PRIJATELJEM NAJBOLJŠE! **Julij in avgust 2025**

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

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

Hodimo, pa še kaj …

Ko sem sosedovega brata, ki je že krepko zakoračil v osemdeseta leta, ob njegovem obisku vprašal, kako gre, mi je odgovoril: »Hodimo!«. S tem je veliko povedal. Če kdo lahko še hodi, lahko tudi kaj poskrbi zase in ohranja svoje dostojanstvo. Pred dvema desetletjema sem še zmogel teči na tisočaka nad našo vasjo, zdaj sem zadovoljen, če vsak dan hodim, če uspem pokositi in pograbiti travnik pred našo hišo. Oh, ta vonj po pograbljenem senu v poletni vročini me spominja na otroške počitnice pri »materi«, kot smo rekli babici v Čezsoči. Treba se je znati prilagoditi omejitvam, ki jih prinašata staranje in življenje. Dobro pa je tudi vedeti, kako lahko učinkovito ohranjamo in krepimo življenjske moči z izbranimi hranili od otroštva do pozne starosti. Znano je, da so za zdravje pomembni vitamini, rudnine in esencialne maščobne kisline. Toda vse te snovi predstavljajo le 4 % strukture celic. Pravimo jim telesne mikrostrukture. Učinek njihovega uživanja praviloma zaznamo po nekaj mesecih.

Pomembno pa je, da ohranjamo tudi antioksidantskost vode v telesu, ki tvori kar 70 % celice, da optimiziramo beljakovine, ki tvorijo 18 % celic, pa tudi črevesno bioto, v katetri je kar desetkrat več bakterij, kot je vseh naših celic. Moj sistem dopolnilne prehrane, ki ga sestavljajo aminokisline OKA, antioksidant FHES in bio probiotik EM, je namenjen prav optimiziranju teh telesnih makrostruktur. Učinke njihovega uživanja zaznamo že v tednu ali dveh.

V tej poletni izdaji svojih novic bom predstavil nekaj izkušenj uporabnikov omenjenih dopolnil, ki so z uporabo dveh ali vseh treh dopolnil okrepili življenjske moči sebi ali svojim bližnjim.

Dr. Iztok Ostan

Novice pošilja Institut.O d.o.o.
Naročanje na novice in informacije: po e-mailu narocila@institut-o.com, po telefonu 040/277-857, preko spletne strani www.institut-o.com.

Čila stoletna voznica

Konec leta 2020 me je tik pred novim letom poklicala za nasvet gospa Vida. Zaklepetala sva se o tem in onem in mi je zaupala, da bo naslednje leto (2021) slavila svoj stoti rojstni dan. Že to je izjemno, ko pa mi je povedala, da še sama vozi, gospodinji (za temeljitejše čiščenje ima občasno pomoč) in sama brska po internetu, sem bil šokiran in navdušen. Ko jo je sin, ki ga tudi poznam, prosil, da še zanj uredi nekaj na banki, mu je hudomušno odvrnila »mar ne veš, da imam sto let!«, in mu je, seveda, naredila to uslugo.

Gospa je čila po naravi, a tudi skrbi za svoje zdravje. Pazi na zdravo prehrano, omejila je uživanje enostavnih ogljikovih hidratov, že desetletje in več ni nikoli prehlajena ali gripozna. Dobrih pet let pred tem je v prehrano uvedla FHES. Nad njim je najbolj navdušena, saj ji dve kapsuli na dan dajeta občutno moč. Ker ima težave z občutljivim želodcem, FHES vsuje iz kapsul v vodo. Dobre izkušnje ima tudi z OKA. Ko je zdravnik ugotovil, da ima povešen žolčnik, je odmerek OKA povečala od 3 na 5 tablet na dan in stanje se je popravilo. Zaradi preveč želodčne kisline je opustila pitje bio probiotika EM, ki je zelo kisel napitek. Povedal sem ji, da je v takih primerih dobro razredčiti probiotik v mlačni vodi in ga piti po malo večkrat na dan. Več izkušenj kaže, da na tak način lahko zmanjšamo preveč kisline v želodcu, saj težava pogosto izvira iz neravnotežja v črevesju.

Še sedaj mi odzvanja njeno navdušenje ob načrtovanju svojega stotega rojstnega.

Ne morem si privoščiti, da bi zbolela

Takole nam je svojo izkušnjo z mojim dopolnilnim prehranskim sistemom opisala gospa z Gorenjske:

»Sem 50-letna aktivna ženska in mama dveh sinov. Moje delo je že več let duševno ekstremno naporno. Po 8 do 10 ur na dan preživim za računalnikom. Zaradi službe tedensko potujem z letalom, pogosto na druge kontinente. Ob vsem tem si ne morem privoščiti, da bi zbolela, zato skupaj s sinovoma skrbim za dobro kondicijo in zdravje.

Vsakič ko vzamem od 3 do 10 tablet OKA, odvisno od potrebe, čutim več energije. Ko sem izmučena od dela in poletov, me OKA dvigne, lažje razmišljam in se skoncentriram. Po 3 do 5 tablet OKA vzamem tudi, preden grem enkrat ali dvakrat tedensko v hitrem tempu na hrib in potem po strmini navzdol.

V učinkovitost probiotika EM sem se na lastni koži najbolj prepričala na potovanjih. V Afriki, na primer, smo tri tedne preživeli na 38˚ C, v šotorih in brez hladilnika. Bila sem ena redkih, ki smo lahko jedli katero koli surovo, kuhano ali pečeno hrano na tržnicah, ne da bi imela prebavne motnje.

FHES pa mi pomaga lažje prenašati visoke temperature. Ko začutim, da postajam dehidrirana in omotična, si z nekaj kapsulami FHES (največ 5 na dan) hitro povrnem ravnovesje«.

Sinova mononukleoza

To pričevanje nam je poslala gospa z Obale leta 2018:

»Moj šestnajstletni sin je 21. decembra lani nenadoma dobil vročino. Zaradi božičnih in novoletnih dopustov njegove zdravnice ni bilo in ker se je zelo slabo počutil, smo ga peljali na urgenco. V naslednjih treh tednih smo bili na urgenci še trikrat. Izboljšanja ni bilo, kvečjemu nasprotno. Bil je slaboten, vsak dan je spal od 15 do 20 ur in v obraz je bil otekel. Po treh tednih so se pojavili še izpuščaji. Posumili so na ošpice, ki so se ravno takrat pojavile, in ga izolirali. Izkušena zdravnica pa je takoj ugotovila, da gre v resnici za mononukleozo. Izvidi so to potrdili. Bili so porazni; šlo je za zelo hudo obliko te bolezni.

Na povabilo kolegice sem se udeležila predavanja, ki ga je imel ravno tistega dne dr. Ostan v njeni biotrgovini in po predavanju sem se odločila, da svojemu sinu nabavim prehranska dopolnila, ki jih priporoča.

10. januarja je vzel prvo kapsulo FHES, 8 tablet OKA in 8 žlic sirupa rdeče pese. Že naslednjega dne so izpuščaji skoraj povsem izzveneli. 23. januarja so bili izvidi že veliko boljši in 13. februarja že skoraj normalni. Ves ta čas je jemal prav tako dnevno količino FHES, OKA in sirupa rdeče pese kot prvi dan, občasno je spil tudi multivitaminski sok. Njegovi prehrani sem posvečala posebno pozornost: skrbela sem, da je jedel lahko in zdravo hrano – sadje in zelenjavo, ničesar konzerviranega, gaziranega, mastnega, nič mleka in le pusto meso.

Čeprav je ultrazvočni pregled jeter in vranice pokazal, da stanje še ni normalizirano in bi moral še počivati, smo med zimskimi počitnicami vendarle šli na dolgo pričakovano smučanje. Med smučanjem je jemal po eno kapsulo FHES več (torej dve na dan), OKA in sirup rdeče pese pa še vedno v enaki količini kot dotlej. Smučal je brez težav in dobro se je počutil. Res neverjetno, če pomislimo, koliko časa morajo počivati športniki, ko prebolijo mononukleozo! Marca, ko so se vsi izvidi normalizirali, smo zmanjšali dnevno količino OKA na 4 tablete, količine FHES pa nismo spreminjali. FHES je jemal še do aprila, OKA pa do začetka junija«.

Deklica se je razcvetela

Zavzeti oče sedemletne deklice nam je leta 2017 poslal naslednje pričevanje:

»Hčerka je že pri dveh letih prestala operacijo na srcu. Zakrpali so ji luknjici na preddvoru in na prekatu. Posledično je nastalo omrtvičenje leve prepone. Bila je na kisiku približno dve leti. Ogromno sem preizkusil in ugotavljal, kako bi dosegel izboljšanje njenega stanja. Ugotovil sem, da ji je 400 IE vitamina D na teden precej zmanjšalo vnetja respiratornega sistema. Ribje olje, vitamin C, kalcij, magnezij ter cela paleta vitaminov, ki ~~ji~~ jih uživa vsak dan, so veliko pripomogli k izboljšanju.

Pri sedmih letih bi morala tehtati od 28 do 30 kg, pa jih ima le 22,3. Sicer je zelo živahen otrok. Je pa drobne postave in pogosto zboleva. Na polikliniki smo dobili posebna prehranska navodila, da bi pridobila na teži. Uspe nam ‘spraviti par kil gor’, pa zboli in spet shujša.

V začetku tega leta (2017) smo hčerki dajali po eno zdrobljeno tableto OKA zjutraj in zvečer, sedaj jih uživa po 5 na dan. Tablete OKA so se nam izkazale kot odlične. Hčerka je pridobila na moči, pridobiva na teži in višini, je bolj odporna. Ob tem uživa tudi po 0,3 probiotika EM dnevno (1/2 razredčenega z vodo), ker je zaradi vnetja ušesa dobivala antiobiotike in je pogosto odvajala blato. FHES pa ji začnem dodajati v slučaju, da je močno prehlajena in se tako v veliki večini primerov izognemo antibiotiku.