

PRIJATELJEM NAJBOLJŠE!

Marec 2018

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

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

Predavanja dr. Iztoka Ostana

Murska Sobota: Prehranska prva pomoč, 6. 3. 2018 ob 17:00 uri v Pokrajinski in študijski knjižnici Murska Sobota (Zvezna ul. 10)

Nova Gorica: Mimo pasti sladkorjev, 8. 3. 2018 ob 17:30 uri v prostorih Fundacije za dobro ljudi in narave (Tumova 5)

Bovec: Prehranska prva pomoč, 9.3.2018 ob 18:00 uri v knjižnici Cirila Kosmača Bovec (Ledina 6)

Krško: Prehranska prva pomoč, 15.3.2018 ob 17:00 uri v trgovini Hiša Narave, C. krških žrtev 53

Ljubljana: Mimo pasti sladkorjev, 20.3.2018 ob 17:00 uri v Knjigarni Zdaj, Vodnikova 187, tržnica Koseze)

Bertoki: Kronična vnetja – tihi ubijalci, 22. 3.2018 ob 17:00 uri v mali dvorani KS, Cesta borcev 1.

Šempeter pri Novi Gorici: Kronična vnetja – tihi ubijalci, 29. 3. 2018 ob 17:00 uri v biotrogovini Vitalina (Bratuževa ulica 1).

Brezplačna svetovanja

Maribor: osebni posveti z dr. Ostanom bodo 13. 3. 2018 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Sonce (Vetrinjska 18, Maribor); obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 02/228-22-60.

Ljubljana: osebni posveti z dr. Ostanom bodo 26. 3. 2018 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Bela Štacunca Tosama (BTC – Hala A, Ljubljana); obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 01/320-57-09.

Prispevki v revijah

Revija **Narava zdravi**, marec 2018, I. Ostan, B. Ambrozius, A. Ostan: **Prehranska prva pomoč v času mene**.

Revija **Super 50** (priloga Dela in Slovenskih novic) 5.3.2018, I. Ostan: **Kako lažje do bolj uravnotežene prehrane**.

Revija **Lepa & zdrava** (priloga Večera), 7.3.2018, I. Ostan: **Mladostna kri celo pri kemoterapiji**.

Revija **Revija za moje zdravje**, marec.2018, I. Ostan: **Spomladi nič več utrujeni**.

Prispevki na TV

Do konca aprila 2018 bodo v TV oddajah **Za zdravje** prispevki dr. Iztoka Ostana. V marcu 2018 bo govoril o krepitvi imunskega sistema. Oddajo predvajajo kanali **Vaš kanal, TV Veseljak, Golica, TV Petelin**.



Manj spomladanske in kronične utrujenosti

Pozimi uživamo težjo hrano, manj sadja in zelenjave, kar vse privede do kopičenja strupov v telesu. Več užite sončne svetlobe v marcu in aprilu vsaj desetkratno poveča izločanje toksinov iz telesnih odlagališč v kri. Nekateri pri tem občutijo pomladno utrujenost. Če imamo ošibela izločala, se toksini ne morejo dovolj hitro izločiti iz krvi in povišana toksičnost krvi povzroči slabo počutje, ki mu pravimo spomladanska utrujenost.

Če se hočemo znebiti takih težav, je treba predvsem okrepiti izločala. Glavno sredstvo za regeneracijo vseh organov pa so beljakovine. Žal se pri presnovi običajnih beljakovin tvori veliko odpadkov, obenem pa pri tem troši veliko energije, ki nam je v času utrujenosti primanjkuje. Pri nas doma od leta 2001 dopolnjujemo prehrano z optimalno kombinacijo aminokislin OKA, katerih presnova ne tvori odpadkov in ne troši energije. Klinične študije dokazujejo, da se ob njihovem uživanju učinkovito okrepijo tudi funkcije ledvic (Tamburlin, 1999) in jeter (De Cristofano, Giordano, 2002). S soprogo sva začela uživati OKA zaradi splošne okrepitve, ki je potrebna zlasti v zrelih letih; za te namene je priporočljivo uživati od 3 do 5 tablet na dan. Od takrat tudi pomladne utrujenosti ni več, čeprav bi je glede na starost pričakovali več.

Uživanje OKA pomaga tudi proti kronični utrujenosti. Na spletni strani www.iztokostan.com je zbranih več sto pričevanj o uporabi OKA, med njimi je tudi 64 oseb, ki so ob uživanju OKA zmanjšale utrujenost.

Če OKA ne uživamo redno, je ob spomladanski in drugih vrstah utrujenosti priporočljivo začeti uživati 5 do 8 tablet dnevno (na primer 3-4 zjutraj in prav toliko zvečer). Čilim in mladim običajno zadošča že kakih 10 dni takega režima, da utrujenost mine, starejšim in izčrpanim pa 2 do 3 tedne.

Kako uživa OKA triatlonski šampion Denis Šketako

Hrastničan Denis Šketako (29) je leta 2016 zmagal na evropskem prvenstvu v triatlonu. To je neprekinjeno zaporedno tekmovanje v treh vzdržljivostnih disciplinah. Pri najzahtevnejši varianti triatlona (ironman) tekmovalci najprej preplavajo 3.860 m, potem prekolesarijo 180 km in na koncu pretečejo maraton (42,2 km). Leta 2016 je Denis Šketako opravil vse tri preizkuse v 7 urah 56 minutah in 55 sekundah. To je tudi njegov osebni rekord. Takole je opisal svoje izkušnje z OKA (angl. MAP):

»Izdelek MAP uporabljam že od leta 2013. Sprva sem jih užival samo pred pomembnejšimi tekmami, leta 2016 pa sem naredil enomesečno kuro in opazil izjemne učinke na moje telo. Od takrat naprej so redno na mojem jedilniku. V poplavi prehranskih dopolnil se človek težko odloči in presodi, kaj je zanj podporno in kaj nepotrebno. Sam se vedno zanesem na svoje telo, ki mi hitro sporoči, ali zadeva deluje ali ne. MAP se je izkazal za nujno potrebno prehransko dopolnilo v vsakodnevni rabi in ne samo občasno. Vrhunski šport terja svoj davek, kar se pozna na času regeneracije kot tudi na možnosti hitrejših poškodb. 1g težka tableta MAP vsebuje 8 različnih aminokislin, ki so nujno potrebne za moje optimalno delovanje.

V praksi to pomeni, da sem manj utrujen, čas regeneracije pa se bistveno skrajša tudi po težkih naporih. Naj omenim, da sem v višku pripravljalne sezone aktiven tudi po 6ur na dan, s tem pokurim okoli 7000 kcal in je samo s hrano nemogoče vnesti dovolj mikro in makro hranil nazaj v telo. Drug, zelo očiten pokazatelj je tudi, da imam med treningi več moči. Tako lahko iz sebe iztisnem svoj maksimum, hkrati pa me ni strah, da bom zaradi tega moral dalj časa počivati, saj MAP poskrbi tudi za regeneracijo.



Tečaj polnovrednega postenja

V Kriški vasi se v **četrtek, 22. 3. 2018**, 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

DOZIRANJE

V času nabiranja baze - nizka intenzivnost (1h plavanja, 2,5h kolesa, 1,5h teka):

- takoj po plavanju 8 tablet,
- 30 minut pred kolesom 8 tablet,
- 30 minut pred tekom 5-8 tablet.

V času napornih treningov - visoka intenzivnost (1,4h plavanja, 4h kolesa, 1,15h teka):

- takoj po plavanju 8 tablet,
- 30 minut pred kolesom 8 tablet + med kolesom še 5 tablet (zaradi daljšega časa na kolesu)
- 30 minut pred tekom 10 tablet

Na dan tekme: 40 minut pred tekmo 15 tablet, potem še 10 na kolesu.

Po operaciji tumorja na debelem črevesu

»Probiotik EM in kapsule FHES sem začela uživati pred dvema letoma, potem ko so mi odstranili tumor na debelem črevesu in kasneje še polip«, nam je pisala 49-letna gospa.

»Zjutraj in zvečer popijem požirek probiotika. Prebava se mi je takoj izboljšala, rekla bi, da je »lahkotnejša«: redna in brez napora.

Običajno vzamem dvakrat po eno kapsulo FHES na dan, če sem zelo utrujena, pa dvakrat po dve. Zjutraj spijem FHES skupaj z ionizirano vodo in čutim, da mi ta napitek da ogromno energije.

Ne predstavljam si, da bi morala biti brez probiotika in FHES, saj mi oba očitno močno koristita.«

Mož po njenem videzu ve, ali še uživa OKA

Prodajalka v bio trgovini, stara kakih štirideset let, mi je povedala, da tudi sama uživa OKA. Dejala je, da se to pozna na svežini njenega obraza. Zlasti je bila zadovoljna, ker je koža pod brado spet napeta in podbradka ni več. Dejala je, da spremembe na njej opaža tudi njen soprog. Ko je nekaj časa nehala jemati OKA, je opazil poslabšanje in jo vprašal, če ga ne uživa več.

