

## Brezplačna predavanja dr. Ostana

**Novo mesto: Polnovredni kratki post,**  
12. 04. 2016 od 17:00 do 19:30 v Knjižnici  
Mirana Jarca Novo mesto, Rozmanova ulica 28

**Ljubljana: Zdrave bližnjice,**  
13. 04. 2016 od 17:00 do 19:30 v Knjigarni  
ZDAJ, Tržnica Koseze (1. nadstropje),  
Vodnikova cesta 187

**Murska Sobota: Polnovredni kratki  
post,** 14. 04. 2016 od 16:00 do 18:30 v  
Pokrajinski in študijski knjižnici Murska Sobota,  
Zvezna ul. 10

**Ptuj: Polnovredni kratki post,** 17. 5. 2016  
od 17:00 do 19:30 v LU Ptuj, Mestni trg 2,  
predavalnica št. 1



## Lepša koža, manj utrujenosti in krepkejše zdravje ob uživanju bio probiotika EM

Probiotik sem kupila oktobra 2015 in približno v enem mesecu sem popila en liter tega napitka. Začela sem z decilitrom na dan, čez nekaj dni sem dozo zmanjšala. Prva reakcija, ki sem jo opazila, je bil celodnevni glavobol, ki sem ga doživela kot čiščenje telesa. Drugih neprijetnih učinkov nisem zaznala.

Pozitivne učinke pa sem zaznala po petih dneh uživanja napitka. V prvi vrsti se mi je izboljšala prebava, o kateri sedaj sploh več ne razmišljam, saj je zdaj moje prvo jutranje opravilo iztrebljanje z manj vonja in z boljšim občutkom čiščenja telesa. V drugi vrsti pa sem opazila izboljšave na koži, predvsem na obrazu. Koža nima več ogrcev, je bolj sijoča in mehka. Lep dosežek pri moji starosti 45 let!

Predvsem pa sem opazila izboljšanje imunskega sistema, izboljšano splošno počutje in manj utrujenosti. V okolici so vsi prebolevali virusne okužbe, jaz pa se nisem počutila niti slabo niti ženo.

Uživanje s probiotiki EM, FHES in aminokislinami A najdete na spletni strani [www.iztokostan.com](http://www.iztokostan.com), je objavljenih že več sto pričevanj uporabnikov.

## Prispevki v medijih

Revija **Narava zdravi**, april 2016, I. Ostan: **V sladkem novem svetu.**

Revija **Plus 50** (priloga Dela in Slovenskih novic prvi ponedeljek v mesecu): I. Ostan:  
- 7. 3.2016: **Sladka pot v demenco**  
- 4. 4.2016: **Smrtonosen eliksir življenja**

Revija **Zarja**, 5. april 2016, Lara Jelen: **V primežu pomladanske utrujenosti**, intervju z dr. Iztokom Ostanom



Novice pošilja:  
Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper.  
Za več informacij in naročila:  
po e-mailu: [narocila@institut-o.com](mailto:narocila@institut-o.com)  
po telefonu: 040/277-857  
ali preko spletne trgovine: [www.institut-o.com](http://www.institut-o.com)

## Pomladanska utrujenost

Pozimi običajno pojemo kaj več in težjo hrano, zato se tudi odpadne snovi kopičijo v telesu. Narava pa na pomlad spobudi razstrupljanje. Kot poroča raziskovalec sončne svetlobe Kime Zane namreč sončna svetloba poveča izločanje toksinov iz telesnih odlagališč za 10 do 1000-kratno. Pomlad tako vpliva na vse nas, a le nekateri med nami občutijo to stanje kot pomladansko utrujenost. To so tisti, ki nimajo dovolj krepkih izločal, da bi lahko sproti odplavlja iz krvi dodatno količino odpadkov, ki so spomladi privreli iz telesnih odlagališč. Pomagamo si lahko z naslednjim:

### Okrepitev izločal z uživanjem 6 do 8 tablet beljakovin tipa OKA dnevno

Krepkost organov – tudi izločal – je odvisna od krepkosti celic v njih in njihovega števila. Kar 60% trdne snovi naše celice predstavljajo beljakovine. Ni okrepitve izločal brez beljakovinske okrepitve. A kaj, ko beljakovine tvorijo v presnovi veliko toksičnih odpadkov. Vsaj 52% užitih beljakovin se pretvori v amonijak. Če uživamo več običajnih beljakovin, tvegamo, da kri še bolj preobremenimo s strupi. Zato je idealno, če ob pomladni utrujenosti uživamo dvakrat po 3 ali pa dvakrat po 4 tablete OKA dnevno. Gre za kombinacijo aminokislin, ki v presnovi tvorijo le 1% odpadkov in hitro regenerirajo organe. Dva do tri tedne take kure bi že utegnili bistveno okrepiti izločala.

### Olajšanje dela izločal

*Pitje vsaj 1,5 l vode* na dan je že staro zdravniško priporočilo za zdravo življenje. Pijemo na tešče ali pol ure pred obroki oz. najhitreje dve uri po obroku. Z jutranjim pitjem vode olajšamo delo ledvic. Količino popite vode lahko uravnavamo tudi po barvi urina. Če je urin temno rumen ali jantarne barve, je to znak, da pijemo premalo in se ledvice mučijo. Če je urin brezbarven, pijemo preveč. Biti mora svetlo rumene barve.

*Redno praznjenje črevesa* je nujen pogoj za zmanjševanje toksemije. Črevesje je največje odlagališče strupov v telesu. Če smo zaprti, se toksemija zelo poveča. Pomaga lahko kozarec toplega Donata na tešče. Če to ne zaleže, je priporočljiv klistir. V našem okolju imamo do tega pripomočka še mnogo predsodkov, vendar gre za povsem varen način odpravljanja zaprtja. V higijenzmu sodi med najpomembnejša pomagala za ohranjanje zdravja.

*Počitek in hoja.* Z občutkom utrujenosti nam telo sporoča, da ne zmore. Ni dobro »bitchati izmučenega konja«. Potrebuje počitek, ki sodi v higijenzmu med najpomembnejša krepilna sredstva. Govorimo o počitku, ne o celodnevem poležavanju. Ko si s počitkom oddahnemo, je priporočljivo napraviti kak korak po svežem zraku. Močno naprežanje povečuje trenutno toksemijo, gibanje kot je hoja, pa razstruplja. Poglobimo dihanje, kar pripomore, da se skozi pljuča hitreje izločajo toksini. Dihalne mišice so tudi telesna črpalka, ki požene gibanje limfe. Ko povečamo hitrost gibanja vode dvakratno, se njena sposobnost raztapljanja snovi poveča kar 64-kratno. Telesno gibanje torej zelo poveča sposobnost krvi in limfe za prenašanje strupov. Ena ura hoje dnevno ohranja aerobno sposobnost organizma, ugotavlja dr. Kenneth Cooper.

### Uživanje sadja in zelenjave po petkrat na dan

Uživanje dovolj sadja in zelenjave je pravzaprav osnova zdrave prehrane. V enomesečnem preizkusu, ki smo ga opravili na Univerzi v Ljubljani, je 54 prostovoljcev uživalo surovo sadje in zelenjavo po petkrat na dan. Raven toksemije se je bistveno zmanjšala. No, za to se je treba malo potruditi. Tudi živali raje posežejo po kuhanih živilih kot surovih, če imajo priložnost. Iz toplotno obdelanih ogljikovih hidratov (semen in gomoljev) namreč uspe telo dobiti v določenem obdobju od 60 % do 100 % več energije. Več energije je bolje za reprodukcijo, ki je energetsko zahtevna. Zato nas narava sama zapeljuje na stranpota – k toplotno obdelani hrani in proč od potrebne količine zdravega svežega sadja in zelenjave.

## S FHES odpravil infekcijo in pomladansko utrujenost

Spoštovani dr. Ostan. Rad bi vam posredoval svojo izkušnjo. Z ženo (oba sva v petdesetih letih) sva že kar nekaj časa redno jemala FHES v priporočenih količinah in oba sva kmalu ugotovila, da kljub nastopu pomladi letos nisva utrujena, imava več energije. Potem nama je FHES-a zmanjkalo in nisem takoj naročil nove pošiljke, tako da ga kak teden nisva uživala. Po kakih petih dneh mi pravi žena "A veš, da sem nekako bolj utrujena sedaj, ko ne uživam FHES?". "Jaz tudi", sem rekel in še istega večera naročil novo pošiljko.

Dan za tem sem se slabo počutil. Bolelo me je celo telo, telesna temperatura je naraščala, predčasno sem odšel iz službe. Ponoči slabo spanje, boleč trebuh, driska, skratka, neka infekcija. Dan se je nadaljeval s krči, bolečinami in vročino. Komaj sem čakal paket s FHES in takoj sem začel jemati po 2 kapsuli vsake 3 ure. Zvečer je vročina že nekoliko upadla, naslednje jutro pa ni bilo ne bolečin in ne vročine, le driska je še vztrajala. Čez dan sem zaznal, da tudi utrujenosti ni več. Tako hiter obrat pripisujem FHES-u, saj nisem jemal ničesar drugega in prej nikoli nisem doživel tako hitrega obrata.

