

## Brezplačna predavanja dr. Ostana

**Ljubljana:** Od standardne k nadstandardni zdravi prehrani, 10. 05. 2016 od 17:00 do 19:30 v Knjigarni ZDAJ, Tržnica Koseze (1. nadstropje), Vodnikova cesta 187

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

## Prispevki v medijih

Televizija **GOLD TV**, 10. maj 2016 ob 21.00 uri. Intervju z I. Ostanom: **Pomladanska utrujenost**.

Revija **Plus 50** (priloga Dela in Slovenskih novic prvi ponedeljek v mesecu): I. Ostan:  
- 9. 5. 2016: **Vpravljenem sladkem veku**  
- 6. 6. 2016: **Razbremenitev z novimi znanji**

Revija **Narava zdravi**, maj 2016, I. Ostan:  
**Program dopolnilnega razstrupljanja**

## Brezplačna testna platenka nove Vita Biose

Kot smo vas obvestili v marčni številki naših novic, poteka v Sloveniji testiranje nove Vita Biose, ki vsebuje 8 vrst dobrih bakterij namesto dosedanjih 7. V testiranje so **vključeni le uporabniki Vita Biose, ki že imajo izkušnje z dosedanjo različico**. Do sedaj smo kontaktirali že več kot 200 ljudi. V stik smo stopili le s tistimi, ki ste nam pred tem poslali opis svoje izkušnje in svojo telefonsko številko. **Če smo koga spregledali ali če nam je kdo poslal izkušnjo brez telefonske številke**, pa bi rad dobil v preizkus brezplačno platenko nove Vita Biose, naj me, prosim, **pokliče na 041 278 087**, pa mu jo bomo z veseljem poslali. Pokličete lahko tudi, če uživate Vita Bioso, a nam doslej še niste poslali izkušnje; kaže, da nam bo verjetno ostalo nekaj plastenkov tudi za vas.

*vodja testiranja: Božena Ambrozius*

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

- preko spletne trgovine: [www.institut-o.com](http://www.institut-o.com)



## Fantkove težave s prebavo

Sem mama enajstletnega fantka.

Pred dvema mesecema je zbolel za angino in se zdravil z antibiotiki. Po tem se je njegova prebava poslabšala. Bil je napihnjen, zaprt in bolel ga je trebuh.

Ker sama bolujem za celiakijo in pijem bio probiotik EM, sem ga ponudila tudi njemu. Morala sem mu ga mešati s sadnimi sokovi, saj jih sicer zaradi vonja in okusa ni hotel niti pokusiti.

Pričela sem mu dajati po eno jušno žlico v sok in količino postopoma povečevala na dve žlici. Šele pri tej količini je zaznal, da je soku primešan probiotik. Po kakih desetih dneh jemanja smo odpravili vetrove in zaprtost.

Tako smo se dogovorili, da zdaj vsako jutro spije dve jušni žlici probiotika skupaj s sveže iztisnjenim sokom.

Menim, da bio probiotik EM res blagodejno vpliva na prebavo, saj so se tudi pri meni pokazali pozitivni rezultati.



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

## Koliko sladko-strupena je naša kri?

Glukoza je tako priljubljena hrana naših celic, ker jo lahko hitro predelajo v energijo (ATP), pa tudi zlahka jo telo pridobi iz škrobnatih ali sladkih živil. A prav ta hitra uporabljivost glukoze je za naš organizem tudi nevarna, saj reagira z molekulami v našem telesu. Najbolj pogosto se spoji z beljakovinami. Procesu pravimo glikacija, nastalim beljakovinam pa glicirane beljakovine. Te beljakovine niso le okvarjene, temveč tudi zelo nevarne, saj, kot ugotavlja dr. David Perlmutter v knjigi Požgani možgani, glicirane beljakovine ustvarjajo 50-krat več prostih radikalov (najnevarnejše oblike strupov) kot neglicirane.

Glikaciji beljakovin se ne moremo povsem izogniti, celo z najbolj zdravim načinom življenja ne. Enostaven način merjenja stopnje glikacije v telesu je merjenje ravnih gliciranega hemoglobina A1C (označujejo ga tudi HbA1C). Raziskava med mladimi zdravimi osebami je pokazala, da je celo pri njih približno 5% hemoglobina gliciranega.

Čeprav je z zdravniškega vidika to stanje normalno, je z objektivnega vidika zaskrbljujoče. To namreč pomeni, da imajo celo mladi z zdravim načinom življenja kar 5% hemoglobina **strupenega**. Seveda pa se z vezavo na glukozo sprevačajo v strup tudi mnoge druge beljakovine v našem telesu: zlasti »slabi«  
holesterol LDL, kolagen (v naši koži in stenah žil) itd. Skratka, tudi če živimo povsem zdravo, nas glicirane beljakovine skozi desetletja vztrajno in neizbežno načenjajo v sklepe, možgane, ledvice, oči ... da smo na starost bolj okorni, slabše vidimo, pozabljamo, kje so ključi in očala ....

Problem 21. stoletja pa je, da se je s povečano porabo sladkorja splošna raven gliciranih beljakovin v krvi prebivalstva zelo povečala. Leta 2012 je bilo v ZDA že kar 62% odraslih prebivalcev, ki so imeli raven A1C višjo od 6,0%. V to skupino sodijo vsi, ki imajo preddiabetes ali diabetes. Raziskava na Švedskem je pokazala, da je A1C sladkornih bolnikov v povprečju 7,7%. To pomeni, da imajo diabetiki v povprečju kar 54% višjo raven strupenega hemoglobina kot zdravi. Z zviševanjem A1C nad normalo se povečuje tveganje za nastanek ateroskleroze, Alzheimerjeve bolezni in drugih oblik starostne demence, težav z vidom, težav z jetri in ledvicami in drugih bolezni, med drugim tudi raka.

Modro je torej, če si damo izmeriti raven A1C, da dobimo informacijo o ravni gliko-toksemije. Pri sladkornih bolnikih je testiranje tega hemoglobina rutinska preiskava, saj iz ravnih A1C zdravnik ugotavlja dolgoročno (3-4 mesečno) raven sladkorja v krvi. Preiskavo pa lahko naročimo tudi samoplačniško. V Ljubljani je to možno naročiti brez zdravniškega pregleda pri Adrialab ([www.adrialab.si](http://www.adrialab.si)). Preiskava stane le kakih 10 evrov. Uradne referenčne vrednosti A1C so od 4,8% do 6,0%. A to so dokaj široki okviri. Dr. David Perlmutter priporoča, naj ohranjamo A1C med 4,8% in 5,4%.

Gliko-toksemijo je možno zmanjšati na razne načine, med drugim tudi z uživanjem FHES.

## Izjemna izkušnja z uživanjem mega doz FHES

Naš znanec, gospod B, (69 let) je že dolgo sladkorni bolnik. Soproga mu skrbno pripravlja obroke v skladu s priporočili za prehrano diabetikov, a gospod je sladkosneden in appetiten, pa marsikdaj poseže tudi po hrani, ki jo zdravniki odsvetujejo diabetikom. Če so mu domači to očitali, je običajno dejal: »Saj imam tablete za znižanje sladkorja!«. Tako je šlo več let: sprva je jemal na dan le po eno tableto, potem pa mu je ob slabšanju rezultatov testiranja zdravnik predpisoval vse večje odmerke. Zdravnik je želel, da bi raven A1C znižali pod 7,0%, saj je pri višjih vrednostih nevarnost srčno-žilnih obolenj bistveno večja. Aprila leta 2014 je bil ob izvidih resno zaskrbljen, saj je bil A1C že skoraj leto dni na ravni 7,7% (glej sliko na desni). Predpisal mu je po 2,5 tablet na dan (dveh vrst). Gospoda B. je opozoril, da mora bolj upoštevati predpisano dieto, sicer bo treba preiti na inzulinske injekcije in da obstaja tudi nevarnost odpovedi trebušne slinavke. Gospod B je prišel domov zaskrbljen in malodušen in je končno postal dovzeten za sinovo nagovarjanje, naj redno uživa FHES. Z junijem 2014 je tako začel uživati po 9 kapsul FHES dnevno (3 krat po 3), včasih tudi po 12.

Po mesecu dni takega režima se mu je A1C znižal na 6,4%, po desetih mesecih (aprila 2015) pa je bil A1C le še 5,8%, kar je celo v okviru normalnih referenčnih vrednosti. Tako mu je zdravnik prepisal le še po eno tableto na dan. Domneval je, da je znižanje A1C posledica večje pacientove pazljivosti pri prehrani, a gospod B prehrane ni bistveno spremenil. Negativnih učinkov uživanja tako velikih odmerkov FHES ni zaznal.

Ko je gospod B sredi poletja 2015 zmanjšal uživanje FHES na 6 kapsul dnevno ali manj, se je A1C ponovno postopoma povzpел na 7,8%.

Izkušnjo zabeležil: Matjaž Vidrih

Datum	Teža		A1C
27.6.13	79	/	7,8%
19.12.13	79	/	7,5%
22.4.2014	80	/	7,7%
Začetek uživanja FHES – junij 2014			
11.7.2014	77	/	6,4%
11.11.2014	75	/	6,2%
23.4.2015	76	/	5,8%

**Iz kartončkov sladkornega bolnika**  
Potem ko je začel uživati po 9-12 kapsul FHES dnevno, se mu je A1C znižal od visokih 7,7% na praktično normalno raven 5,8%. Prehrane pri tem ni bistveno izboljšal.