



### Prispevki v medijih

Revija **Narava zdravi**, avgust 2017, I. Ostan, B. Ambrozius, A. Ostan : **Nova živila za moč srca.**

Revija **Zdravje**, avgust 2017, I. Ostan: **Brez slabokrvnosti celo pri kemoterapiji.**

Revija **Super 50** (priloga Dela in Slovenskih novic, prvi ponedeljek v mesecu): I. Ostan:  
- 7. 8. 2017: **Kako uživam maščobe.**  
- 4. 9. 2017: **Dopolnila za zdravo srce in ožilje**

### Tečaj polnovrednega postenja

V Kriški vasi na Dolenjskem bo tečaj polnovrednega postenja po sistemu dr. Iztoka Ostana. Udeleženci lahko izberejo 3- ali 8-dnevno postenje. Oboje se prične v **petek, 11. 8. 2017.**

V skupini bo največ 10 udeležencev. Postenje bosta vodila zakonca dr. Helena Jeriček Klanšček in Drago Klanšček – holistični terapevt.

Obvezna je predhodna prijava. Več informacij po telefonu s klicem na 041 517 256, po e-pošti [dih.klanscek@gmail.com](mailto:dih.klanscek@gmail.com) ali na [www.d-i-h.si](http://www.d-i-h.si).

Novice pošilja:  
Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper.

Naročanje na novice in informacije:  
- po e-mailu: [narocila@institut-o.com](mailto:narocila@institut-o.com)  
- po telefonu: 040/277-857  
- preko spletne trgovine: [www.institut-o.com](http://www.institut-o.com)

### Da nas ne bi zdelala vročina

Ko je enkrat prejšnji teden, bilo je pasje vroče, prišel k meni na obisk prijatelj J. (70), je bil bled kot stena, slaboten in brez energije. Povedal je, da je prejšnji dan preležal, ker se je tako slabo počutil, pa mu ni nič pomagalo. Imel je srčno aritmijo in nestabilen krvni pritisk, ki se je nagibal k visokim vrednostim, občutek slabosti in pred očmi se mu je mračilo. Značilno je bilo tudi, da se ni potil.

Priporočila sem mu, naj pije veliko vode (steklenico naj ima pri sebi, da ne bo pozabil) in 3 ali 4 kapsule FHES na dan, dokler se ne bo bolje počutil. Tega sicer pije samo ob redkih priložnostih, zlasti ko preganja prehlad. Ker ni vajen piti vode, sem domnevala, da je dehidriran in pregret, kar preobremenjuje tudi srce, FHES pa mu bo še dodatno pomagal hidrirati celice.

Nasvet je upošteval. Čez slabo uro me je poklical od doma in povedal, da se že počuti bistveno bolje, tudi njegov vid je bil spet jasen.

### Povečane koncentracije ozona v zraku

Ozon je strupen plin; to je posebna oblika kisika, ki ima v molekuli tri atome (O<sub>3</sub>) namesto običajnih dveh.

Te dni je v celotni Sloveniji v zraku visoka koncentracija ozona (od 120 do 180 µg/m<sup>3</sup>). Agencija Republike Slovenije za okolje (ARSO) opozarja, da se pri takih koncentracijah pri občutljivih posameznikih, predvsem bolnikih s kroničnimi boleznimi dihal in krvožilnega sistema, lahko pojavijo težave z dihanjem. Pri še višjih koncentracijah (več kot 180 µg/m<sup>3</sup>) pa se lahko pojavijo tudi tesnoba v prsnem košu, kašljanje in pekoč občutek v očeh.

ARSO priporoča občutljivim ljudem, naj se izogibajo zunanjim aktivnostim, še zlasti v času med 12h in 16h (oziroma 18h na Primorskem). Prostorov ne zračimo čez dan, pač pa le zjutraj in zvečer.

V študiji »Onesnažila v zraku, vodi in hrani, oksidativni stres in antioksidanti«, ki so jo leta 2014 pripravili na Inštitutu za sanitarno inženirstvo, priporočajo, da se pred oksidanti iz okolja (med njimi je tudi ozon), lahko zaščitimo tudi s povečanim vnosom antioksidantov. Teh dobimo veliko v sadju in zelenjavi, sama pa antioksidantsko obrambo uspešno krepim tudi s FHES.

Božena Ambrozios

## Za moje slabo počutje je bil kriv ozon

Imam 62 let. S psičko sva veliko zunaj in sem tudi zato v zelo dobri kondiciji. Z začetkom močnega vročinskega vala pa sem čutila poslabšanje počutja, značilno za zelo visoke koncentracije ozona v zraku: pekle so me oči, težje sem dihala in sililo me je na kašelj. (Take težave sem pred leti občutila le poleti v visokogorju.) Poleg tega sem tudi izgubljala glas.

Poskrbela sem, da sva s psičko hodili na sprehode le že zgodaj zjutraj in zvečer, sredi dneva sva doma, pa tudi druge opravke izven doma sem prestavila na jutranji in večerni čas. Počutje se je dokaj izboljšalo. Potem sem še povečala svoj dnevni odmerek FHES na 4 kapsule. Tega sicer uživam že več let po 2 kapsuli na dan. Hitro sem začutila njegovo blagodejno delovanje. Sedaj, ko sem v vročih dneh sredi dneva v zaprtih prostorih in uživam dodatni FHES, težav ni več.



## Klimatske naprave kradejo »vitamine v zraku«

Za dobro počutje potrebujemo kisikove negativne ione. To so molekule kisika, ki imajo dodatni elektron ( $O_2^-$ ). Za ohranjanje zdravja in dobrega počutja jih potrebujemo vsaj 1.000 na  $cm^3$  zraka. V zaprtih prostorih jih ni več kot 100.

Ko je zdravje ogroženo zaradi vročine, so seveda v pomoč klimatske naprave. Toda te »kradejo« negativne kisikove ione in zrak napolnjujejo s pozitivnimi, ki povzročajo utrujenost, ščegetanje v sapniku in druge težave. Kakovostne sodobne klimatske naprave imajo vgrajen ionizator (ob izstopu zraka iz naprave v prostor). Njihovo učinkovitost je možno preveriti z merilcem ionov v zraku.

Ko se v vročih dneh podamo na zrak (le zjutraj in zvečer), je priporočljivo poiskati kraje, ki so bogati z negativnimi ioni. Ob morski obali jih je zaradi pljuskanja morja vedno veliko (cca 3.000 na  $cm^3$ ); podobno je ob bregovih rek. Ob slapovih jih je okoli 50.000 na  $cm^3$ , zato so taki kraji prava zakladnica zdrave energije.

Padajoča voda, kot sta v naravi dež in jutranja rosa, v civiliziranem svetu pa fontane, so vir oživiljujočih negativnih ionov.

## Iščemo recepte za prijetnejši okus Vita biose

Vita Bioso mnogim ni okusna. Sčasoma se njenemu okusu človek privadi. A problem so otroci. Tudi njim napitek koristi, a se mu pogosto upirajo prav zaradi okusa. Nekateri starši si pomagajo tako, da Vita Bioso razredčijo z vodo ali jo primešajo kakemu soku. Saj gre tudi tako, a po naših izkušnjah mešanica otroku ni prav okusna in je še vedno potrebno nekaj prigovarjanja, da se »potrudi« in popije.

V preteklih letih se je v Sloveniji nabralo veliko izkušenj s tem zeliščnim napitkom, bogatim z dobrimi bakterijami. Morda je kdo od staršev našel kak učinkovit recept za mešanico z Vita Bioso, ki jo malček z zadovoljstvom (če že ne z užitkom) užije. Veseli bomo, če nam sporočite ta recept, da ga podelimo z drugimi. Pišite nam do konca avgusta 2017 na elektronski naslov: [ostan.iztok@gmail.com](mailto:ostan.iztok@gmail.com) ali po pošti na naslov: Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper. Pripisite svoj naslov in telefonsko številko, saj bo Institut.O tri najboljše recepte nagradil z dostavo brezplačne plastenke Vita Biose. Dobrodošla je tudi fotografija tako pripravljene jedi oz. napitka. Hvaležni bomo za pomoč.

