

PRIJATELJEM NAJBOLJŠE!

September 2019

Novice za uporabnike FHES, OKA (angl. MAP) in probiotikov EM

Ureja: dr. Iztok Ostan ostan.iztok@gmail.com

Predavanja dr. Iztoka Ostana

Ljubljana: Prehitimo Alzheimerjevo bolezen, 11. 9. 2019 ob 17:00 uri v bio-trgovini Norma, Gosposvetska 6.

Ljubljana: Prehitimo Alzheimerjevo bolezen, 12. 9. 2019 ob 17:00 uri v Knjigarni Zdaj, Tržnica Koseze – 1. nadstropje.

Rogaška Slatina: Prehitimo Alzheimerjevo bolezen, 17. 9. 2019 ob 16:00 uri v Pegazovem domu, Celjska cesta 11.

Nova Gorica: Prehitimo Alzheimerjevo bolezen, 19. 9. 2019 ob 17:30 uri v prostorih Fundacije za dobro ljudi in narave, Tumova 5.

Slovenska Bistrica: Prehitimo Alzheimerjevo bolezen, 24. 9. 2019 ob 18:00 uri v bio-trgovini Vegan Plac, Žolgarjeva 6,

Maribor: Prehitimo Alzheimerjevo bolezen, 25. 9. 2019 ob 19:00 uri v trgovini Norma, Žolgarjeva 18.

Celje: Prehitimo Alzheimerjevo bolezen, 26. 9. 2019 ob 19:00 uri v bio-trgovini Norma, Prešernova 25.

Brezplačni posveti z dr. Ostanom

Maribor: osebni posveti bodo 9. 9. 2019 od 14:00 do 18:00 ure v trgovini Sonce (Vetrinjska 18); obvezne prijave v trgovini, na tel.: 02/228-22-60 ali po mailu: flora.maribor@siol.net.

Prispevki v revijah in na TV

Prispevki dr. Ostana v revijah: **Bodi eko** (29. 8.) **Narava zdravi** (1. 9.), **Super 50** (2. 9.), **Večer** (18. 9.), **Primorske novice** (26. 9.).

Novice vam pošiljata:

Marjan in Mojca F. Breznikar

Za naročila pokličite: Gsm **040 834 904**

map-amino-acid.com ... MAP (OKA)

megahydrate.si ... (FHES)

probiotik.si ... Vita Biosa (Probiotik EM)



Lepota narave zdravi

Že pogled na naravo nas sprošča in krepi. V raziskavi, opravljene v letih 1972-1982 v eni od bolnišnic v Pensilvaniji, so ugotovili, da pacienti (23 oseb) v sobi s pogledom na naravo hitreje okrevali po operativni odstranitvi žolčnika kot pacienti (23 oseb) v sobi s pogledom na nasprotno stavbo (Ulrich, 1984).

Kronična utrujenost, vzkipljivost ...

Kronična utrujenost, potreba po veliko spanja, vzkipljivost, smrdeče blato, zaprtje ali pogoste driske so nekateri od mnogih znakov toksemije – zastajanja strupov v telesu. Bili so tudi najbolj pogosti simptomi devetih oseb, ki so do sedaj pristopile k enomesečnemu programu razstrupljanja z izbranimi prehranskimi dopolnili. V povprečju je vsaka oseba v tem času užila po 5,9 tablet OKA na dan (4 tedne), po 0,5 dl bio probiotika EM (zadnje tri tedne) ter 4,4 kapsule FHES in 4,5 tablete alg spirulina ali klorela (zadnja dva tedna). Pri večini so se v tem času omenjene težave zmanjšale. Indeks toksemije (srednja toksemija je od vrednosti 11 do 23) se je od začetne visoke toksemije (indeks 28,1) znižal na spodnjo raven srednje toksemije (11,3). Pri sedmih od devetih udeležencev se je splošno počutje izboljšalo ali zelo izboljšalo, pri nobenem pa se ni poslabšalo.

Test je namenjen samo tistim, ki še nimajo izkušenj s temi dopolnili. Preizkus še traja.

Omenjena dopolnila se tudi v tem preizkusu kažejo kot zelo primeren način izboljšanja splošnega počutja in življenjske moči, ki zlasti oslabelem omogoča, da se potem lotijo bolj zdravega načina življenja (več telesnega gibanja, pitja dovolj vode, uživanja dovolj zelenjave in sadja), kar telo še dodatno razstrupi in okrepi.

Ugodna cena MAP (OKA) → <https://map-amino-acid.com>

Dr. Bredesen zdravi Alzheimerjevo bolezen

Alzheimerjeva bolezen je najpogostejša oblika demence. Prizadene že vsako drugo osebo, staro 85 let. Velja za neozdravljivo. Nevrolog, dr. Dale Bredesen z univerze UCLA v Kaliforniji, pa je v znanstvenih revijah *Aging* (2014, 2016) in *Journal of Alzheimer's Disease & Parkinsonism* (2018) predstavil 119 primerov uspešnega zdravljenja te bolezni. V laboratorijskih preizkusih na nevronih je s sodelavci od leta 1994 odkril 36 dejavnikov te bolezni. S celovito spremembo načina življenja in prehrane jo je možno uspešno zdraviti. Poglejmo primer.

Leta 2012 je bila gospa Kristin stara 67 let. Zadnji dve leti je opažala, da ji spomin naglo peša. Pri vožnji domov včasih ni več našla prave poti, zamenjevala je imena svojih ljubljencev, ni več vedela, kje so stikala v hiši, v kateri je že dolgo bivala, ni si zapomnila telefonskih števil in ko je do konca prebrala stran, jo je morala ponovno brati od začetka, saj je že pozabila, kaj je prebrala. V službi je z zamudo pripravljala poročila in delala pri tem napake. Zdravnik je ugotovil, da ima Alzheimerjevo bolezen. Tako kot njeno mamo, ki je zaradi iste bolezni 18 let hiral v domu za starejše, jo je čakala hospitalizacija, a ni imela denarja zanjo. Bila je sicer zdravstveno zavarovana, a ne za hospitalizacijo pri tej bolezni. Zaradi delovne neučinkovitosti bi morala dati odpoved. Prijateljici je zaupala, da ne vidi druge rešitve kot samomor, a ji je ta svetovala, naj gre na testiranje k dr. Bredesenu. Gospa Kristin je bila prva pacientka, ki se je pri dr. Bredesenu zdravila po takrat še nastajajočem protokolu ReCODE.

V svoj način življenja je vnesla naslednje spremembe: odrekla se je enostavnim ogljikovim hidratom in shujšala za 9 kg, iz prehrane je izločila živila, ki vsebujejo gluten in procesirana živila, povečala je uživanje zelenjave, sadja in rib (vendar ne gojenih), vsak dan se je postila vsaj 12 ur, zadnji obrok pa zaužila vsaj 3 ure pred spanjem (dieta »12/3«), zaradi zelo stresnega dela je začela meditirati dvakrat na dan po 20 minut, za izboljšanje spanja je začela uživati po 0,5 mg melatonina na dan, spanje je od 4-5 ur podaljšala na 7-8 ur, vsak dan je užila zanjo primerne odmerke vitamina B₁₂, vitamina D₃, ribje olje, CoQ₁₀, v menopavzi priporočene hormone, izboljšala je ustno higieno, vsaj 4- do 6-krat na teden se je gibala vsaj po 30 minut.

Po treh mesecih so se vsi znaki demence zmanjšali. Ohranila je službo. Po dveh letih je še vedno delala poln delovni čas in je bila povsem brez bolezenskih simptomov. Tudi v naslednjih treh letih se bolezen ni ponovila.

Drugače kot pri razpoložljivih zdravilih za Alzheimerjevo bolezen, pri katerih je morebitno izboljšanje kratkotrajno, pa je po mnenju dr. Bredesena glavni dosežek metode ReCODE, **trajnost izboljšanja**. Pri 72 pacientih so merili mentalne sposobnosti pred terapijo in po njej. Njihove sposobnosti so se na lestvici od 0 do 30 povečale v povprečju za 4,6 točke (najmanj za 1 in največ za 12). Pri pacientih, pri katerih so z magnetno resonanco merili volumen možganov, se je pokazalo povečanje hipokampusa, predela možganov, ki ga ta bolezen najbolj prizadene.

Posamezne izkušnje niso znanstveni dokaz uspešnosti metode ReCODE, a v teku so tudi klinične študije, ki naj bi jo celovito preverile.

Hudo zaprtje in previsoka raven sladkorja v krvi

Moja 45-letna prijateljica je imela hudo zaprtje, blato je bilo trdo kot kamen. Prebava se je v slabem mesecu uredila s tole kombinacijo: FHES, probiotik EM (po 0,2 dl na dan) in posredovanje energije (energijsko zdravljenje). Moja izkušnja s FHES pa je, da mi v nekaj dneh zniža previsoko raven sladkorja v krvi.

OKA med nosečnostjo

Za zadovoljitev vseh potreb nosečnice po dodatnih beljakovinah zadostuje od 6 do 8 tablet OKA na dan. Ob uživanju dodatnih drugih beljakovinskih živil pa zadošča že manjši odmerek OKA. Tu je pričevanje ene od uporabnic:

»Med nosečnostjo in še nekaj mesecev po porodu sem redno uživala optimalno kombinacijo aminokislin OKA, saj sem se zavedala, da moram biti dobro beljakovinsko prehranjena zase in za otroka. Jemala sem sicer le po 2 do 3 tablete na dan, a je že to zadostovalo, da sem se počutila dobro in imela polno energije. Imam 33 let.«



Dr. Dale Bredesen, avtor uspešnice *The end of Alzheimer's* (2017)

