

PRIJATELJEM NAJBOLJŠE!

Marec 2021

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

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

Brezplačna predavanja dr. I. Ostana

Nova Gorica: Kako sem odslovil virusna vnetja, 3. 3. 2021 ob 18:00 uri v Centru revitalizacije, Delpinova 22, Nova Gorica), info na tel.: 041/320-127 ali mailu: peter@c-r.si.

Šempeter pri Gorici: Prehiteti apetit za sebični gen, 10. 3. 2021 ob 17:00 uri v bio-trgovini Vitalina (Bratuževa ulica 1, 5290 Šempeter pri Gorici), info na tel.: 030/223-366 ali mailu: info@vitalina.si.

Ivančna Gorica: Prehiteti apetit za sebični gen, 15. 3. 2021 ob 17:30 uri v bio-trgovini Bio Raj (Sokolska 6, Ivančna gorica), info na tel.: 01/781-27-80 ali mailu: ursa.bioraj@gmail.com.

Brezplačno zoom predavanja dr. Ostana

Spletno predavanje: Ti odvečni kilogrami! bo 11. 3. 2021 ob 18:00 uri preko Zoom-a. Povezava za spremljanje predavanja bo poslana po mailu predvidoma dan pred predavanjem vsem spletnim naročnikom novic. Kdor prejema novice le po pošti, pa bi želel prisostvovati predavanju, lahko za povezavo povpraša dan pred predavanjem na narocila@institut-o.com.

Brezplačni posveti z dr. I. Ostanom

Maribor: osebni posveti z dr. Ostanom bodo 17. 3. 2021 v trgovini Medika (Ul. Eve Lovše 1, Maribor); obvezne prijave v trgovini, na tel.: 02/229-52-46 ali po mailu: medika.mercator@vpd.si.

Novice pošilja: Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper
Naročanje na novice, odpved njihovega prejemanja in druge informacije: po e-mailu narocila@institut-o.com, po telefonu 040/277-857, preko spletne strani www.institut-o.com



Muc je hitro prebolel prehlad

Naš maček je dva dni bruhal, potem pa je izgubil glas. Nekaj dni se je oglašal hripavo in tiho. S soprogo sva ga odpeljala k veterinarke. Ugotovila je, da nima vročine in da so pljuča v redu, vnet pa je bil sapnik. Že v času pregleda mu je dala antibiotik. Za domov pa sva dobila stekleničko antibiotika, ki naj bi mu ga dajala en teden po dvakrat na dan. Določeno količino bi mu morala vbrizgavati v gobček.

S soprogo že dolgo nimava prehlada ali gripe. Ko se nakazuje tako vnetje, povečava odmerek FHES in simptomi že preko noči ali pa največ v dveh dneh izginejo – brez vročine, kašlja in smrkanja. Pa sem se odločil, da bom tudi mačka poskusil tako ozdraviti. Jutro po obisku veterinarke je bil še vedno brez glasu. Kapsulo FHES sem odprl in vsebino iztresel v njegov obrok hrane iz vrečke, ki se je vsa pobelila. Mislim, da je maček ne bo želel jesti, a naš ješčič muc se ni dal motiti. Že popoldne je imel močnejši glas. V večerni obrok sem mu zamešal še eno kapsulo FHES. Naslednje jutro je imel že normalen glas. Še dva dneva sem mu samo v jutranji obrok zamešal FHES – bolj iz previdnosti kot pa zaradi izrazite potrebe, saj se je vedel že povsem normalno. Ko smo muca teden dni po obisku pri veterinarke odpeljali na ponovni pregled, je bilo vse v redu.

Iztok Ostan



Zgodba o dobrih breskvah in izpahu čeljusti

29. oktober

»Spoštovani, izpahnila sem si čeljust, ovojnica se je zelo razširila in čeljust je trenutno še vedno v fazi, ko gristi sploh ne morem, saj se sklep iztika. Za pomoč uporabljam oporo, jem pasirano hrano. Svetovali so mi, naj jem veliko beljakovin, a to je pri tem stanju seveda težko. Zato sem pomislila na aminokislino OKA.

Sprašujem za nasvet, koliko tablet dnevno priporočate za pomoč pri takšni obnovi tkiva. Ali je to odvisno tudi od telesne teže? Stara sem 67 let, visoka 156 cm, teška 54 kg.

Hvala za odgovor in prijazen pozdrav, L.«

7. december

»Minilo je nekaj več časa, kot sem obljubila, da se javim. Po vašem nasvetu sem začela jemati po 4 tablete dvakrat na dan. Po treh tednih je bilo veliko bolje, ampak še vedno nisem mogla jesti, kot bi si želela (izpah je bil težji, nosila sem oporo, saj se je sicer hotela čeljust izmikati), a mehko hrano, z malo žličko je bilo možno že prav spodobno jesti. Grizenje pa seveda nikakor še ni bilo mogoče.

Zdaj, po petih tednih, je bistveno bolje. Lahko jem, še vedno bolj mehko hrano, česa trdega si še ne upam ugrizniti. Lahko pa jem tudi že zelo mehko meso. Čeljust je veliko bolj stabilna, ne izmika se več. Tudi opore ne nosim več. Trenutno jemljam po 3 tablete dvakrat na dan. Kadar jem beljakovinsko hrano, zmanjšam odmerek OKA za eno tableto (5 na dan). Predvidevanja moje zobozdravnice so bile, da okrevanje lahko dosežemo v 1-3 mesecih.«

20. januar

»Najprej naj povem, seveda z velikim veseljem, da je moja čeljust že več kot 14 dni kot nova. Kot da nikoli nič ne bi bilo. Odločila sem se, da bom z uživanjem OKA nadaljevala. Jemala bom po 5 tablet na dan. To se mi zdi mojim letom primerno, pa tudi bolj bom varna pred morebitno ponovitvijo poškodbe.

Hvala za vso pomoč.«

Ko se je zgodba tako lepo končala, sem si upal gospo vprašati, kako si je sploh uspela izpahniti čeljust. Tako mi je odgovorila:

»Ja, to je pa precej nora zgodba. Vse je zakrivila zelo zelo trda breskev. Pa prav dobre so bile sicer. Ker je nikakor nisem mogla odgrizniti po običajni poti, sem jo poskušala tako, da sem močno (res z vso silo) potegnila postrani. Breskev sem odgriznila, čeljust pa se je iztaknila! Katastrofa! Hitro sem jo s potiskom spravila na svoje mesto. A vezno tkivo je bilo raztegnjeno, morda delno tudi potrgano, saj sem morala čeljust podpirati, če sem želela kaj pojesti. Nazadnje tudi jesti nisem mogla več, čeljust se je iztikala, ob tem pa je seveda bolelo ... eh, raje se ne spominjam več hranjenja po slamici. Po nasvetu zobozdravnice sem si naredila oporo in iskala pomoč na vseh koncih in krajih ... ter tako odkrila vas in tablete OKA. Res sem imela srečo, zdaj že spet grizem tudi trša jabolka. A takšne neumnosti ne naredim več! Upam, da se niste tej moji prigodi ravno na glas smejali, smešno pa je zdaj tudi že meni.«

Kirurški posegi rušijo črevesno bioto

Leta 2020 je skupina znanstvenikov Kraljeve univerze Zahodne Avstralije pod vodstvom dr. Kwok Ho-ja objavila znanstveni članek o negativnem vplivu kirurških posegov in za življenje kritičnih obolenj na črevesno bioto. Stanje v črevesju se poslabša že v nekaj urah, tudi če pacient ne dobi antibiotikov. To lahko privede do zdravstvenih zapletov kot so infekcije, poškodbe ledvic, opešanje dihal, poškodbe možganov in seveda do črevesnih težav. Znanstveniki ugotavljajo, da verjetnost takih zapletov zmanjšamo z uživanjem probiotikov in hrane, ki pospešuje razmnoževanje dobrih bakterij. To so sadje, zelenjava ter druga z vlakninami bogata živila.

Iz naše prakse dodajamo: zlasti ob poškodbah in kirurških posegih poskrbimo, da izbranega kakovostnega probiotika uživamo vsaj toliko, da blato izgubi neprijetni vonj.

