

PRIJATELJEM NAJBOLJŠE!

April 2022

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

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

Predavanja dr. Ostana

Brežice: Prehranska prva pomoč, 5. 4. 2022 ob 17:00 uri v Relive Centru zdravja, Lenartova pot 28; info na tel.: 07/495-60-00.

Ljubljana: Alergije in prehranske intolerantnosti, 6. 4. 2022 ob 17:00 uri v bio-trgovini Norma, Gosposvetska 6; info na tel.: 05/904-55-02.

Slovenska Bistrica: Kronična vnetja – tihi ubijalci, 12. 4. 2022 ob 17:00 uri v knjižnici Josipa Vošnjaka, Trg svobode 16; info na tel.: 031/419-548.

Nova Gorica: Alergije in prehranske intolerantnosti, 19. 4. 2022 ob 17:30 uri v Centru revitalizacije, Delpinova 22; info na tel.: 041/320-127.

Nova Gorica: Alergije in prehranske intolerantnosti, 25. 4. 2022 ob 17:30 uri v prostorih Fundacije za dobro ljudi in narave, Tumova 5; info v trgovinah Medigo ali na tel.: 05/330-46-15.

Brezplačni posveti z dr. Ostanom

Ljubljana: osebni posveti bodo 7. 4. 2022 v trgovini Roberteka, Železna cesta 8a; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 031/643-542.

Izola: osebni posveti bodo 21. 4. 2022 v trgovini Terrasan, Trg Etbina Kristana 1; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 05/903-36-69.

Ljubljana: osebni posveti bodo 26. 4. 2022 v trgovini Biotopic, Jamova 105 – Interspar Vič; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 01/777-38-88.

Tečaj postenja

Drago Klanšček in dr. Helena Jeriček Klanšček vodita skupinska postenja, med drugim tudi polnovredno postenje po metodi dr. Ostana. Od 21.4 do 24.4. bosta v Kriški vasi vodila tečaj postenja. Več informacij in prijave na <https://postenjedi.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



Zlasti jutranji vitamini v zraku

Vitamini v zraku so negativni kisikovi ioni (O_2^-), torej molekule kisika z dodatnim elektronom. Takih mora biti vsaj 1.000 na kubični centimeter zraka, sicer je njegovo vdihavanje zdravju škodljivo. V Rusiji so poskušali vzgajati male živali v zraku, v katerem je bilo sicer dovolj kisika, a so mu odvzeli vse kisikove ione. Najkasneje v desetih dneh so vse pomrle. Kazale so znake pomanjkanja kisika.

Takim življenjskim pogojem se približujemo, ko živimo v zaprtih prostorih, saj v njih zrak vsebuje manj kot 100 kisikovih ionov na cm^3 . Če ne zračimo dovolj, se nas lotevajo utrujenost, nerazpoložnost ... V zaprtih prostorih ustvarjajo negativne ione sobne rastline, kurjenje na drva (vse druge vrste kurjave ustvarjajo pozitivne ione), ionizatorji zraka ..., a ne dovolj za dober zrak. Z maskami, ki nam jih je vsilila epidemija, je kakovost vdihanega zraka seveda še nižja. Najlažja rešitev je čim več bivanja na prostem. V mestu je sicer zrak onesnažen, a na podeželju je običajno od 1.000 do 2.000 negativnih ionov na cm^3 . Idealno je okoli 3.000 ionov na cm^3 . Tak zrak je v sredogorju (med 600 in 900 m nadmorske višine) in ob morju. Pljuskajoča voda namreč ustvarja negativne ione. Torej zelo koristi sprehod ob rekah ali ob morju. Na gorskih vršacih je na cm^3 kakih 5.000 negativnih kisikovih ionov, ob slapovih pa vsaj 50.000. Zato na takih krajih začutimo posebno poživitev.

Tik pred dežjem je v zraku veliko pozitivnih ionov, zato smo nerazpoloženi ... takoj po dežju pa je zrak spet bogat s temi »vitamini«. Rahle padavine pa imamo vsak dan, le da se tega ne zavedamo. Ko pade jutranja rosa, obogati zrak z negativnimi ioni. Jutranji sprehod v naravi je zato zlata vreden.

Kronična obstruktivna pljučna bolezen

Dihanje kakovostnega zraka je še zlasti pomembno za osebe, ki imajo boleznih dihal. Kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB) je kronična vnetna bolezen pljuč. Bolnik se hitro zadiha, pogosto kašlja, če se v pljučih naselijo patogene bakterije, izkašljeje sluz. Pljučni mešički sčasoma vse bolj propadajo. Bolezen, ki v Sloveniji pesti med 50.000 in 100.000 ljudi, je posledica dolgotrajnega kajenja. Medicina lajša težave bolnikov s pršili, ne zna pa je pozdraviti. Naj navedemo izkušnjo bolnika s KOPB, ki si je težave olajšal z uživanjem dopolnil:

»Star sem 62 let. Sem pljučni bolnik z diagnozo kronična obstruktivna pljučna bolezen – KOPB.

Dober mesec uporabljam FHES in aminokisliline OKA. Vsako jutro vzamem po eno tableto OKA in dve kapsuli FHES. Enak odmerek vzamem zvečer.

Izboljšanje sem občutil že po enem tednu. Opažam, da se je vnetje pljuč uneslo. Občasno še kašljam. Izkašljano pa ni več gnojno kot pred uživanjem omenjenih izdelkov.

Ker sem pred uporabo izdelkov shujšal v enem tednu za 6 kg, imam kožo precej povešeno. Visok sem 182 cm, težak pa 65 kg. V času uživanja preparatov sem se "popravlil" z 62 kg na 65 kg«.

Kljub emfizemu in sarkoidozi pljuč na vršace

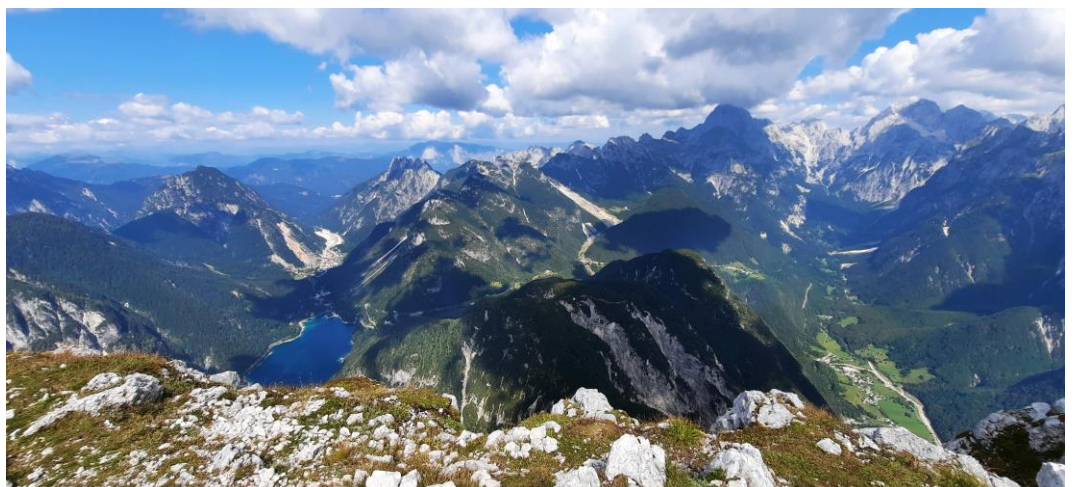
Pri dolgotrajnih kroničnih vnetjih pljuč začnejo propadati stene pljučnih mešičkov. Pojavu pravimo emfizem. Lahko pa se pojavijo tudi grudice (granulomi); gre za skupine celic, ki sodelujejo pri vnetju. Tako bolezensko stanje pljuč je sarkoidoza.

Gospa Aleša (63), ima težave s pljuči že od zgodnjega otroštva, ko je večkrat zbolela za bronhiolitom, ostala so ji slabo razvita pljuča (James sindrom), povečani in slabo delujoči bronhiji (bronhiektazije in emfizem). Leta 2016 so ji odkrili še sarkoidozo. Kapaciteta njenih pljuč je 58-odstotna (FEV1) in po napovedi zdravnikov naj bi se stanje slabšalo, tako da slednjič ne bo zmogla sama niti v kopalnico. A gospa Aleša se ne da. Redno hodi na nižje vrhove, nekako na 14 dni pa tudi v gore. Resda porabi za te vzpone nekoliko več časa kot je normirano, a gre. Zdravil ne jemlje, le pred vzponi v gore je uporabljala dihalno pršilo – odkar jemlje izbrana dopolnila, pa še tega ne.

Avgusta lani je namreč začela uživati aminokisliline OKA. Odmerek je postopoma povečevala in ga ustalila na dvakrat po 4 tablete na dan. Ko se je deseti dan odpravila v Julijce na dvatisočaka, je pred pohodom vzela dodatne 3 tablete. Imela je veliko energije, a ne za vso pot. Kasneje je ugotovila, da ji za odlično počutje v hribih najbolj ustreza dodatnih 10 tablet OKA pred pohodom in še dodatnih 10 dve uri kasneje.

Od začetka septembra prehrano dopolnjuje še s 4 kapsulami FHES na dan, redni dnevni odmerek OKA pa je zmanjšala na 6 tablet (ob hribolazenju pa še omenjeni dodatek OKA). Začela je izvajati tudi posebne dihalne vaje (<https://www.dihalna-telovadba.si/>) - dvakrat na dan po 20 minut. Takole nam je te dni opisala svoje izkušnje:

»Na splošno čutim večjo moč ob naporih. Občasno, npr. pri gorskih podvigih, je tako očitna, da kar nekako ne morem verjeti, da je res (...). Od vsega kar sem doslej v življenju poskusila so res OKA in FHES najboljša zadeva. (...) Najbolj pa me veseli, da je CT pljuč v začetku januarja letos pokazal nazadovanje sarkoidoze in pulmologinja se čudi, kako to, kajti že pred leti so mi hoteli predpisati glukokortikoide, a sem jih odklonila.«



Fotografijo z vrha Jerebice je posnela septembra lani gospa Aleša (63), ki ima le 58 % kapaciteto pljuč, a je z vztrajnostjo dosegla, da še vedno zmore v gore. Lepo je vidno Rabeljsko jezero, v ozadju na desni pa Mangart in Jalovec.