

Zmanjšanje kalorij podaljša življenje

Pomlad je idealen čas za razstrupljanje organizma. Veliko študij na enocelicarjih, vretencarjih in primatih kaže, da omejevanje kaloričnosti prehrane podaljša maksimalno življenjsko dobo do 40 %, zmanjša nastajanje raka in drugih obolenj. Tudi prehranski režimi, pri katerih ne zmanjšamo kalorij, pač pa le omejujemo prehranjevanje na vsak drugi dan, so v poskusih na živalih podaljšali njihovo življenje. Oba postopka namrec zmanjšujeta produkcijo prostih radikalov v organizmu, oz. okrepiata njegovo antioksidantsko zaščito. Vec o tem nam bo v Ljubljani, v soboto, 6. maja spregovoril dr. Borut Poljšak, cigar raziskovalna specialnost so prav prosti radikali.

Nekatere študije kažejo, da imajo tudi nekatere snovi, ki so reduktivne (negativen ORP) podoben učinek kot omejevanje kalorij. Na Biotehnični fakulteti Univerze v Ljubljani, kjer intenzivno raziskujejo učinke prostih radikalov in antioksidantov zlasti v poskusih na glivicah kvasovkah, so pritegnile pozornost tudi nekatere »žive vode«, ki imajo zelo nizek ORP. Raziskave so v teku. Ko bodo objavljeni rezultati, vas bomo obvestili.

Sporocava vam tudi, da bodo v naslednjih mesecih vesti »Prijateljem najboljše!« izhajale redkeje. Lokalna kontrola ORP FHES kaže konstantno dobro kakovost, študijo o netoksičnosti FHES (Mg) smo tudi dobili... S tem meniva, da je temeljna naloga, ki sva si jo zadala (zaščita potrošnikov FHES), opravljena. Ko bo kaj pomembnega, pa se spet oglasiva.

Želiva vam prijeten prehod v poletje
dr. Iztok in Alberta Ostan

Vabimo vas na zadnje srečanje iz ciklusa o živih superživilih:

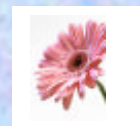
Razstrupljevalni prehranski režimi z živimi superživilmi

ki bo v soboto, 6. maja 2006, od 9.30 do 12.30 ure v Hotelu M (Derceva 3) v Ljubljani.

Posebni gost srečanja bo **dr. Borut Poljšak** z Visoke šole za zdravstvo. ki bo v svojem predavanju pojasnil vpliv prostih radikalov, antioksidantov in zmanjševanja kaloričnosti hrane na proces staranja.

V drugem delu pa bo **dr. Iztok Ostan** predstavil tri vrste prehranskih režimov, s katerimi lahko razstrupimo organizem ob uporabi živih superživil.

Vstopnina: 1.000 sit.
Prisrčno vabljeni



Cenejši FHES (Mg) 6. maja 2006 v Ljubljani

Podjetje GOH bo pred svojim poslovnim srečanjem (to bo v Ljubljani 6.5.2006 v Hotelu M ob 14.00 uri) prodajalo svoje izdelke po ugodnejših cenah. FHES v kapsulah, MAP, spirulino, mlezivo in druge bo možno dobiti brez stroškov pošiljanja. Po posebno ugodni ceni (22% ceneje) pa bo paket **FHES v prahu** (ne v kapsulah) skupaj s stekleničko **Crystal Energy**. Cena paketa bo 22.800 sit (prihranek 6.100 sit).

Ni nam znano, ce GOH nacrtuje v naslednjih mesecih še kako tako prodajno akcijo. Zainteresirane zato nanjo posebej opozarjamo.

MAP je pomemben pri razstrupljanju (hujšanju), zlasti pri starejših

Ce ne jemo (se postimo), ali pa si privoščimo cistilni dan s sadjem in zelenjavo, se zaradi pomanjkanja beljakovin zmanjša število celic do 0,4 kg dnevno (v glavnem mišice). Mlajši jih po preteku cistilnih dni zlahka regenerirajo, pri starejših pa je to težje. Po 45. letu se namrec koncentracija želodčnih sokov (HCl) zniža na polovico, zaradi cesar je manj učinkovit tudi encim za prebavo beljakovin (pepsin). Okoli »Abrahama« in kasneje je zato običajno organizem beljakovinsko podhranjen, pa ceprav uživamo dovolj beljakovinskih živil. Dr. David Minkoff ugotavlja, da je veliko težav, za katere smo doslej mislili, da so nujni spremljevalci staranja, v veliki meri posledica beljakovinske podhranjenosti. To se je v njegovi zdravniški praksi izkazalo šele, ko je starejšim ljudem priporočal aminokislino MAP. Najprej je opazil, da so se pri ženskah bistveno zmanjšale težave menopavze. Mišična masa, ki pri starejših tako zlahka »skopni«, se z MAP lahko ohrani in celo poveča tudi pri starejših, koža ostaja prožna, lasje cvrstejši, kosti krepkejše (www.biobuilde.com).

Posebnost esencialnih aminokislin MAP je v tem, da je njihov izkoristek (NNU) kar 99%, medtem ko je pri drugih beljakovinskih živilih ali beljakovinskih prehranskih dodatkih največ 48%. MAP pri presnovi skorajda ne sprošča kalorij in toksičnih odpadkov. Zato je zelo primeren prav v cistilnih dneh (pri hujšanju).

MAP in druga živa superživila so v sodobnih razstrupljevalnih režimih bistveno prehransko dopolnilo: ne motijo procesa razstrupljanja/hujšanja (živost), celicam pa omogočijo normalno regeneracijo. Vec informacij bo na srečanju 6.5.2006 ali pa na naslovu iztok.ostan@fpp.uni-lj.si.