

# PRIJATELJEM NAJBOLJŠE!

Oktober 2020

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

Ureja: dr. Iztok Ostan [ostan.iztok@gmail.com](mailto:ostan.iztok@gmail.com)

## Predavanja dr. Ostana

**Ivančna Gorica: Kako sem odslovil virusna vnetja**, 6. 10. 2020 ob 18:00 uri v bio-trgovini Bio Raj, Sokolska 6.

**Šempeter pri Gorici: Kako sem odslovil virusna vnetja**, 8. 10. 2020 ob 17:00 uri v bio-trgovini Vitalina, Bratuževa ulica 1.

**Nova Gorica: Kako sem odslovil virusna vnetja**, 15. 10. 2020 ob 17:00 uri v prostorih Fundacije za dobro ljudi in narave, Tumova 5.

**Nova Gorica: Kako sem odslovil virusna vnetja**, 23. 10. 2020 ob 16:30 uri v Centru revitalizacije, Delpinova 22.

**Krško: Kako sem odslovil virusna vnetja**, 28. 10. 2020 ob 17:00 uri v bio-trgovini Norma v Q-Landiji, Cesta Krških žrtev 141.

**Žalec: Kako sem odslovil virusna vnetja**, 29. 10. 2020 ob 17:00 uri v društvu Angel.si, Šlandrov trg 21.

## Brezplačni posveti z dr. Ostanom

**Maribor: osebni posveti** bodo 12. 10. 2020 v trgovini Medika, Ulica Eve Lovše 1; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 02/229-52-46.

**Novo mesto: osebni posveti** bodo 20. 10. 2020 v trgovini Stari most, Glavni trg 17; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 051/245-383.

## Tečaj polnovrednega postenja

V Kriški vasi se v **četrtek, 22. 10. 2020**, začne tridnevni tečaj postenja. Odločite se lahko za klasični post, polpost ali polnovredni post 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](mailto:dih.klanscek@gmail.com) ali na <https://postenjedih.si/>.

Novice pošilja: Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper  
Naročanje na novice in informacije: po e-mailu [narocila@institut-o.com](mailto:narocila@institut-o.com), po telefonu 040/277-857, preko spletne strani [www.institut-o.com](http://www.institut-o.com)



Urša Pintar

## Urša Pintar z OKA odlična 17. na svetovnem kolesarskem prvenstvu

»Za mano je glavna dirka sezone, svetovno prvenstvo«, nam je svojo izkušnjo opisala državna kolesarska prvakinja Urša Pintar. »Letošnje svetovno prvenstvo je bilo že v začetku leta eden izmed glavnih ciljev kolesarske sezone. Svetovno prvenstvo je ena svojevrstnih dirk, ki je še toliko bolj napeta in prav vsi si želimo dobro nastopiti in poseči po visokih uvrstitvah. Slovensko kolesarstvo trenutno cveti na račun naših asov, Primoža Rogliča in zmagovalca dirke po Franciji Tadeja Pogačarja. Tako sta zagnanost in motivacija še večja. Organizatorji so pripravili izjemno težko svetovno prvenstvo, v moji karieri težje dirke po profilu še nisem vozila. A to mi je šlo na roko, vedno sem se dobro odrezala na težkih, borbenih dirkah in tudi tokrat je bilo tako. Prve deveterice kolesark žal nisem mogla držati, le malo je zmanjkalo, tako sem v cilj prišla v nasledovalni skupini kolesark in ciljno črto prečkala sedemnajsta. Priprave pred svetovnem prvenstvom nisem uspela izpeljati optimalno, saj mi je prehlad to preprečil in vzel nekaj dni dobrega treninga, ves čas priprav pa sem redno jemala aminokislino OKA (MAP) in se uspela dobro regenerirati. Pred mano so še tri dirke v Belgiji pred zaključkom sezone pa še na španski Vuelti.«

## Navdušena mlada mamica

V pričujočo številko novic Prijateljem najboljše, ki je posvečena dobrobiti žensk v različnih življenjskih obdobjih in ob različnih vsakodnevnih nalogah in težavah, uvrščamo tudi pričevanje mlade mame: »Z navdušenjem vam pišem tole besedilo«, nam je pisala že leta 2014. »Sem 27-letna mamica treh sinov. FHES jemljem že četrto leto, vedno po dve kapsuli na dan. Z uživanjem teh kapsul sem začela zaradi slabega imunskega sistema, kandidate, pomanjkanja energije, alergije, zakisanosti in lahko bi še naštevala...

Moje izkušnje z njim so odlične. Zelo sem zadovoljna, pomaga mi pri vsakdanjih opravilih, predvsem pri vlogi mamice. FHES sem uživala tudi med zadnjo nosečnostjo, skupaj s tabletami OKA (sprva 2 tableti na dan, potem pa po eno). 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 (prej sem pogosto zbolevala), o podrobnostih pri uporabi FHES v nosečnosti ... Zdaj tudi nimam več težav s kandido, manj je težav z alergijami.

FHES je zame glavni prehranski dodatek. Nisem pa odvisna od njega. Za nekaj časa sem ga nehala jemati, pa zaradi tega nisem čutila abstinenčne krize. V času, ko ga nisem uživala, sem se za nekaj kilogramov zredila, ko sem ga spet vključila v prehrano, pa sem odvečne kilograme izgubila. Torej mi pomaga tudi pri uravnavanju telesne teže.

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

## Borelioza v menopavzi

Stara sem 55 let, profesorica športne vzgoje. Poleg drugih zdravstvenih težav me že pet let oblivajo vročinski valovi zaradi menopavze. Pred dobrim letom sem se okužila s klopom; zbolela sem za boreliozo. Poiskala sem pomoč pri bioresonanci. Terapevtka je preverila moje celotno zdravstveno stanje in ugotovila, da ni nič kaj dobro. Svetovala mi je, naj jemljem OKA, bio probiotik EM in nekatera druga dopolnila. Obiskovala sem predavanja dr. Ostana, ki nam je dal zelo dober vpogled v zdravje in fiziologijo po 50. letu starosti. Tako sem v prehrano vključila tudi FHES.

Dnevno redno uživam po 5-10 tablet OKA (eno leto), po 0,3 dl probiotika EM na tešče (eno leto) in FHES – po eno kapsulo zjutraj in zvečer (pol leta).

Že leto dni hodim enkrat mesečno na preglede in terapije z bioresonanco. Danes je pregled pokazal, da je moje stanje za 100% boljše kot pred dobrim letom dni.

Trenutno se počutim zelo dobro. Najbolj se mi telo odziva med fizično aktivnostjo (med tekom sem bolj vzdržljiva, po njem pa se bolje počutim in hitreje regeneriram).

Vročinski valovi so se umirili. Zobje me manj bolijo. Koncentracija se mi je zelo izboljšala.

## Leno črevesje starejše gospe

Stara sem 76 let. Probiotik EM uživam redno že dalj časa. Kljub dokaj zdravi prehrani imam kronično zaprtje in leno črevesje. Probiotik jemljem v večjih dozah, dvakrat na dan po 0,5 dl. Sem zelo zadovoljna, saj ob pitju probiotika odvajam blato skoraj redno vsak dan, smrdenje blata pa je izginilo že po par dneh.

Poleg probiotika EM uživam tudi optimalno kombinacijo esencialnih aminokislin OKA (2×3 tablete) in po 2 kapsuli FHES.

Ob vsem tem imam več energije. Vsa tri dopolnila bom jemala še naprej.

