

FHES (Mg) preverjeno varen

V zadnjih dveh letih smo večino svojega napora vložili v prizadevanje, da bi pridobili dodatne teste o kakovosti novega FHES (Mg). V preteklem mesecu je bila objavljena pomembna študija dr. Stephansona z univerze v Minnesoti in dr. Flanagan o popolni netoksičnosti magnezijevega FHES, saj tudi v večjih koncentracijah ne povzroca celicam nikakršne škode (laboratorijski testi »in vitro«). Vec o tem v naslednji številki teh vesti. Nadajljnje raziskave še potekajo.

Ob tem pa se je tudi v Slovenji povzpelo število zadovoljnih uporabnikov FHES na vec tisoč. Pri katerih težavah pomaga, v katerih primerih je manj ucikovit..., so vprašanja, na katera bo stroka še dolgo iskala odgovore. Mnogo izkušenj pa se je že nabralo tudi pri domaćih uporabnikih. Meniva, da je prišel čas, da si poskušamo sistematično izmenjavati izkušnje o uporabi in učinkih novih superživil kot sta FHES in MAP. Zato sva spodbudila organizacijo srečanj uporabnikov superživil in pripravo drugih komunikacijskih pripomočkov, s katerimi si bomo lažje izmenjavali svoje dobre in morda manj dobre izkušnje z njim. Izkušnje posameznikov sicer nimajo znanstvene teže, a dobro jih je spoznati. Upava, da nam bodo te aktivnosti koristile.

dr. Iztok in Alberta Ostan

Renata Artac in dr. Iztok Ostan vabiva na srečanje z naslovom:

IZKUŠNJE S SUPERŽIVILI

ki bo v **četrtak, 13. aprila 2006**, od **18.00** do 21.00 ure v Hotelu M (Derceva 3) v Ljubljani.

V prvem delu bo dr. Iztok Ostan predstavil nekatere ameriške izkušnje z MAP.

V drugem delu pa bo Renata Artac ob sodelovanju dr. Ostana vodila razgovor z udeleženci srečanja o njihovih izkušnjah zlasti s FHES in MAP.

Srečanje je namenjeno iskreni izmenjavi dobrih pa morebiti tudi slabših izkušenj s superživili. Zato vabimo vse, ki imajo kako vprašanje o njih ali zanimivo izkušnjo, da se nam pridružijo.

Sponzor srečanja je podjetje GOH, ki bo pokrilo stroške najemnine prostorov. Zato bo vstop prost.

Prisrcno vabljeni

V pavzi in ob koncu srečanja bo možno kupiti produkte GOH po ugodnejših pogojih.



»Lep pozdrav vsem Slovincem!« nam je zapisal **dr. Patrick Flanagan** s popotovanja po Avstraliji in Maleziji in se še enkrat zahvalil za tople sprejem lani v Ljubljani.

Testi ORP FHES vztrajno dobri

Testi »živosti« (antioksidantskosti) vode, obogatene s FHES, so bili tudi v januarju 2006 izjemno dobri. Prof. dr. Vlado Barbic je nameril ORP šestih vzorcev – 776 mV (z majhnim odstopanjem posameznih vzorcev od povprečja). Izračunali smo, da vsebuje kozarec take vode toliko elektronov kot bilijon kozarcev zelenjavnega soka.

Pomlad, čas razstrupljanja!

Že od zdavnaj so si ljudje na pomlad pomagali k boljšemu počutju in zdravju z različnimi tehnikami razstrupljanja. V ta namen vas vabimo na dve srečnji:

1. Delavnico z naslovom:

»**Pet korakov za uravnoteženje ritma dneva**«, ki bo v **soboto 8.4.2006, ob 17.00 uri** v okviru **Ezofesta** v Ljubljani (Festivalna dvorana, Vilharjeva 11, Ljubljana – za Gospodarskim razstaviščem). Za tiste, ki jih zanima le ta delavnica, je vstopnina kar visoka (950 sit za Ezofest, pa še 1900 sit za delavnico).

Navodila za izvajanje enomesečnega programa/preizkusa (s testom na začetku in na koncu) vam lahko pošljemo tudi po e-mailu (iztok.ostan@fpp.uni-lj.si) ali po pošti. Gre za postopek razbremenitve organizma brez uporabe superživil.

2. Drugo srečanje iz tega cikla na temo **Razstrupljevalni prehranski režimi z živimi superživili** bo v soboto, **6. maja ob 9.30** v Hotelu M v Ljubljani. Vec o tem prihodnjic..



Kako spreminjamo avtomatska mesečna narocila (AMO)

Obvestili smo vas, da je AMO možen le, če ga imamo vsaj 3 mesece. Njegovo vsebino pa vseeno lahko spremenimo kadarkoli, toda le preko GOH spletne strani (www.goh.biz), kjer kliknemo funkcijo AMO manager. Pri skupinskih narocilih spreminjamo sestavo kadarkoli tako, da se obrnemo na GOH po brezplačnem telefonu (080 2868) ali e pošti (order@goh.biz).

Pricevanja športnikov o uporabi MAP

Prof. dr. Maurizio Lucà – Moretti, odkritelj za cloveka idealne sestave esencialnih aminokislin MAP (Master Amino Acid Pattern), je 4. marca 2006 obiskal Ljubljano. V predavanju, ki se ga je udeležilo 250 ljudi, je med drugim povedal, da je možno dobiti dodatne podatke o MAP na spletni strani www.biobuilde.com. Zdravnik, dr. David Minkoff je na njej med drugimi podatki objavil tudi pricevanja različnih uporabnikov MAP iz ZDA. O rezultatih pretežno evropskih medicinskih študij o pomenu MAP za zdrave in bolne smo že večkrat pisali, prav tako tudi o klinicnih raziskavah uporabe MAP v športu (glej Aura št. 183 in 184). Tokrat vam z omenjene spletne strani povzemamo nekaj pricevanj ameriških vrhunskih športnikov o uporabi MAP. Pricevanja posameznikov sicer nimajo znanstvene teže, saj ne dokazujejo, da je bil dober (športni) rezultat posledica uporabe MAP, a so kot individualne izkušnje vendarle vredne pozornosti, zlasti ce jih je več. Pri pregledu omenjene spletne strani nas je presenetilo število vrhunskih športnikov, ki uporabljajo MAP. Gre za zmagovalce v vzdržljivostnih športih kot so kolesarstvo, maraton, triatlon in tudi v »eksplozivnih« kot je npr. tek na kratke razdalje. Povzemamo le nekatere med njimi.

Leta 2005 se je **George Hincapie** proslavil z zmago v zelo zahtevni gorski etapi kolesarske dirke po Franciji. Presenetljivo je bilo to, da je bil takrat star že 32 let. Sam meni, da je k njegovim zmagam v zadnjem času bistveno prispevalo njegova nova beljakovinska prehrana. Zadnji dve leti in pol uživa aminokislino MAP. »Od tedaj je moje kolesarjenje tako dobro kot še nikoli v moji karieri. Kot profesionalni kolesar sem preizkusil mnogo produktov. Nekateri so izboljšali mojo telesno pripravljenost, moc in regeneracijo, drugi pa ne. Vem, da so učinkovite beljakovine ključni dejavnik v športnikovem programu prehrane.«

Hincapie je član ekipe (U.S. Postal – kasneje preimenovane v Discovery Channel), ki je z Lancom Armstrongom na celu sedemkrat zapovrstjo osvojila dirko po Franciji. **Jeff Spencer**, kiropraktik ekipe U.S. Postal je izjavil, da je MAP odigral pomembno vlogo pri njihovi ekipni zmagi. »Uporabljamo ga za pospešitev regeneracije in okrevanja mišic po vsakodnevni tekmi in za ohranitev čiste mišične mase vseh 22 dni tekmovanja. Deluje odlično.« **Michael Barry**, ki je prav tako član te šampionske ekipe pravi, da od takrat, ko je začel uživati ta prehranski dodatek, opaža, da se »hitreje regenerira v času med pripravljalnimi obdobji«. Lani je Barry zmagal na etapi dirke po Avstriji.

Derrick Brew, dobitnik zlate medalje v štafeti 4 x 400 m in bronaste medalje na 400 m na olimpijskih igrah leta 2004 v Atenah, redno uporablja MAP. **Jammes Carter**, ki tekmuje v teku na 400 m z ovirami, je začel uživati MAP, ko so ga o njegovi kakovosti prepričali uspehi njegovega tovariša Derricka Brewa na olimpijadi

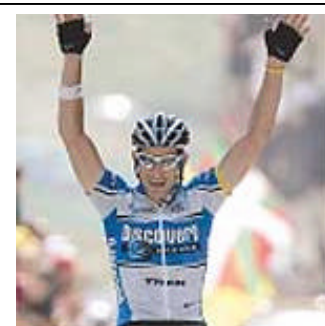
leta 2004. Leto kasneje je osvojil srebrno medaljo na svetovnem prvenstvu.

Kelly Kane je zmagala v maratonu v Hustonu januarja 2005. Preden je začela uživati MAP, je bila dan po tekmovanju zelo utrujena. Sedaj pa lahko že dan po tekmi normalno trenira (bolj intenzivno in dalj časa kot prej). Zmagala je tudi v triatlonu (Texas Man Triathlon).

Zdravniki priporočajo MAP zlasti v zrelih letih, pa naj gre za športno aktivne posameznike ali ne. **Cherrie Gruenfeld** (61 let) je ob njegovi uporabi leta 2005 v svoji starostni skupini amaterskih triatloncev zmagala kar 6 krat in enkrat celo postavila rekord proge. V Konu je vso konkurenco pustila za sabo kar za 39 minut.

Triatlon je zelo zahtevno tekmovanje, sestavljeno iz kolesarjenja, plavanja in teka. Seznam zmagovalcev v triatlonu, ki uživajo MAP, je zelo bogat. Naj navedemo še nekaj njihovih imen in kje so zmagovali:

Bill Ulmer (Nort Hills YMCA Triathlon, 2005), **Kevin Wheller** (Akron International Triathlon), **Dr. Robert Taylor** (Hartsville Sprint Triatlon), **Deirdre Callahan** (Carnation Female Triatlon, 2004 in 2005), **Hope Hall** (Philadelphia Triatlon), **Marc Zimmerman** (Temple Triatlon), **Hannah Gerber** (Ormond Beach YMCA Triathlon), **Lou Cookson** (Ironman Canada), **Luis Alvares** (Ironman Honolulu in Ironman Arizona) – edini tekmovalci, ki se je udeležil vseh triatlonskih tekmovanj v svetu in jih tudi zaključil. (podatke zbral in uredil dr. Iztok Ostan)



George Hincapie – zmagovalci etape Tour de France



Derrick Brew – tek 400 m; zlato in bron na olimpijadi v Atenah (2004)



James Carter – 400 m z ovirami; srebro na svetovnem prvenstvu 2005



Kelly Keane – zmagala na maratonu v Hustonu (2005)



Cherrie Gruenfeld - ZDA prvakinja v triatlonu v skupini 60 -64 let