

Predavanja dr. Iztoka Ostana

Maribor: Naj bo svetloba, naj bo tema,

3. 4. 2019 ob 19:00 uri v bio-trgovini Norma, Žolgarjeva 18..

Celje: Naj bo svetloba, naj bo tema,

4. 4. 2019 ob 19:00 uri v bio-trgovini Norma, Prešernova 25.

Trbovlje: Naj bo svetloba, naj bo tema,

17. 4. 2019 ob 18:00 uri v knjižnici Toneta Seliškarja.

Ljubljana: Naj bo svetloba, naj bo tema,

18. 4. 2019 ob 17:00 uri v bio-trgovini Norma, Gosposvetska 6.

Kamnik: Prožna koža, trdna kost,

29. 4. 2019 ob 17:30 uri v bio-trgovini Mamaterra, Ljubljanska c. 4a.

Brezplačni posveti z dr. Ostanom

Litija: osebni posveti bodo 8. 4. 2019 od 14:00 do 18:00 ure v trgovini Tosama, Ljubljanska 3; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 01/620-23-99.

Rogaška Slatina: osebni posveti bodo 9. 4. 2019 od 14:00 do 18:00 ure v trgovini Amara, Kidričeva 25; obvezne prijave na tel.: 03/819-22-33.

Slovenska Bistrica: osebni posveti bodo 24. 4. 2019 od 14:00 do 18:00 ure v bio-trgovini Vegan Plac (Žolgarjeva 6, Slovenska Bistrica), obvezne prijave v trgovini, na tel.: 059/945-187.

Maribor: osebni posveti bodo 25. 4. 2019 od 14:00 do 18:00 ure v trgovini Sonce, Vetrinjska 18; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 02/228-22-60.

Prispevki v revijah in na TV

Prispevki dr. Ostana v revijah: **Narava zdravi** (1. 4.), **Super 50** (1. 4.), **Bogastvo zdravja** (1. 4.), **Novi tednik** (4. 4.), **Štajerski tednik** (9. 4.), **Zarja** (9. 4.), **Zvezde** (10. 4.), **Maja** (12. 4.), **Večer** (17. 4.), **Primorske novice** (25. 4.).

Prispevek dr. Ostana bo v oddaji **Za zdravje**, predvajani na: **TV Veseljak, TV Golica, TV Petelin** in **Vaš kanal**.

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



Lačni nevarnega sonca

Zdravnika, Dr. Jacoba Libermana, so poklicali h gospodu Anthonyju (64), ko je že šest mesecev ležal povsem paraliziran od kapi. Zdravnik je domneval, da je vzrok bolnikovih težav med drugim tudi "svetlobna podhranjenost". Priporočil je, naj mu za začetek omogočijo uživanje dovolj svetlobe: dvakrat po 20 minut na dan. Po dobrem tednu se mu je izboljšal tek in je manj podremaval. Po treh tednih je bolnikova žena vsa srečna obvestila zdravnika, da je Anthony znova poskušal govoriti in nergati kot nekoč, obiskovalcu pa je že lahko ponudil pred tem omrtvičeno roko.

Dermatologi upravičeno opozarjajo, da že navadna porjavlost kože spodbuja njeno staranje. A pomanjkanje sončnih žarkov povzroča še večjo škodo. Znanstveniki ugotavljajo, da pomanjkanju sončne svetlobe lahko pripišemo kar 12 % smrti v ZDA.

Dr. Pelle Lindquist z Inštituta Karolinska je v letih 2014-2016 objavil rezultate študije, v kateri so 20 let preučevali zdravje 30.000 švedskih žensk. Tiste, ki so se najbolj izpostavljale soncu, so res imele največ kožnega raka, toda smrtnost je bila največja pri ženskah, ki so se najbolj izogibale soncu. Bledičnost torej tudi ni zdrava; nasprotno, zelo nevarna je: Ženske, ki so se povsem izogibale soncu, so tvegale smrt kar dvakrat bolj kot ženske, ki so se najbolj sončile.

Decembra 2018 je v reviji *Journal of Environmental Research and Public Health* izšel znanstveni članek, ki na osnovi množice znanstvenih izsledkov poziva medicinsko skupnost, naj ljudem priporoči *sončenje v meri*, ki ne povzroči opeklin (torej brez pordele kože), ne pa da še naprej priporoča skoraj popolno izogibanje sončnim žarkom. Po strogih dermatoloških priporočilih naj bi se namreč skozi vse leto izogibali sončnim žarkom med 10. in 16. uro, pri UV sevanju, višjem od indeksa 3, pa uporabili zaščitna sredstva.

Miši živijo dlje z melatoninom

Že leta 1985 je skupina raziskovalcev pod vodstvom dr. G. Maestronija opravila preizkus na ostarelih miškah (starih 19 mesecev). Razdelili so jih v dve skupini, ki sta imeli enake pogoje življenja in hrano, le eni pa so v pitno vodo dodajali melatonin (manjšo koncentracijo, kot če bi človek užival po 1 mg melatonina na dan). V naslednjih 6 mesecih so se vse miške, ki niso dobivale dodatka melatonina, normalno starale in pomrle. Miške, ki so dobivale dodatek melatonina, pa so bile v tem času še čile. V povprečju so živеле še dodatnih 6 mesecev, ker je za 20 % dlje kot miške v kontrolni skupini (vir: Reiter, Robinson. Melatonin. Bantam books, 1995, str. 192, 193).



Za hitrejšo okrevanje po kirurškem posegu ali poškodbi

Ob zvinu gležnja in njegovi imobilizaciji za nekaj tednov mišice na nogi uplahnejo. Seveda, noga je dolgo mirovala, pa so mišice atrofirale. A tudi po kirurškem posegu, po katerem se kmalu spravimo na noge, opazimo, da je skeletnih mišic manj in smo splošno oslabei. Mladi se po takem posegu hitro okrepijo, starejšim pa je potrebno dosti časa, da spet pridejo »na zeleno vejo«.

Koristno je, da uživamo od 5 do 8 tablet OKA 1-2 meseca po posegu oz. poškodbi, pri pripravi na kirurški poseg pa tudi 2-3 tedne pred njim. Naj povedano ponazorim s svojo izkušnjo.

Leta 2004 sem si na potovanju v Rusiji pri padcu poškodoval levo zapestje. Bilo mi je 52 let. V Rusiji so zdravniki menili, da ni nobenega zloma in sem dobil le opornico. Ko pa so me čez dva tedna pregledali v izolski bolnišnici, so ugotovili, da se je košček podlaktnice odlomil in se je že zarasel, žal centimeter vstran. Že naslednji dan sem moral pod kirurški nož, da so ta košček odlomili in ga namestili na pravo mesto. Še zdaj imam na podlaktnici priviti kovinski ploščici.

Na srečo sem že takoj po padcu začel uživati dvakrat po štiri tablete OKA na dan in s takim odmerkom nadaljeval še dva meseca po operaciji. Ko sem nekaj tednov po kirurškem posegu začel s fizioterapijo, sem zlahka stiskal tudi najtrše silikonske kroglice in upogibal zahtevnejša gumijasta orodja. Fizioterapevtka se je čudila, kako je mogoče, da mišična masa sploh ni upadla. Zapestje je bilo povsem gibljivo. Po tednu dni me je odslovila, saj njena pomoč ni bila več potrebna.

Ob zastrupitvi s postano hrano ali ob črevesni gripi

Če se zastrupimo s postano hrano, lahko pomaga že kak požirek bio probiotika EM. To je izkusil tudi gospod, ki se je vračal v Posavje z Gorenjskega, kjer je nekaj neustreznega pojedel. V Trebnjem je moral zaradi trebušnih bolečin ustaviti. Soproga se je pripeljala k njemu kolikor se je dalo hitro in mu prinesla tudi bio probiotik EM. Srebal ga je po malem in v manj kot pol ure so bolečine popustile.

Pomaga tudi antioksidant FHES. Dr. Ron Meyers je opisal primer gospe Mary (75), ki se je zastrupila s hrano. Priporočil ji je, naj zameša v jogurt (le tega je takrat prenesla) vsebino dveh kapsul FHES. Že po dveh urah se je počutila bolje. Naslednje tri dni je jemala po dve kapsuli FHES trikrat na dan. Težave so minile.

Pozitivne so tudi izkušnje s FHES pri trebušni gripi (rotavirozi). Dr. R. Meyers ob virozah priporoča uživanje 2-3 kapsul FHES vsake štiri ure. Izkušnje iz Slovenije kažejo, da pri rotavirozi zelo pomagajo že 4 kapsule na dan.

