

Predavanja dr. Iztoka Ostana

Murska Sobota: Mimo pasti sladkorjev, 8. 5. 2018 ob 16:00 uri v Pokrajinski in študijski knjižnici (Zvezna ul. 10).

Ljubljana: Zajtrk – preskočiti ga, da ali ne? 10. 5. 2018 ob 17:00 uri v Knjigarni Zdaj (Vodnikova 187 – tržnica Koseze)

Krško: Mimo pasti sladkorjev, 15. 5. 2018 ob 17:00 uri v trgovini Hiša narave, C. krških žrtev 53,

Šempeter pri Novi Gorici: Zajtrk – preskočiti ga, da ali ne?, 16. 5. 2018 ob 17:30 uri v biotrgovini Vitalina (Bratuževa ulica 1)

Ljubljana: Kronična vnetja – tihi ubijalci, 24. 5. 2018 ob 17:00 uri v bio-trgovini Norma (Gospodsvetska 6)

Celje: Zajtrk – preskočiti ga, da ali ne? 30. 5. 2018 ob 19:00 uri v bio-trgovini Norma (Prešernova 25)

Maribor: Zajtrk – preskočiti ga, da ali ne? 31. 5. 2018 ob 19:00 uri v bio-trgovini Norma (Žolgarjeva 18)

Brezplačna svetovanja

Ljubljana: osebni posveti z dr. Ostanom 23.5.2017 od 14:00 do 18.00 ure v Sanatura Maxi (Trg republike 1); obvezne prijave v trgovini, po tel.: 051/285-404

Prispevki v revijah

Revija **Narava zdravi**, maj 2018, I. Ostan et. al.: **Post za manj pokvarjenega holesterola.**

Revija **Super 50** (Delo, Slovenske novice) 7.5.2018, I. Ostan: **Krepak imunski sistem za manj alergij.**

Revija **za moje zdravje**, maj 2018, Ostan: **Boljše zdravje, ko blato neha smrdeti.**

Večer, 30.5.2018, Ostan: **Nova živila za moč srca.**

Primorske novice, 31.5.2018, I. Ostan: **Prehiteti apetit za sebični gen**

Tečaj postenja

V Kriški vasi se v **četrtak, 10. 5. 2018**, začne 3- do 8-dnevni **tečaj polnovrednega postenja** po sistemu dr. Ostana. Vodila ga bosta dr. Helena Jeriček Klanšček in Drago Klanšček. 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.



Za manj osteoporoze

Na spletni strani www.iztokostan.com so predstavljene izkušnje z mojim dopolnilnim prehranskim sistemom, med njimi tudi ti dve:

Manj osteoporoze in drugih težav naše znanke

Pri svojih 68 letih se je gospa M., ki ima osteoporozo, soočala tudi z več drugimi težavami, med drugim s stalnimi bolečinami, prebavnimi motnjami, bila je razdražljiva, mučile so jo pogoste viroze in prehladi, ki jim zdravila niso bila kos. Ustna votlina je bila pogosto vneta.

Začela je uživati po 6 tablet OKA na dan. Po enem tednu je čutila več moči, minile pa so tudi kronične bolečine. Potem je začela vsak dan uživati še po 0,3 dl probiotika EM. Prebava se je kmalu izboljšala. Čez nekaj tednov je dodala še FHES (2 kapsuli na dan). Po desetih mesecih jemanja teh dopolnil so meritve pokazale izboljšanje kostne mase. V tem času ni bilo viroz ali prehladov, ne vnetij ustne votline. »Veliko bolje se počutim, manj se vznemirjam. Res neverjetno izboljšanje«, je zapisala.

Zaceljene kosti po razdiralnem raku

Gospod S. (60 let) je zbolel za rakom - diseminiranim plazmocitomom. To je posebna oblika krvnega raka (limfocitom B). Rakave celice se razsejejo po telesu - tudi v kostnem mozgu. Kostni zaradi tega propadajo. Tudi gospodu S. so. Posedla so se mu vretenca in se zlomila. Znižal se je kar za 7 cm. Ob uradni terapiji je jemal le predpisani kalcij.

Takoj po končani uradni terapiji je začel jemati po 4 tablete OKA dnevno, 2 kapsuli FHES in po pol dl bio probiotika EM. Tako je dopolnjeval prehrano 20 mesecev.

Ob zdravniškem pregledu, ki je sledil, se je izkazalo, da se je stanje izboljšalo. Kostni so se zarasle.

Uspešno odvajanje od droge

Mateju je 33 let. Za njim je težka izkušnja odvisnosti.

Odraščal je v družini, kjer je bil prisoten alkoholizem. Bil je hiperaktiven otrok. Kot mladenič je bil zdrav in čvrst – presežek energije je usmerjal v šport. Mesa je jedel bolj malo, ker ga je težko prebavljaj.

Pri šestindvajsetih je začel uživati (kaditi in njuhati) droge in kmalu postal odvisen od heroina in kokaina. Kot vsak odvisnik je neprestano hlepel po drogi, pa tudi po sladkem. Dvakrat so ga odpeljali na urgenco, ker se je zgrudil.

Vključil se je v program za odvajanje od drog in bil 6 mesecev “čist”. A kot pravi, to ni bilo nikakršno življenje. Venomer je hlepel po drogi, po čem, kar bi ga potešilo.

Bolje se je začel počutiti šele, ko mu je zdravnik začel predpisovati morfin (morfij s podaljšanim delovanjem). Zdravilo deluje približno tri dni; tako je jemal to snov vsake tri dni. Željo po drogi je s tem zelo omilil, toda pojavile so se nove težave. Včasih ga je po ves teden mučilo zaprtje, težko je uriniral in bolele so ga ledvice. Pravi, da so se mu upočasnile vse funkcije “od pasu navzdol”.

Po šestih letih odvisnosti in poskusov odvajanja od drog je lani začel uživati optimalno kombinacijo aminokislin OKA. Zaradi finančnih omejitev je sprva jemal le po 4 tablete na dan, a je že takoj začutil več energije, volje do življenja in optimizem. Dnevni odmerek morfina je lahko zmanjšal na polovico, na 60 mg na dan (V najtežjih časih je jemal celo po 700 mg morfina na dan!). Odvajanje je postalo mnogo lažje. Bolje je spal in izboljšala se je njegova sposobnost koncentracije, spet je lahko začel brati daljše tekste.

Ko je dnevni odmerek OKA povečal na 8 tablet, se je njegovo počutje še izboljšalo. Sedaj ne uživa več morfina. Ledvice ga ne bolijo več. Spet se je začel ukvarjati s športom. Zadnje čase uživa po 12 do 14 tablet OKA na dan.

Izkušnje bolnice z ALS

Amiotrofična lateralna skleroza (ALS) je nevrodegenerativna bolezen, pri kateri odmirajo zlasti živci nog in rok, pa tudi živci drugih motoričnih funkcij (požiranja, dihanja ...).

Nedavno mi je soprog gospe M. (68) poslal opis njene izkušnje. Pred dvema letoma so ji postavili diagnozo ALS. Vse se je začelo tri leta poprej, ko je občutila manjšo gibljivost desne roke. Trenutno je na invalidskem vozičku. Takole piše njen soprog:

“Z mojo pomočjo se komaj postavi na noge, ko je potrebno iti na stranišče ali pa v posteljo. Zdravniki so nam povedali, da je to neozdravljivo, pa smo iskali rešitve na vse mogoče načine. Tablete OKA nam je priporočil zdravnik, ki deluje po metodi nove medicine iz Nemčije.

Že pred jemanjem OKA tablet sva delala vaje za roke in noge. To počneva na masažni mizi. Med vajami sem opazil, da so sklepi zelo ohlapni. Posebno ramenski sklep se je kar “razstavljaj”. Kmalu po začetku uživanja OKA sem opazil, da je sklep postal bolj čvrst in ne preskakuje več pri razgibavanju roke. Opažam tudi, da so noge čvrstejše. Mišice na rokah in nogah so se “napolnile” in postajajo vse bolj aktivne. Na rokah je vidna sprememba pri vajah na masažni mizi. Ko ji dvignem podlakti pravokotno na mizo, ju sedaj lahko sama spusti, tako da se s prsti dotakne ramen. Potem pa ju sama dvigne v pokončni položaj. Res je, da gre to počasi, a gre. Pred uživanjem OKA tega ni zmogla.

Dnevno jemlje trikrat po tri tablete OKA. Po teh vajah je bolj utrujena, zato ji dajem po vajah dodatni dve tableti. Probiotik EM uživa med obroki štirikrat dnevno po 0,2 dl. FHES jemlje vsako jutro po eno kapsulo. To je na kratko naša zgodba in nam bo ljubo, če vam bo v pomoč pri vašem plemenitem delu.

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

