

PRIJATELJEM NAJBOLJŠE!

Marec 2020

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

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

Predavanja dr. Iztoka Ostana

Šempeter pri Gorici: Razstrupljanje za zdrave ledvice in jetra, 2. 3. 2020 ob 17:00 uri v bio-trgovini Vitalina, Bratuževa ulica 1.

Kamnik: Naravna hitra hrana, 5. 3. 2020 ob 17:00 uri v Bio-trgovini Mamaterra, Ljubljanska c. 4a..

Koper: Varno razstrupljanje, 12. 3. 2020 ob 16:00 uri v Osnovni šoli Koper – sejna dvorana, 1. nadstropje, Cesta Zore Perello Godina 1.

Ivančna Gorica: Razstrupljanje za zdrave ledvice in jetra, 16. 3. 2020 ob 17:30 uri v bio-trgovini Bio Raj, Sokolska 6.

Golo pri Igu: Varno razstrupljanje, 18. 3. 2020 ob 18:00 uri v Kulturni dvorani Golo, Golo 5a..

Nova Gorica: Bolezen? Odpravite smrdenje!, 23. 3. 2020 ob 17:30 uri v prostorih Fundacije za dobro ljudi in narave, Tumova 5.

Ljubljana: Razstrupljanje za zdrave ledvice in jetra, 26. 3. 2020 ob 18:30 uri v bio-trgovini Norma, Gosposvetska 6.

Šempeter pri Gorici: Bolezen? Odpravite smrdenje!, 31. 3. 2020 ob 17:00 uri v bio-trgovini Vitalina, Bratuževa ulica 1.

Brezplačni posveti z dr. Ostanom

Kranj: osebni posveti bodo 3. 3. 2020 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Tosama bela štacunca, Cesta Jaka Platiše 18; obvezne prijave v trgovini, ali na tel.: 04/620-13-50.

Izola: osebni posveti bodo 9. 3. 2020 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Tosama bela štacunca, Ljubljanska 1; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 05/640-06-74.

Maribor: osebni posveti bodo 11. 3. 2020 v trgovini Medika, Ul. Eve Lovše 1; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 02/229-52-46.

Ljubljana: osebni posveti bodo 19. 3. 2020 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Roberteka, Ul. Eve Lovše 1; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 031/643-542.

Koper: osebni posveti bodo 30. 3. 2020 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Tosama bela štacunca, Pristaniška 19; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 05/627-25-33.

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



Odpravila je mučne vetrove

Tridesetletna farmacevtka nam je poslala tale zapis:

»Za izdelke, ki jih priporočate, sem izvedela preko prijatelja, ki mi je posodil knjigo Beljakovine za življenje in smrt, v kateri pišete tudi o optimalni kombinaciji esencialnih aminokislin OKA. Vse pohvale! Knjigo sem z navdušenjem prebrala. Zelo mi je všeč drugačen pristop/pogled na problematiko. Mi je dalo misliti, saj kljub temu, da je moj hobi zdrava športna prehrana in zdrav način življenja, kaj takšnega v literaturi še nisem zasledila.

Ker sem bila kronično močno napihnjena in so me občasno mučili vetrovi, sem v lekarni kupila bio probiotik EM«.

Gospa je 24 dni preizkušala njegove učinke. Prvi teden ga je jemala po 0,2 dl na dan, potem je za dva dni povečala odmerek na 1 dl na dan, v drugi polovici preizkusa pa je uživala po 0,5 dl na dan. Vmes je imela 4 dni premora,.

»Ob pitju probiotika EM se je odvajanje blata močno povečalo«, je zapisala. »Prisotni so bili tudi močni, pogosti in smrdeči vetrovi – tako je bilo prvi teden ter prve dneve po drugem premoru (19.-20. dan). Vse to pa je bilo le pozitivno, saj se je močno zmanjšala napihnjena in pojavil se je občutek, da so prebavila bolj prazna in očiščena. Skratka, boljši občutek v prebavilih.

Ko sem popila probiotik na prazen želodec, se je v želodcu včasih pojavila manjša bolečina, ki pa je minila po 10 minutah«.

Po zdravljenju pljuč nisem mogla dvigniti niti skodelice čaja

Lansko leto mi je pisala petdesetletna gospa S. in me prosila za pomoč. Prebolela je hudo pljučnico. Kirurško so ji odvzeli delček pljuč za analizo (resekcija). Prestala je bronhoskopijo, dobivala je visoke odmerke zdravil (kortikosteroidov in imunosupresivov). Pisala mi je, da je duševno in telesno popolnoma na tleh. Z desno roko ni mogla dvigniti niti skodelice čaja, za pripravo kosila pa je rabila, kot se je izrazila, "cel dan". Prosila me je za pomoč pri okrepitvi.

Poslal sem ji svoj članek "Prehranska prva pomoč", v katerem je opisan trimesečni program okrepitve z izbranimi prehranskimi dopolnili.

Dobrih deset mesecev kasneje mi je zadovoljna pisala: "Sledila sem vašim priporočilom. Vsak dan sem jemala po 4 tablete OKA, po 2 kapsuli FHES in bio probiotik EM, občasno pa tudi klorelo in spirulino. In glej, rezultati so se pokazali. Postopoma se mi je izboljševalo splošno počutje. Sedaj imam več moči. Včeraj sem imela spirometrijo. Pljučni volumen se je nekoliko povečal. Moja pot k zdravju se še nadaljuje. Zahvaljujem se za vaše nasvete."



Več moči in lucidnosti športnika

Štiriintridesetletni Antonio iz Furlanije-Julijske krajine je kot polprofesionalni športnik vedno v formi. Prehranske dodatke je uporabljal že v preteklosti, a vidnih rezultatov ni opazil. Je pač v formi in nima težav. Sicer opravlja tudi večerno delo v gostinstvu. Zdaj uživa po 10 do 24 tablet OKA na dan. Ponavadi vzame po 10 do 12 tablet dvajset minut pred treningom, včasih pa podnevi ali zvečer še do 10 dodatnih tablet. Opaža, da se je njegova fizična moč še povečala, kar pride do izraza zlasti ob skrajnih fizičnih naporih. Navdušen je nad učinkovito regeneracijo in umsko lucidnostjo ob zaključku zahtevnejših treningov. Tudi ob zaključku delovnih večerov je opazno manj utrujen, zjutraj pa se ob enaki dolžini spanja kot prej (5,5 do 6 ur) prebuja bolj spočit, ne glede na treninge.

S FHES je ustavila degeneracijo mrežnice in izboljšala vid



Gospa z Dolenjske, stara 48 let, uporablja FHES že poldrugo desetletje. Zaradi hudih težav z očmi ima priznano invalidnost. Gre za visoko kratkovidnost, degeneracijo rumene pege, astigmatizem, boleče in otekle oči, moteno fuzijo (spajanje slike levega in desnega očesa), težke glavobole.

V upanju, da bo zmanjšala težave, je pred 15 leti začela uživati FHES. Tako je opisala svojo izkušnjo: »Ob jemanju petih kapsul FHES na dan mi ni bilo treba na tretjo operacijo, s katero bi mi z laserjem požgali žilice v očeh, saj so popokale, kri pa je iztekala pod mrežnico. Vsaka operacija naredi brazgotino na mrežnici in FHES mi je omogočil, da je bila cirkulacija v teh žilicah dobra, da se je potem tudi krvava membrana pod mrežnico hitreje zmanjšala in končno izginila. Trenutno uživam vsak dan 2-3 kapsule FHES, predvsem mi zelo koristijo zjutraj, ko grem z avtom v temi v službo (40 km): bolje vidim, zato tudi lažje vozim, oči me ne pečejo in niso težke«.