

PRIJATELJEM NAJBOLJŠE!

December 2017

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

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

Predavanja dr. Iztoka Ostana

Koper: Priprava črevesja na praznike, 5. 12. 2017 ob 18:00 uri na Tržnici Koper (2. nadstropje, nad trgovino Natura).

Trbovlje: Prehranska prva pomoč, 6. 12. 2017 ob 18:00 uri v knjižnici Toneta Seliškarja Trbovlje v biotrgovini Gajbica.

Krško: Klen imunski sistem, 14. 12. 2017 ob 17:00 uri v biotrgovini Norma (Cesta Krških žrtev 141 – Q-Landia)

Žalec: Prehranska prva pomoč, 19. 12. 2017 ob 17:00 uri v društvu Angel.si (Šlandrov trg 21).

Brezplačna svetovanja dr. Ostana

Izola: osebni posveti bodo 4. 12. 2017 od 14:00 do 18.00 ure v Trgovini Bela Štacunca Tosama (Ljubljanska ul. 1, Izola); prijave v trgovini ali po tel.: 05/640-06-74

Koper: osebni posveti bodo 11. 12. 2017 od 14:00 do 18.00 ure v Trgovini Bela Štacunca Tosama (Pristaniška 19, Koper); prijave v trgovini ali po tel.: 05/627-25-33

Ljubljana: osebni posveti bodo 12. 12. 2017 od 14:00 do 18.00 ure v knjigarni Zdaj (Tržnica Koseze – 1. nadstropje, Ljubljana); prijave v knjigarni ali po tel.: 031/711-177

Prispevki v revijah

Revija **Narava zdravi**, december 2017, I. Ostan, B. Ambrozius, A. Ostan: **Nezadržna želja po sladkem: glivice?**

Revija **Super 50** (priloga Dela in Slovenskih novic) 4.12.2017, I. Ostan: **Priprava črevesja na praznike.**

Revija **Bogastvo zdravlja**, december 2017, I. Ostan: **Za zdravo črevesje celo med prazniki.**

Prispevki na TV

Do konca tega leta bodo v TV oddajah **Za zdravje** prispevki dr. Iztoka Ostana. V decembru 2017 bo govoril o prehranski prvi pomoči. Oddajo predvajajo kanali **TV RTS, Vaš kanal, TV Veseljak, Golica, TV Petelin.**

Do konca leta bo dr. Ostan gost tudi v oddajah **Pika na i** na **NET TV**. Dne **9.12.2017** bo ob **18.00 uri** predvajal intervju z njim na temo **Proč z okužbami!**



Priprava črevesja na najslajši mesec

Že pred tridesetimi leti je bila potrošnja sladkorja nad priporočeno, od takrat pa se je vsaj potrojila. Nekoč sanjski pravljичni sladki svet Janka in Metke je postal resničnost, z njim pa hitro narašča število bolnikov s sladkorno boleznijo, raznimi oblikami demence in drugimi boleznimi.

Seveda bi bilo potrebno uživati več zelenjave in sadja ter manj sladkorja in enostavnih ogljikovih hidratov, a praznični december res ni naklonjen sklepom o zdravem prehranjevanju.

Pomagamo si lahko s povečanimi odmerki bio probiotika EM. Dobra črevesna biota namreč upočasni absorpcijo sladkorjev iz črevesja v kri. Prav preveč sladkorja v krvi je za telo huda obremenitev.

Posebno koristno je, če po sladkem obroku uživamo vsaj pol decilitra nerazredčenega bio probiotika EM. Naš znanec, ki je sladkorni bolnik, si ga privoščiti takoj po obroku potice. Naslednje jutro je njegov sladkor med 7 in 8, kar je sicer še vedno preveč, ne dosega pa vrednosti med 12 in 14, ki jih je imel ob takih priložnostih, ko še ni užival tega probiotika.

Tak odmerek z encimi bogatega bio probiotika EM takoj po obroku tudi zelo pomaga prebaviti težko hrano, ki je med prazniki ne manjka.

Sladkosnede glivice

Med prazniki se praviloma poslabša stanje glivičnih vnetij, ki se rada pojavijo med nožnimi prsti, na nohtih in sluznicah. Dr. Ron Meyers je opisal primer pacienta, ki je užival priporočene odmerke FHES (2-3 kapsule vsake 4 ure), da bi lažje prebolel gripo, ker si bolniške v novi služni ni mogel privoščiti. Gripo je res lepo prestal, iz previdnosti pa je nadaljeval z uživanjem večjih odmerkov FHES. Po dveh tednih je izginilo tudi srbeče vnetje med nožnimi prsti, ki ga je dolgo mučilo.

Varujmo trebušno slinavko

Trebušna slinavka je pomembna žleza, ki leži pod želodcem. V kri izloča različne hormone, zlasti inzulin in glukagon, s katerima ureja raven glukoze v krvi. Proizvaja pa tudi mnogo encimov, ki omogočajo presnovo beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov. Zlasti med prazniki je zelo obremenjena zaradi obilja sladke hrane pa tudi mastnih in beljakovinskih dobrot.

Bil sem presenečen, ko sem ugotovil, da vsa tri dopolnila/živila, ki tvorijo moj dopolnilni prehranski sistem, varujejo trebušno slinavko. Žal še ni kliničnih študij, ki bi to znanstveno potrjevale. Na spletni strani www.iztokostan.com pa je več spodbudnih izkušenj v zvezi s tem. Naj jih na kratko povzamem.

Leta 2002 je moj bioresonančni test pri dr. Alojzu Medvedu pokazal ošibelost več organov. V tabeli na desni so v stolpcu z datumom 21. 8. 2002 ošibeli organi označeni z zvezdicami. Najšibkejša je bila takrat trebušna slinavka (tri zvezdice). V naslednjih dveh letih sem v prehrano redno dodajal aminokislino OKA (vsaj 5 tablet dnevno). Čez dve leti sem testiranje ponovil. Vsi prej šibki organi so se okrepi. Nad pozitivnimi rezultati je bil presenečen tudi zdravnik, saj taka regeneracija pri petdesetletniku ni običajna. V tabeli na desni v stolpcu z datumom 31. 5. 2014 ni šibkih organov (nobenih zvezdic), tudi trebušna slinavka je bila normalna.

Aminokislino OKA dajejo zelo kakovostno gradivo za regeneracijo vseh organov. Pri vnetju trebušne slinavke pa si, kot kaže, lahko pomagamo tudi s probiotiki, saj neuravnotežena črevesna biota poslabša tudi delovanje trebušne slinavke. Svetovno znana je ozdravitev živinozdravnika Vagn Baastrupa z bio probiotiki EM. Leta 1999 so ga odpustili iz bolnišnice. Zaradi kroničnega vnetja trebušne slinavke in drisk je bil skrajno izčrpan in mu niso mogli več pomagati. Pa je začel piti probiotik EM in v dveh mesecih pozdravil trebušno slinavko in druge težave. Tudi sam sem imel pred leti težave s kroničnim vnetjem trebušne slinavke, ki so trajale kar 23 let. Zdravniki niso znali pomagati, razna naravna sredstva pa me tudi niso pozdravila. Leta 1998 sem začel redno uživati FHES (2-4 kapsule dnevno). Rezultati testiranja so se začeli izboljševati in oktobra 2010 je bila moja trebušna slinavka spet zdrava. Če bi takrat vedel, bi užival po 6 kapsul FHES dnevno, kolikor priporoča dr. Ron Meyers pri kroničnih vnetjih, pa bi verjetno prej ozdravel.

IZTOK O STAN VEGOVA 29 KOPER		Legende: Starre Schwä. Regulat.		Regulatorische Starren Regulatorische Schwächen Regulation		Page: 1 F Feuer E Erde M Metall W Wasser H Holz	
Mer	Punkt	Beschreibung	El. Klasse	Wert ZA	Tief. Hoch	Wert ZA	Tief. Hoch
HY-R	1	Mozganski centri De.		82		90	
HY-L	1	Mozganski centri Le.		83		92	
QH-R	1	Prsni kos Desno		42		35	
QH-L	1	Prsni kos Levo		48		53	
QF-R	1	Trebusna votlina De.		52		41	
QF-L	1	Trebusna votlina Le.		50		54	
Ly-R	1	Limfni sistem	W	55		51	
Lu-R	11	Pliuca	M	53		52	
Di-R	1	Debelo crevo	M	59		54	
ND-R	1	Zivčni sistem-deqen.	E	53		55	
Kr-R	9	Cirkulacijski sistem	F	36	**	52	
Al-R	1	Alergija	W	64	*	55	
OD-R	1	Deqeneracija organov	E	57		53	
3E-R	1	Zleze z notr. izloc.	F	64	*	52	
He-R	9	Srce	F	58		56	
Dü-R	1	Tanko crevo	F	56		57	
Ly-L	1	Limfni sistem	W	61	*	58	
Lu-L	11	Pliuca	M	55		54	
Di-L	1	Debelo crevo	M	62	*	58	
ND-L	1	Zivčni sistem-deqen.	E	56		57	
Kr-L	9	Cirkulacijski sistem	F	44	*	58	
Al-L	1	Alergija	W	62	*	54	
OD-L	1	Deqeneracija organov	E	51		54	
3E-L	1	Zleze z notr. izloc.	F	62	*	53	
He-L	9	Srce	F	60	*	56	
Dü-L	1	Tanko crevo	F	59		56	
MP-R	1	Trebusna slinavka	E	80	***	55	
Le-R	1	Jetra	H	77	**	54	
GD-R	1	Deqen. sklepov-kosti	H	65	*	58	
Ma-R	45	Zelodec	E	60	*	59	
BD-R	1	Deqen. vez. tkiva	M	64	*	55	
Ht-R	1	Koza	M	59		56	
FD-R	1	Deqenerirane mascobe	H	65	*	55	
Gb-R	44	Zolčni mehur	H	59		52	
Ni-R	1	Ledvica	W	58		53	
Bi-R	67	Secni mehur	W	52		53	
MP-L	1	Vranica	E	53		57	
Le-L	1	Jetra	H	54		55	
GD-L	1	Deqen. sklepov-kosti	H	55		53	
Ma-L	45	Zelodec	E	60	*	57	
BD-L	1	Deqen. vez. tkiva	M	54		57	
Ht-L	1	Koza	M	54		54	
FD-L	1	Deqenerirane mascobe	H	57		53	
Gb-L	44	Zolčni mehur	H	55		56	
Ni-L	1	Ledvica	W	57		56	
Bi-L	67	Secni mehur	W	47		56	



Naj bodo v sladkem decembru zdravi tudi naši otroci!

Brezplačni video posnetek o črevesni bioti

Na spletu si lahko ogledate video posnetek intervjuja z dr. Iztokom Ostanom (<https://youtu.be/IzFRZ7dPR2k>) o **optimizaciji črevesne biote**. Intervju je bil na sporedu na NET TV dne 18.11.2017 (oddaja Pika na i).

Tečaj polnovrednega postenja

V Kriški vasi se v **četrtek, 7. 12. 2017**, začne 3- do 8-dnevni tečaj polnovrednega postenja po sistemu dr. Ostana. Obvezna je predhodna prijava. Več informacij po telefonu s klicem na 041 517 256, po e-pošti dih.klanscek@gmail.com ali na 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,
po telefonu: 040/277-857, preko spletne trgovine: www.institut-o.com