leta 2015 poslala naslednjo izkušnjo: »Imamo osemletnega rotvajlerja. Zaradi črne dlake je vedno zelo težko prenašal vročino. V začetku letošnjega poletja, ko še ni bilo zelo vroče, ga je nekega dne sin peljal na sprehod. Čeprav je bilo zunaj le kakih 25 stopinj, je pes po sprehodu samo še ležal in hropel. 'Če FHES pomaga ljudem, mora pomagati tudi našemu Timu', sem pomislila. Pa smo mu dali v gobec kapsulo FHES, ga nagovorili, da je ni izpljunil in ga spodbudili, da je popil malo vode. V pol ure je bil spet na nogah, brez znakov težav. Potem je prišel dolg vročinski val. Dnevom s temperaturami nad 30 stopinj kar ni hotelo biti konca. Timu sem dajala vsak dan po eno kapsulo FHES, včasih tudi po dve. Z veseljem sem opazovala, da ima zdaj tudi v vročih dneh več energije in volje, pa še apetit se mu je vrnil«.

