

PRIJATELJEM NAJBOLJŠE!

Januar 2022

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

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

Zdravo in čvrsto v novo leto!

Za nami so prazniki, ko običajno preveč pojemo. Ob zaobljubah, da se bomo v novem letu znebili odvečnih kilogramov, si lahko pomagamo tudi s kakovostnimi probiotiki. Neuravnotežena črevesna biota namreč spodbuja kopičenje maščobe v podkožju in zlasti v predelu trebuha.

Tudi gripa in druga virusna vnetja še žanjejo žrtve. Nekateri jih zlahka prebolijo, drugi čutijo posledice še mesece in celo leta. Kako se po resni bolezni čim prej okrepite?

To številko posvečamo obema temama. Želimo vam srečno in zdravo novo leto.

dr. Iztok Ostan s sodelavci

Predavanja dr. Ostana

Ivančna Gorica: Stres in izgorelost!, 11. 1. 2022 ob 17:30 uri v bio-trgovini Bio Raj (Sokolska 6), info na tel.: 01/781-27-80.

Spletno predavanje: Klen imunski sistem!, 20. 1. 2022 ob 18:00 uri preko Zoom-a. Povezava za spremljanje predavanja bo poslana po mailu dan pred predavanjem vsem naročnikom novic.

Brezplačni posveti z dr. Ostanom

Maribor: osebni posveti bodo 12. 1. 2022 v trgovini Medika (Ul. Eve Lovše); obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 02/229-52-46.

Radovljica: osebni posveti bodo 27. 1. 2022 v trgovini Suzana (Ul. Staneta Žagarja 2b); obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 040/433-661.

Online postenje v januarju

Drago Klanšček in dr. Helena Jeriček Klanšček vodita skupinsko postenje, med drugim tudi polnovredno postenje po metodi dr. Ostana. Od 20. 1. do 23. 1. 2022 bosta vodila spletni tečaj postenja. Več informacij dobite 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, po telefonu 040/277-857, preko spletne strani www.institut-o.com



Manjši trebuh z bio probiotikom EM

V preteklih letih sem imela z bio probiotikom EM odlične izkušnje. Več let sem ga jemala redno, s kratkimi prekinitvami med eno in drugo plastenko. Moja prebava je postala stabilno odlična, blato je bilo optimalno in konstantno brez vonja, ni bilo napihnjenosti in vetrov ... in tako sem se odločila, da poskusim narediti malo daljši premor. Ker pa živim zelo aktivno, pogosto ne opazim, kako hitro teče čas, in tako se je načrtovani malo daljši premor zelo zavlekel Ponovno so se pojavili predvsem vetrovi in močna napihnjenost, ob stresnem življenju pa tudi več malodušja. Skratka, skrajni čas, da sem spet posegla po probiotiku; kot ponavadi sem ga začela piti po 0,3 dl zjutraj na tešče.

V nekaj dneh so težave izzvenele. Trebuh je uplahnil, vetrov ni bilo več, blato je ponovno postalo čvrsto, pa tudi moje splošno počutje se je precej izboljšalo; spet sem začutila opazno več energije in optimizma.

Razlika v moji silhueti pa je bila tako hitra in očitna, da sta kolegica in kolega, ki me poznata šele nekaj mesecev, izrazila zaskrbljenost, češ da sem nenadoma shujšala, predvsem v trebuh. Zbala sta se, da se me je morda lotila kakšna bolezen, zaradi katere sem začela hirati in mi zabičala, naj se vsaj dvakrat na teden tehtam, da ne bi preveč shujšala. Ko sem jima razložila, da zagotovo ne hiram, pač pa da se je izpraznil »balon« v trebuhu, in ko sem razložila, kaj je povzročilo tako spremembo, kar nista mogla verjeti.

Dopolnilni prehranski program za hitro okrevanje po bolezni

Naj gre za resno okužbo, kirurški poseg ali kako drugo preboleno težko bolezen, je okrevanje običajno počasno in dolgotrajno. Za pospešitev regeneracije je modro, če prebolewniku nudimo dodatke izbranih rudnin in vitaminov ter kakovosten vir omega3. A to običajno ni dovolj za hitro povrnitev moči. Vitamini, rudnine in fosfolipidi (omega3, omega6) tvorijo le 4 % sestave celice. Zato jim pravim celične mikrostrukture. Potrebno je regenerirati tudi telesne makrostrukture. Te so antioksidantska voda (70 % strukture celic), beljakovine (18 % celice) ter črevesna biota (v črevesju je desetkrat več mikrobov kot je vseh naših celic). Kot je znano, sem oblikoval trimesečni program učinkovite regeneracije, ki ima tri faze. V njih postopoma dodajamo živila/dopolnila, s katerimi optimiziramo prehranjenost zlasti telesnih makrostruktur. Na spletni strani www.iztokostan.com je predstavljeno veliko izkušenj ljudi, ki so si po prestani težki bolezni z njimi hitro in učinkovito opomogli. Naj na kratko povzamem navodila za izvajanje tega programa:

Prva faza (2-3 tedne): Dnevno uživamo 5 do 8 tablet aminokislin OKA (razdeljeno v dva obroka). S tem okrepimo organe izločanja, da preprečimo kasnejše krize razstrupljanja, in druge organe.

Druga faza (2 tedna): V prehrano dodamo (poleg OKA) še bio probiotični napitek EM. Večkrat dnevno uživamo čistega, razredčenega z vodo ali sokom, v dnevnem odmerku, ki zagotavlja, da v nekaj dneh blato izgubi neprijetni vonj.

Tretja faza (praviloma dva meseca): V prehrano dodamo (poleg OKA in probiotika EM) še FHES, in sicer 1-2 kapsuli na dan. Dodamo tudi modrozeleno alge (spirulino, AFA, klorela) v odmerku, ki ga priporoča proizvajalec. S tem zagotovimo organizmu še odličen vir rudnin, vitaminov in esencialnih maščobnih kislin, ki jih tudi potrebujejo celice za svojo regeneracijo.

Tako lahko trajno dopolnujemo svojo prehrano.

Iz bolnišnice je prišel zelo zdelan, a si je z dopolnili hitro opomogel

Teden dni po kirurški odstranitvi benignega tumorja, tik preden naj bi ga odpustili iz bolnišnice, se je moj ostareli oče okužil s COVID-19. Ker se je v začetku dobro počutil, so ga na njegovo željo odpustili v domačo karanteno. Doma pa so se postopoma začeli kazati bolezenski znaki in po enem tednu je bila potrebna ponovna hospitalizacija. Najprej so mu dajali kisik, nato je bil dva tedna v umetni komi na respiratorju. Kot bi COVID-19 ne bil dovolj, so se pojavile še dodatne težave: infekcija z bolnišnično bakterijo (MRSA), rana se po operaciji ni celila, prišlo je do sepse.

Toda moj oče je borec, močan človek. V življenju se je pogumno soočil že z veliko zdravstvenimi težavami (rakom, embolijo, popuščanjem srca, trombozo na nogah, operacijo prostate, operacijo kolena), in tudi pred zadnjimi se ni predal.

Ko se je vrnil domov, zelo zdelan, sem mu takoj kupil aminokislino OKA in FHES. Začel je jemati po 5 tablet OKA in po 2 kapsuli FHES na dan. Seveda je jemal tudi bio probiotik EM (2-krat po pol decilitra na dan). Poleg tega je jemal betaglukan, vitamine C, D in B-kompleks, magnezij in čaj iz oljčnih listov. Vodo zanj smo energetizirali z energetsko ploščico za krepitev pljučne funkcije. Ob tem smo seveda ves čas skrbeli za kakovostno domačo hrano, ki jo tudi sicer uživamo.

Hitro si je opomogel. Na kontrolnem pregledu pri pulmologu so mu rekli, da ni videti sledov koronavirusa in da ima pljuča tako čista, kot da sploh ne bi prebolel COVID-19.

