

Predavanja dr. Iztoka Ostana

Koper: Prehranska prva pomoč, 11. 10. 2017 ob 17:30 uri v trgovini Kalček (Ljubljanska c. 3, Koper – nasproti stadiona)

Ljubljana: Prehranska prva pomoč, 25. 10. 2017 ob 17:30 uri v trgovini Kalček BTC (Šmartinska 152, trgovski center BTC, Dvorana 6 - jug, Ljubljana)

Brezplačna svetovanja dr. Ostana

Ljubljana: osebni posveti z dr. Ostanom bodo 9. 10. 2017 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Sanatura Maxi (Trg Republike 1, Ljubljana); obvezne prijave v trgovini ali po tel.: 051/285-404.

Maribor: osebni posveti z dr. Ostanom bodo 18. 10. 2017 od 14:00 do 18.00 ure v bio-trgovini Sonce (Vetrinjska ul. 18, Maribor); obvezne prijave v trgovini ali po tel.: 02/228-22-60.

Nova Gorica: osebni posveti z dr. Ostanom bodo 23. 10. 2017 od 14:00 do 18.00 ure v bio-trgovini Arna (Delpinova 8, Nova Gorica); obvezne prijave v trgovini ali po tel.: 05/300-14-89.

Kamnik: osebni posveti z dr. Ostanom bodo 26. 10. 2017 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Mama Terra (Ljubljanska c. 4a, Kamnik); obvezne prijave v trgovini ali po tel.: 01/831-16-11

Prispevki v revijah

Revija **Narava zdravi**, oktober 2017, I. Ostan, B. Ambrozius, A. Ostan : **Res stvarnica vse nam ponuja?**

Revija **Super 50** (priloga Dela in Slovenskih novic, prvi ponedeljek v mesecu): I. Ostan:

- 2. 10. 2017: **Dopolnila za zdravo srce in ožilje**

- 6. 11. 2017: **Rak in oportunistični imunski sistem**

Revija za moje zdravje, oktober 2017, I. Ostan: **Rak in beljakovine.**

Prispevki na TV

Do konca tega leta bodo v TV oddajah **Za zdravje** prispevki dr. Iztoka Ostana. V oktobru 2017 bo govoril o črevesni bioti. Oddajo predvajajo kanali **TV RTS, Vaš kanal, TV Veseljak, Golica, TV Petelin.**

Do konca leta bo dr. Ostan gost tudi v oddajah **Pika na i** na **NET TV**. Dne **21. 10. 2017** bo ob **18.00 uri** predvajan intervju z njim o **optimizaciji beljakovinske prehrane.**

Vabljeni k ogledu.



Zajtrk: preskočiti ga ali ne?

Med stališči, ki so najbolj zakoreninjena v uradni prehranski doktrini, je trditev, da je zdravo uživati po pet obrokov dnevno in zajtrk naj bo najbogatejši med njimi. V zadnjih letih pa je bilo objavljenih več znanstvenih člankov, ki zanikajo to tezo. Ugledni dr. M. Mattson (2016) je s sodelavci objavil poročilo o raziskavi, da je bilo v evoluciji človeštva pet obrokov dnevno le izjema. Dr. T. Zilbert (2014) je s svojo študijo pokazal, da so ljudje, ki preskočijo zajtrk, bolj zdravi od tistih, ki ga ne; pa tudi ljudje, ki sicer zajtrkujejo, a imajo zelo zgodnjo večerjo, so trdnejšega zdravja od tistih, ki imajo redne obroke od jutra do večera. Pomembno je torej imeti **dolg dnevni počitek od hrane.**

Zadnja leta se na Zahodu vse bolj uveljavlja prehranjevanje, pri katerem ljudje ne uživajo nobene kalorične hrane 16 ur dnevno. Preizkusi na miših (Hatori et al., 2012) in na ljudeh (Moro et al., 2016) so namreč pokazali, da so tisti, ki zaužijejo vso dnevno potrebno hrano v 8 urah, v preostalih 16 pa nič, boljšega zdravja in imajo nižjo telesno težo kot tisti, ki enako vrsto in količino hrane uživajo ves dan.

Počitek od hrane je zlasti pomemben v današnjem času, ko je v prehrani mnogo več sladkorjev kot nekoč. Trebušni slinavki in drugim presnovnim organom moramo zagotoviti čas, da si odpočijejo in se regenerirajo. Kdor to svojemu telesu dopusti, ima nižjo raven jutranjega inzulina in ravnega faktorja IGF-1. S tem se zniža tveganje za nastanek sladkorne bolezni, bolezni srca in ožilja, raka in demence.

Lahko se torej vsakodnevno postimo npr. od 20.00 ure do 12.00 ure naslednjega dne, ali pa od 16.00 do 8.00 ure zjutraj, pa bo zdravje trdnejše, kilogramov pa manj.

Dr. Iztok Ostan

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

Afte in izčrpanost – že majhni odmerki OKA lahko koristijo

Proizvajalec priporoča uživanje OKA kot prehranskega dopolnila v odmerkih od 3 do 5 tablet na dan. Pri manjših odmerkih pogosto ni zaznavnih izboljšav. Toda če je oseba beljakovinsko zelo podhranjena, lahko začuti učinke že pri manjših količinah OKA.

Pri kroničnih obolenjih prebavil je organizem pogosto beljakovinsko podhranjen. Tu je primer gospoda z ulceroznim kolitisom:

60-letnemu gospodu z ulceroznim kolitisom so zaradi poslabšanja bolezni operativno odstranili debelo črevo. Po operaciji je njegov imunski sistem ošibel, tako da so v ustih nastale boleče afte. Težko je jedel in močno je shujšal.

Nato je tri mesece po kosilu jemal po eno tableto OKA. Njegovo stanje se je močno popravilo. Okrepil se je, pridobil je na teži, bolje se je počutil in afte so izginile.

Dr. Iztok Ostan
DOPOLNILNI PREHRANSKI SISTEM

IZKUŠNJE

z OKA, probiotiki EM in FHES

Zdravniki Uporabniki Raziskovalci

Na spletni strani www.iztokostan.com je objavljeno 608 pričevanj z OKA, probiotiki EM in FHES.

Izkušnje vegetarijanke v menopavzi s FHES in OKA

Stara sem 58 let. FHES in OKA uživam že več kot deset let.

Vsak dan redno vzamem po 1-2 kapsuli FHES. V stresni situaciji, po neprespani noči ali ob daljši izpostavljenosti soncu pa vzamem po 2 kapsuli hkrati. Ne poznam nobenega živila oziroma prehranskega dodatka, ki bi za moje telo naredilo toliko dobrega kot ta »živa voda«.

Optimalno kombinacijo aminokislin (OKA) sem do menopavze jemala le občasno ali po 3-5 tabletk pred večjimi fizičnimi naporji. Sedaj ga jemljem redno vsak dan, vsaj po 3 tablete. Odkar redno uživam te tablete, je manj

Tečaj polnovrednega postenja

V Kriški vasi se v **četrtek, 19. 10. 2017**, 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.klancsek@gmail.com ali na www.d-i-h.si.

težav z vročinskimi valovi. Mislim, da ne bi zmogla vseh naporov, če bi ostala brez teh aminokislin. Morda tudi zato, ker že 30 let ne uživam mesa.

Prepričana sem, da tudi FHES in OKA pripomoreta k temu, da sem zdrava.

Manj srčne aritmije in boljša prebava 70-letnega Štajerca

Zaradi slabega počutja (neredne prebave, pogostih alergij, nizkega krvnega tlaka in srčne aritmije) sem se odločil za uživanje prehranskih dopolnil. Tri tedne sem jemal OKA (5 tablet dnevno), probiotik EM (od 0,1 do 0,2 dl dnevno) in FHES (po 2 kapsuli dnevno); obenem sem tudi spremenil prehrano.

Po tej kuri se je stanje izboljšalo: manj je bilo aritmij, prebava je postala rednejša, splošno počutje je bilo boljše. Pri alergiji, ki ji zdravniki ne najdejo vzroka, pa nisem zaznal izboljšav.

Po prekinitvi tega režima se je stanje spet poslabšalo, zato sem po dvomesečni pavzi kuro ponovil. Počutje se je ponovno izboljšalo.

Deklica s celiakijo

Moja desetletna hčerka ima celiakijo. Tudi če se stoddstotno drži diete, jo napenja.

Odkar pije probiotik EM, je veliko bolje. Dajem ji ga dvakrat na dan po eno jušno žlico. Zaužije ga brez pripomb, čeprav ji njegov okus ni všeč, saj ji je jasno, da ji zelo koristi.

(Če žlico probiotika EM zamešamo v sok ene pomaranče, se okus probiotika povsem zgubi in je napikek prijeten; opomba I.O.)

