

Predavanja dr. Iztoka Ostana

Celje: Rak in prehrana, 7. 11. 2018 ob 19:00 uri v bio-trgovini Norma, Prešernova 25

Maribor: Rak in prehrana, 8. 11. 2018 ob 19:00 uri v bio-trgovini Norma, Žolgarjeva 18,

Nova Gorica: Rak in prehrana, 13. 11. 2018 ob 17:30 uri v prostorih Fundacije za dobro ljudi in narave, Tumova 5

Šempeter pri Gorici: Varno razstrupljanje, 15. 11. 2018 ob 17:00 uri v bio-trgovini Vitalina, Bratuževa ulica 1

Ljubljana: Rak in prehrana, 22. 11. 2018 ob 17:00 uri v Knjigarni Zdaj, Tržnica Koseze

Lukovica: Ko niti kurja juhica več ne zaleža, 24. 11. 2018 ob 17:00 uri, Brdo pri Lukovici 8

Trbovlje: Zajtrk - preskočiti ga, da ali ne? 28. 11. 2018 ob 18:00 uri v knjižnici Toneta Seliškarja

Brezplačni posveti z dr. Ostanom

Idrija: osebni posveti bodo 19. 11. 2018 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Tosama bela štacunca, Lapajnetova 33; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 05/620-32-20

Novo mesto: osebni posveti bodo 20. 11. 2018 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Stari most, Glavni trg 17; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 051/245-383

Izola: osebni posveti bodo 26. 11. 2018 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Tosama bela štacunca, Ljubljanska 1; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 05/640-06-74

Ljubljana: osebni posveti bodo 29. 11. 2018 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Roberteka, Železna cesta 8a; obvezne prijave v trgovini, na tel.: 031/643-542.

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



Koraki v zlato jesen

Pomanjkanje telesnega gibanja skrajšuje življenje. Če hočemo uživati jesen življenja, se moramo tja odpraviti peš. A koliko hoje na dan je minimalno potrebno za ohranitev zdravja in koliko je optimalno, da bi bili kot nešportniki v dobri kondiciji?

Za dobro kondicijo zdravniki priporočajo od 10.000 do 15.000 korakov na dan. To je od ene ure 40 minut, do dve uri in pol na dan. Skrbniki psov vedo, da sta to dva daljša sprehoda s psom.

Dr. Kenneth Cooper ugotavlja, da je za ohranjanje aerobne sposobnosti potrebno hoditi vsaj eno uro na dan (cca 6.000 korakov). To je en daljši sprehod s psom na dan. Če nimamo psa, si je dobro nabaviti uro, ki šteje korake in nam naračuna tudi tedensko povprečje. Taka pomoč res spodbudi, da se ne zasedimo. Šteje tudi korake po stanovanju, a 6.000 korakov na dan ne dosežemo, če se ne spravimo na prosto.

Po kriterijih medicine je res spodnja meja gibanja, ki ohranja zdravje, 22 minut pešačenja na dan (150 minut na teden). To bi bilo približno 2.200 korakov na dan. V razvitem Zahodnem svetu se delež odraslega prebivalstva, ki ne dosega tega kriterija povečuje; leta 2016 znašal že 36,8 %. Premalo gibanja povečuje število srčno žilnih obolenj, diabetesa tipa II, debelost, nekaterih oblike raka (v povezavi z debelostjo) in smrtnost.

Nekateri, opešani od starosti, ne zmorejo toliko pešačenja. Zdravniki v takih primerih priporočajo gibanje v vodi. Zelo pomaga tudi okrepitev z aminokislinami OKA. Prof. Sanseverino je vodil dvomesečni klinični preizkus. Sodelujoči starostniki so prvi mesec uživali po 6 do 8 tablet OKA na dan, drugi mesec pa po 3 do 4. Na začetku so zmogli hoditi v povprečju le 2,6 minute, na koncu pa je posamezni sprehod trajal že po 11,4 minute.

Problem rešil šele enajsti probiotik

To pričevanje nam je posredovala naša znanca:

»Znanec ima nekajkrat letno driske, za katere meni, da mu jih povzroča prehrana: zelenjava, predvsem temna, in meso. Za takrat pravi, da odvaja "kot vidra". Ob taki prehrani ima redkejšo blato oziroma se pojavi driska. Če uživa ogljikove hidrate, nima težav s prebavo in če poje kos belega kruha, se stanje izboljša – blato ni več redko. Vendar pa belega kruha ne je rad.

Bil je že na vseh mogočih preiskavah in niso ničesar našli, niti bakterije v želodcu ne. Rekli so mu, da pač tako presnavlja, vendar se mu to ne zdi normalno. Prav tako nima glivičnih obolenj ali aft v ustih; le herpes na ustnici se pojavi približno osemkrat na leto. Razen problematične prebave, ki ga muči že vrsto let, nima drugih zdravstvenih težav. Je suhljat in star 40 let. Poskusil je že vsaj deset vrst probiotikov, ki so bili neučinkoviti, pa sem mu priporočila bio probiotik EM.

Prenesla sem mu informacije, ki mi jih je posredoval dr. Ostan in mu dala dva njegova članka. Povedal je, da so mu te informacije pomagale razjasniti njegovo stanje, počutje ter odziv telesa na določena živila. Naenkrat mu je postalo vse logično, pravi. Stanje prebave, pa tudi splošno počutje, sta se mu po 10-dnevnem uživanju bio probiotika EM zelo izboljšala. Pravi, da se v zadnjih šestih letih, odkar so se začele težave, nikoli ni počutil tako dobro kot zdaj. Probiotik EM bo užival še naprej. Če se mu bo zdelo potrebno, bo v jeseni kot dodatno podporo začel jemati še aminokislino OKA in FHES.

Izredno je hvaležen dr. Ostanu za njegov trud, nasvete in informacije. Končno je našel probiotik, ki je učinkovit. Kot rečeno, je bil baje enajsti zapovrstjo«.



Na svojem popotovanju po severnih deželah sva s soprogo avgusta letos obiskala tudi Erika Nielsena (na sliki), daneskega ustvarjalca bio probiotikov EM. Povedala sva mu tudi izkušnjo Slovenca, ki mu je po neuspešnem preizkušanju desetih probiotikov različnih vrst šele bio probiotik EM pomagal do zdravja. Erik Nielsen meni, da k učinkovitosti njegovih probiotikov prispeva, poleg posebne kombinacije sevov, tudi uporaba 19 vrst biološko pridelanih zelišč. Z njimi in z biološko pridelano melaso hranijo dobre bakterije v času priprave posameznega probiotika. Ta več tednov zori v 8000-litrskih sodih (eden je na sliki). Pomembna je tudi kakovost vode, uporabljene v tem postopku. Proizvodnjo so locirali v Fredrikswærku, kraju na severu danskega otoka Zeeland, kjer so obsežna področja rezervirana za biološko pridelavo hrane in tudi za biološko gradnjo hiš.

Da bi naš malček spet česa ne staknil

S hladnimi pozno-jesenskimi dnevi se poveča število grip in prehladov. Še najhitreje se jih nalezajo otroci v šoli ali vrtcu. Od njih se pogosto nalezajo tudi kateri od staršev. Kako si pomagamo, da v takih primerih ne obležimo?

Dr. Ron Meyers priporoča, naj ob začetku prehlada odrasla oseba začne jemati po 2 do 3 kapsule na vsake 4 ure. Tudi sami smo ugotovili, da se ob takem režimu bolezen praviloma ne razvije in močno ublažene težave izzvenijo v dveh, treh dneh. Na spletni strani www.iztokostan.com je predstavljenih več sto izkušenj udeležencev FHES, med njimi je največ tistih, ki so si z njim pomagali do manj grip in prehladov. Predstavljenih je tudi več deset primerov otrok in mladostnikov. Ko se pri otroku pojavijo prvi znaki gripe ali prehlada, postopamo podobno kot pri odraslih, le odmerek je manjši: 1-2 kapsuli FHES vsake 4 ure. Ne jemljemo jih skupaj z antibiotiki.

Antioksidant FHES je koristno uživati tudi preventivno. Če se gibamo v okolju, v katerem razsajata gripa ali prehlad, je po priporočilih dr. Meyersa koristno, da odrasli uživa po 2 kapsuli trikrat na dan. Po naših izkušnjah je za otroke v takem okolju učinkovit pol manjši odmerek.

FHES je brez negativnih stranskih učinkov. Uživajo ga celo dojenčki. Starša 11-mesečne deklice sta se po antibiotični terapiji, ki je punčko precej zdelala, odločila, da otroka obvarujeta pred nadaljnjimi obolenji s po eno kapsulo FHES na dan. V letu, ki je sledilo, deklica ni zbolela.

