

Predavanja in seminarji v novembru

Ljubljana (dr. Iztok Ostan)

Predavanje: **Beljakovine za življenje in smrt**, 04. 11. 2014 od 17:00 do 19:00 v Klubu MAXI, Trg republike 1. Vstopnine ni.

Novo Mesto (dr. Iztok Ostan)

Seminar: **Beljakovine za življenje in smrt**, 05. 11. 2014 od 17:00 do 19:30 ure; Cvelbarjeva 3, Sejna soba ZSSS. Vstopnine ni.

Tolmin (dr. Iztok Ostan)

Predavanje: **Prehiteti apetit za sebični gen**, 06. 11. 2014 od 17:00 do 19:00; Območno združenje Rdečega križa Slovenije, Brunov drevored 23. Vstopnine ni .

Slovenska Bistrica (dr. Iztok Ostan)

Seminar: **Beljakovine za življenje in smrt**, 13. 11. 2014 od 17:00 do 19:30; Knjižnica Josipa Vošnjaka, Trg svobode 16. Vstopnine ni.

Krško (Božena Ambrozius, uni.dipl.ped.)

Tema: **Revolucija v prehranski pomoči: dopolnilni sistem dr. Iztoka Ostana**, 14. 11. 2014 od 16:00 do 18:00; Hiša Narave, Cesta krških žrtev 53. Vstopnine ni.

Ilirska Bistrica (dr. Iztok Ostan)

Predavanje: **Prehiteti apetit za sebični gen**, 18. 11. 2014 od 17:00 do 19:00; Dom starejših občanov Il. Bistrica, Kidričeva 15. Vstopnine ni.

Ljubljana (dr. Iztok Ostan)

Predavanje: **Blagor iz črevesja**, 19. 11. 2014 od 18:00 do 20:00. Knjižnica Bežigrad, Einspillerjeva 1. Vstopnine ni.

Maribor (dr. Iztok Ostan)

Seminar: **Prehiteti apetit za sebični gen**, 20. 11. 2014 od 17:00 do 19:30; Biosvet, Valvasorjeva 40, Maribor. Vstopnine ni.

Ljubljana (dr. Iztok Ostan)

Predavanje: **Priprava na praznike z izbranimi probiotiki**, 25. 11. 2014 od 17:00 do 19:00; Klub MAXI, Trg republike 1, Ljubljana. Vstopnine ni.



www.iztokostan.com

Stotine izkušenj z MAP, probiotiki EM in FHES na spletu www.iztokostan.com

Ste morda izčrpani od teže nakopičenih let, naporov, prebolene težke bolezni, bi radi izboljšali svojo vegetarijansko prehrano, rezultate v športu, bi radi izgubili kak odvečen kilogram, izboljšali prehrano pri kaki bolezni? Oglejte si novo spletno stran www.iztokostan.com. Na njej je za sedaj zbrano več kot 300 izkušenj uporabnikov in zdravnikov s produkti tipa MAP, FHES in probiotiki EM ter rezultati več desetih raziskav o njih. Število primerov v tej bazi podatkov se večja vsak dan. Ko to pišem, je število primerov za posamezno bolezen oz. stanje naslednje: prebavne motnje (zaprtje, napihnjenost, diareja) – 64 primerov, utrujenost 57, splošno slabo počutje 46, šport/rekreacija 33, bolezni srca in ožilja 29, rak 21, kirurški posegi 16, avtoimune bolezni 16, alergije 15, vegetarijanstvo 14, sladkorna bolezen 13, gripe 10 itd. Nekateri so opisali izkušnje z MAP (164 pričevanj), drugi s probiotiki EM (136), tretji s FHES (124), nekateri pa so kombinirali uporabo vseh treh (27). Čaka me še desetine neobdelanih pričevanj, ki ste jih poslali v zadnjih mesecih, sodelavko pa pregled več kot sto mesečnih glasil, v katerih sem v preteklem desetletju objavljala primere uporabe teh hranil.

Za predčasno dokončanje tega sistema se moram zahvaliti zlasti tehnični urednici Boženi Ambrozius in Marjanu Breznikarju, ki skrbi za računalniško podporo.

Zahvaljujem, se tudi vsem za že poslano izkušnje in upam, da bo to naše skupno delo koristilo tudi drugim

Dr. Iztok Ostan

Novice pošilja: Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper

Za več informacij in naročila:

- po e-mailu: narocila@institut-o.com

- po telefonu: 040/277-857

- preko spletne trgovine: www.institut-o.com



Pablo Picasso

Navdušena mlada mamica

Z navdušenjem Vam pišem tole besedilo. Sem 27 letna mamica treh sinov. FHES jemljem sedaj že četrto leto – vedno po dve kapsuli na dan. Začela sem uživanje teh kapsul zaradi slabega imunskega sistema, kandidate, pomanjkanja energije, alergije, zakisanosti in lahko bi še naštevala ... Skratka, moje izkušnje so odlične. Zelo sem zadovoljna, pomaga mi pri mojih vsakdanjih opravilih (predvsem vloga mamice). Uživala sem jih tudi med zadnjo nosečnostjo. Takrat sem uživala tudi table MAP. Prav pri tej nosečnosti je bilo zelo pomembno skrbeti za kakovostno hrano, zdravje in energijo, saj sem nosila enojajčna dvojčka.

Lahko bi še in še pisala o dobrih izkušnjah s FHES pri angini, o podrobnostih pri uporabi FHES v nosečnosti...

Zelo sem vesela in ponosna na svojo prijateljico, da mi je predlagala to živo vodo, ker resnično pomaga pri vsakdanjem bojevanju s stresom. Hvala tudi dr. Ostanu, ki je veliko dobrega naredil vsem, ki to uživamo.

Sjogrenov sindrom in FHES

Konec aprila 2006 (ko sem imela 58 let) so se začele ponavljajoče in stopnjujoče se težave z ustno sluznico (pekoče afte, občutek 'kosmatosti' in celo 'žerjavice') in čudno dogajanje z jezikom (bolečine na korenu jezika med jedjo, pekoče gnojne afte levo in desno spodaj pod jezikom, drobne bele aftice na konici jezika). Tudi ustnice so postale boleče, pretirano občutljive na vroče pijače, pogosto pokrite z ostudnimi aftami, na njih se je ustalila marogasta obloga cianotičnega videza. Že vse življenje sem zelo vitka, tedaj pa sem shujšala s 55 na 51 kg. Julija 2007 so testi na Revmatološki kliniki potrdili domnevo, da imam **avtoimuno bolezen Sjogrenov sindrom**, pri kateri so prizadete endokrine žleze. Zato primanjkuje sline, solzne tekočine, sušijo se vse sluznice (nosna, vaginalna) in vezivna tkiva.

Ko sem **julija 2006** med raziskovanjem po spletu naletela na informacijo dr. Ostana o »Živi vodi« in prebrala tudi njegov članek »Moja pot« ter članke o obisku dr. Flanagan leta 2005 v Sloveniji, sem naročila svoj prvi FHES.

Kot da bi se zgodil **čudež**: v kratkem času so problemi v ustih izginili, kot da jih nikdar ni bilo (tedanja dnevna količina: 2 x 1 kapsula na dan).

Po 6 mesecih uživanja FHES (priporočena doza 2x 1/d – pričetek julija 2006) sem sklepala, da sem ozdravljena. Žal pa to ni bilo res, saj se mi je februarja 2007 že nekaj dni po opustitvi FHES pojavilo več aft na ustni sluznici – zato sem ga ponovno naročila ter ga odtlej jemala neprekinjeno do začetka januarja 2013 (ker sem **ob vsakem ponovnem poizkusu opustitve skoraj takoj začutila pekoče težave v ustih**). FHES krasno omili (zelo!) moteče simptome, nas naredi spet funkcionalne, ozdravi pa ne. Poudariti pa moram, da sem med eksperimentom, ko sem uživala 6 kapsul na dan, opazila še dodaten plus zaradi povečane doze FHES: **veliko energije** (zelo dobrodošlo ob zahtevni službi v banki ob uvedbi evra in tik po njej) in **zelo sveži možgani** za delo in učenje.

Bodisi da se je moja bolezen z leti slabšala, bodisi da se je moje telo navadilo na FHES in zato zahteva iz leta v leto večjo dozo ..., dejstvo je, da **sem bila v teh 8 letih prisiljena postopno povečevati dnevno dozo** (gospa je v svojem poročilu natančno opisala, kako je ob nemoči uradne medicine poskušala v tem obdobju tudi druge alternativne metode zdravljenja, ki pa tudi niso trajno zalegle – opoma I.O.)

Zame je FHES nujno potrebno zdravilo oziroma edina snov, ki mi omogoča normalno kvaliteto življenja.

Ne poznam nobenega drugega bolnika s Sjogrenovim sindromom, vem pa, da bi bila sama že več let močno prikrajšana za kvalitetno življenje in bi bila obsojena na bolečine in klavno poležavanje, če si ne bi več mogla privoščiti tega zdravila..

Zato sem v zadnjem času svojim zdravnikom posredovala novo brošuro dr. Ostana o FHES ter izrazila upanje, da bo kdaj prišlo do resne raziskave ali morda zdravniške doktorske disertacije na to temo, v dobro vseh, ki trpijo zaradi Sjogrenovega sindroma.

