

PRIJATELJEM NAJBOLJŠE!

Marec 2019

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

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

Predavanja dr. Iztoka Ostana

Ljubljana: Prožna koža, trdna kost, 7.3. 2019 ob 17:00 v bio-trgovini Norma, Gosposvetska 6
Šempeter pri Gorici: Naj bo svetloba, naj bo tema, 12. 3. 2019 ob 17:00 v bio-trgovini Vitalina, Bratuževa ulica 1
Polzela: Varno razstrupljanje, 15.3.2019 ob 17:30 na Gradu Komenda, Grajski trg 1
Kamnik: Rak in prehrana, 19. 3. 2019 ob 17:30 v bio-trgovini Mamaterra, Ljubljanska c. 4a
Kobarid: Prehranska prva pomoč, 20.3.2019 ob 17:00 v Domu A. Manfrede, Gregorčičeva 20
Kranj: Varno razstrupljanje, 27. 3. 2019 ob 17:00 v Mestni knjižnici Kranj, Gregorčičeva 1
Ivančna gorica: Prehranska prva pomoč, 29. 3. 2019 ob 17:30 v bio-trgovini Bio Raj, Sokolska 6

Brezplačni posveti z dr. Ostanom

Litija: osebni posveti bodo 4. 3. 2019 od 10:00 do 14.00 ure v trgovini Tosama bela štacunca, Ljubljanska 3; obvezne prijave v trgovini in na tel. 01/620-23-99.
Izola: osebni posveti bodo 18. 3. 2019 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Tosama bela štacunca, Ljubljanska 1; obvezne prijave v trgovini in na tel.: 05/640-06-74.

Prispevki v revijah

Prispevki dr. Ostana v revijah: **Narava zdravi** (1. 3.), **Super 50** (4. 3.), **Lupa** (15. 3.), **Bogastvo zdravja** (15. 3.), **Večer** (19. 3.), **Ženski svet** (25. 3.), **Primorske novice** (27. 3.).

Prispevki na TV

Prispevek dr. Ostana bo v oddaji **Za zdravje**, predvajani na: **TV Veseljak**, **TV Golica**, **TV Petelin** in **Vaš kanal**.

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



Izkušnje dolgoletne vegetarijance

To izkušnjo nam je leta 2016 poslala 73-letna gospa: »Že 26 let sem vegetarijanka. Jem veliko zelenjave in sadja (seveda ekološko pridelano), žitarice, kaše, sokove, mleto laneno seme (4 žlice dnevno), oreščke, se veliko gibljem. Res, z zdravjem nisem imela težav in tudi sedaj jih nimam. Vendar sem pred dobrim desetletjem opazila, da mi nekaj manjka, a nisem vedela kaj.

Leta 2004 sem iz revije Aura prek člankov dr. Ostana izvedela za OKA in FHES in se udeležila njegovega predavanja v Ljubljani. Prišla sem tudi v stik z gospo Boženo Ambrozius, ki je bila tudi dolgoletna vegetarijanka (sedaj je veganka), in se pogovorila z njo o uživanju OKA in FHES. Takoj sem začela uživati po 5 tablet OKA in 1-2 kapsuli FHES dnevno. Takoj sem opazila spremembo. Občutila sem več energije in tudi mišice so postale čvrstjše, videz je bil boljši.

Leta 2008, takrat stara 65 let, sem padla s kolesom in si zlomila stegnenico. Takrat sem povečala dnevni odmerek OKA s 5 na 10 tablet, pa tudi odmerek FHES. Dva meseca po operaciji sem jemala po 10 tablet dnevno, potem pa še dva meseca po 8 na dan. Tretji dan po operaciji sem že lepo hodila z opornicami po hodniku bolnice. Ko me je zdravnik videl, ni mogel verjeti in se je zares čudil. Po dveh mesecih se je kost tako lepo zarasla, da sem hodila že brez opornic.

Ker sem v času padca in operacije izgubila precej krvi, je bil takoj po operaciji hemoglobin precej nizek (80). Čez 14 dni se je vrednost dvignila že na 120 (tablet, ki sem jih dobila za kri, nisem jemala). Mimogrede, kirurg mi je povedal, da imam dobre mišice. Ah, seveda, vsa zahvala pa gre optimalni kombinaciji aminokislin OKA. Vse je potekalo tako lahkotno in počutila sem se res odlično.

Seda nadaljujem z uživanjem 4-5 tablet OKA na dan, občasno pijem tudi probiotik EM.

Ko blato zastaja v črevesju

Če ne prespimo doma in smo pozabili vzeti s seboj zobno krtačko, si lahko očistimo zobe z grizenjem jabolka – svežega seveda, saj je pečeno lepljivo. Surovo sadje in zelenjava namreč vsebujeta majhne delčke – koloide, ki so negativno naelektrjeni in se odbijajo od naših celic v ustni votlini, ki so prav tako negativno naelektrjene. Tako kot se kuhana hrana lepi v ustih, se lepi tudi v črevesju. Zdravnik dr. Robert McCarrison je že leta 1921 objavil študijo o negativnem vplivu kuhane hrane na črevesje. Opice, ki so jedle kuhano hrano so že po 67 dneh trpele zaradi deformacij debelega črevesa in črevesnih vnetij, tiste ki so jedle enaka živila, vendar v surovi obliki, pa niso imele teh težav. Lepljiva hrana se iz dneva v dan lepi na stene debelega črevesa, ugotavlja Norman Walker, in lahko ustvarja obloge starih fekalij (slika na desni). Četudi ne trpimo zaradi zaprtja, so naše črevesne stene morda obložene s snovmi, ki stalno zastrupljajo telo. S klistirjem jih ne moremo odpraviti, saj voda pri klistirju seže le v zadnji del debelega črevesa.

V tujini je razširjena terapija, imenovana hidrokolon. Sami smo jo prvič preizkusili konec devetdesetih let v higienistični kliniki v Salzanu pri Benetkah. V času terapije pacient leži, terapevt pa mu masira trebuh, medtem ko voda po cevi skozi anus prodira v celotno debelo črevo in se obloge odlepljajo od sten. Ko je vode v črevesju dovolj, terapevt obrne pipico, da voda odteče iz črevesa. Ker je del odtočne cevi prozoren, pacient lahko opazuje, kaj vse odteka. V terapevtski sobi visi na steni uokvirjena fotografija polža v cevi. Ko sem povprašal, kaj je to, je terapevt povedal, da so tega polža izprali iz črevesja pacientke iz Milana. Verjetno je gospa pojedla s solato polžka, ki je imel srečo, da se je nepoškodovan ugnezdil v debelem črevesu, kjer je imel dovolj hrane, da je zrasel v »velikega fanta s hišico vred«.

Za čisto črevesje lahko skrbimo tudi tako, da uživamo dovolj svežega sadja in zelenjave, to je, vsaj 400 gramov na dan. Pomaga tudi uživanje probiotičnih bakterij. Proizvajalec bio probiotika EM, ki ga tudi sami uporabljamo, ugotavlja, da je možno z njim celo zlahka očistiti pečico. Zadostuje, če z njim poškopimo stene s probiotikom in jih čez čas obrišemo. Tudi črevesne obloge so podobne zapečeni hrani na stenah pečice. Na spletni strani www.iztokostan.com je predstavljenih 105 pričevanj oseb, ki so ob uživanju probiotika EM odpravile zaprtje, 39 pričevanj navaja učinkovito odpravljanje driske itd.

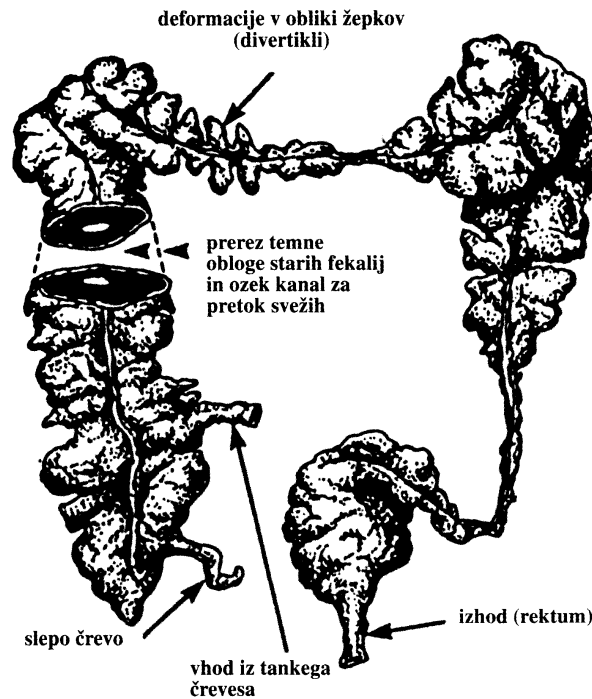
Končno odlična črevesna sluznica

»Od otroštva sem imela preobčutljivo prebavo in že kot otrok hemoroide« je zapisala 64 letna gospa s Primorske.. »Pred 23 leti je družinski zdravnik poslal vse člane mamine družinske veje na kolonoskopijo, ker jih je nekaj imelo raka ali predrakaste izrastke na črevesju. Takrat so ugotovili, da imam razdraženo sluznico in nekaj aft. Zdravnik je rekel, da je to posledica stresa in tudi prehranskih alergij. Postopoma sem opuščala izdelke iz fermentiranega mleka, sveže sadje in križnice ter jajca. Izginili so hemoroidi, "trde boleče kepe" v želodcu in migrene. Že več kot 10 let sem tudi na ne strogi brezglutenski dieti; celiakije sicer nimam, a so ugotovili genetsko pogojeno nagnjenje k njej. Tako se je izbor hrane še bolj skrčil.

Občasno preizkušam nove jedi ali zelo kvalitetne jedi z liste "neprimernih". Izkazalo se je, da morda na nekatere jedi nisem alergična v klasičnem pomenu; a jih, tako se zdi, ne prebavljam. Ker sem jajca zelo pogrešala, sem jih začela jesti tako, da sem takoj zatem vedno zaužila tudi probiotik. Preizkusila sem tudi bio probiotik EM. Tega sem se zelo bala, ker diši po svežem sadju in kisu, kar pri meni vedno povzroča vnetje sluznice v ustih in afte, karkoli s kisom pa celo omotico in zelo znižan pritisk. Pred kakšnimi sedmimi leti sem tako začela z veliko žlico bio probiotika EM v 2-3 dcl vode 1x na dan, po tem, ko sem pojedla jajce. Izkazalo se je, da se je prebavljanje izboljšalo. Tako sem nadaljevala in od takrat probiotik EM redno uživam. Sedaj tako 1-2 x na teden lahko pojem 1-2 jajci, pa nimam težav s prebavo. Tako razredčen kozarec bio probiotika EM spijem tudi po drugi zame težki hrani. Zame je to ritual, kot ga imajo drugi s kozarcem vina ob kosilu. Še vedno ne uživam mlečnih izdelkov in se izogibam glutenski in konzervirani hrani.

Moja prebava in iztrebljanje blata sta vzorna. Bio probiotik EM uživam po občutku, od ene do največ treh velikih žlic na dan, razredčeno v 2-3 dcl vode. Redno sicer tudi drugače skrbim za dobro počutje: zjutraj na tešče spijem zelo toplo vodo, delam razgibalne vaje, bila sem na bioresonančni kuri in že 4 leta redno uživam homeopatske pripravke predvsem za lajšanje težav s fibromialgijo (nizek nihajoč pritisk, omotice, mišične bolečine, ...)

Vsaka 4 leta me še vedno preventivno naročijo na kolonoskopijo. Na zadnjih dveh pregledih je zdravnik povedal, da se na sluznici vidijo zarastline, sledovi in brazgotine hemoroidov in prejšnjega slabega stanja, toda sedaj je sluznica odlična in zdrava. Priporočil mi je, naj še naprej delam, kar že sicer počnem«.



Deformirano debelo črevo; v prerezu so vidne temne obloge starih fekalij (vir: N. Walker: Colon Health: the key to vibrant life. Norwalk Press)