

#### Brezplačna predavanja dr. Ostana

##### **Ptuj: Blagor iz črevesja,**

7. 12. 2015 od 17:00 do 19:30 v LU Ptuj, Mestni trg 2, predavalnica št. 1

##### **Novo mesto: Blagor iz črevesja,**

8. 12. 2015 od 17:00 do 19:30 v Knjižnici Mirana Jarca Novo Mesto, Rozmanova ulica 28

##### **Kranj: Prehiteti apetit za sebični gen,**

10. 12. 2015 od 19:00 do 21:00 v Mestni knjižnici Kranj, Gregorčičeva ul. 1

##### **Murska Sobota: Blagor iz črevesja,**

15. 12. 2015 od 16:00 do 18:30 v Pokrajinski in študijski knjižnici Murska Sobota, Zvezna ul. 10

##### **Ljubljana: Prehiteti apetit za sebični gen,**

16. 12. 2015 od 17:00 do 19:30 v Knjigarni ZDAJ, Tržnica Koseze (1. nadstropje), Vodnikova cesta 187

#### Prispevki v medijih

Revija **Narava zdravi**, december 2015, **Smo vegetarijanski vsejedci**.

Na televiziji **GOLD TV** v torek, 22. 12. 2015 ob 20.30 intervju z dr. I. Ostanom na temo: **Blagor iz črevesja**.

Revija **Plus 50** (priloga Dela in Slovenskih novic prvi ponedeljek v mesecu): I. Ostan:

-7. 12.2015: **Naprej k prehranskim koreninam**.

-4. 01.2015: **Prehranska prva pomoč**

#### Kolektivni dopust Institut.O bo od 25.12.2015 do 3.1.2016.

Naročila prejeta do vključno 23.12.2014 bodo odpravljena 24.12.2015, kasnejša pa v novem letu.

Novice vam pošiljata: **Marjan in Mojca**

Za več informacij in naročila obiščite:

<http://megahydrate.si>

Ali pa pokličite 040 834 904



#### Slabokrvna malčica: Zelo pozitivna izkušnja z OKA

»Moja hčerka je bila vse od rojstva slabokrvna; hemoglobin ni bil nikoli višji od 85. Po večmesečnem uživanju raznih železovih dodatkov se dvigne največ do 95, kar je premalo za vpis v vrtec. Ne dobimo zdravniškega potrdila. Deklica ne mara mesa oziroma ga poje premalo.

Pri starosti 16 mesecev ji začnemo dajati optimalno kombinacijo aminokislin (OKA), in sicer po eno tableto zjutraj in eno zvečer v sok ali čaj. To počnemo dva meseca. Zdaj je hčerka stara 18 mesecev in nadaljujemo z eno tableto na dan.

Hemoglobin se v dveh mesecih dvigne na 120, kar je za malčke baje več kot dovolj. Eritrociti se normalizirajo, prav tako trombociti. Punčka začne tudi dlje spati, tako podnevi kot ponoči, in se več igra. Ima več energije in je bolj živahna«.

To ni edino pričevanje o lažjem odpravljanju slabokrvnosti ob uživanju aminokislin tipa OKA. Slabokrvnost pač ne nastane samo zaradi pomanjkanja železa, ampak tudi zaradi pomanjkanja beljakovin, saj je hemoglobin, ki »nosi« železo, beljakovina. Študije kažejo, da se tovrstna anemija hitreje popravi z OKA kot s konvencionalno terapijo. Dr. C. Montilla je v Španiji opravila poskus na dvanajstih slabokrvnih pacientih, pri katerih so ugotovili pomanjkanje železa v krvi. Skupina, ki se je zdravila konvencionalno (z dodajanjem železa, vitaminov in mineralov), je zaznala 46% ozdravitev, medtem ko so v skupini pacientov, ki so jim konvencionalno terapijo dopolnili z 10-gramskim dnevnim odmerkom OKA, ozdraveli prav vsi. Pri pacientih te skupine so ugotovili tudi bistveno povečanje hemoglobina in hematokrita (Montilla 1999).

*Vesele praznike in srečno novo leto 2016!*



## Že dve leti mi niti prehladi ne pridejo do živega

Kaj lahko storimo za svoje zdravje, sem se začela spraševati, ko je za rakom v starosti 35 let zbolel moj mož. Po njegovi smrti sem trmasto iskala rešitve in prebirala razne knjige s to tematiko. Zdaj sem stara 38 let.

V roke mi je med drugim prišla tudi knjiga dr. Ostana Ko zdravila odpovedo, ki mi je bila zelo všeč predvsem zato, ker so se pristopa k izboljšanju svojega zdravja lotili povsem "navadni" ljudje in na razumljiv način utemeljili svoje ugotovitve.

Odločila sem se preizkusiti predlagane dodatke, najprej samo FHES; za tablete OKA se nisem odločila, ker so tako velike, da jih težko spravim po grlu. Ob FHES nisem zaznala nekih posebnih učinkov. Pred uživanjem sem se imela za razmeroma zdravo in stabilno osebo.

Ker že od nekdaj odvajam blato le vsake dva do tri dni (česar sicer nisem doživljala kot težavo), sem se odločila preskusiti še Probiotik EM. Presenečena sem bila nad hitrim izboljšanjem, kar se tiče pogostosti in enostavnosti odvajanja blata, zato ga zdaj uživam vsak dan, razen ko sem odsotna od doma ob koncih tedna ali ko sem na potovanjih. Vedno, ko začasno preneham z uporabo, opazim razliko. Všeč pa mi je postal tudi njegov okus in razen rednega jutranjega in večernega "šilca" (cca. 20 ml), si požirek privoščim tudi, ko pojem preveliko količino "nezdrave" hrane. Če bi poznala zadevo v nosečnosti, ko je bila zaprtost kar težava, bi jo zagotovo že takrat uživala, in to v večjih količinah.

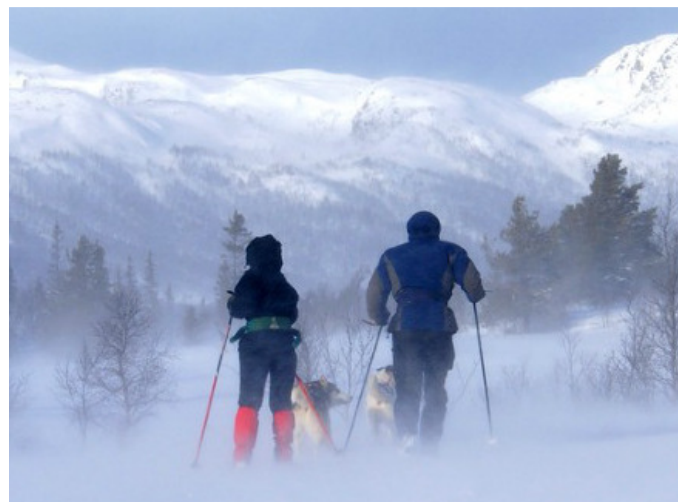
Zdaj že okrog dve leti uživam probiotik EM (zjutraj in zvečer oziroma po občutku) in po eno kapsulo FHES na dan. V vsem tem času nisem nikoli zbolela, niti prehladi mi ne pridejo do živega.

Poleg tega dodam zajtrku žlico lanenega ali konopljinca olja in dnevno spijem vsaj en smuti.

Z lastnim primerom sem navdušila tudi že nekaj prijateljic, ki oba izdelka lahko le pohvalijo, nad optimalno kombinacijo aminokislin (OKA) pa se med mojimi bližnjimi bolj navdušujejo starejši.

Upam, da bo moja izkušnja komu v pomoč. Sama bom še naprej jemala probiotik in FHES, saj sem prepričana, da delam lastnemu telesu dobro.

Najlepše se vam zahvaljujem in vam želim vse dobro!!



## Uživanje OKA med postom

Stara sem nekaj čez 40 let in pred kratkim sem opravila 6-dnevni post. S postenjem želim zmanjšati telesno težo. Pred tem sem se že postila, a tokrat sem pri tem prvič uporabila optimalno kombinacijo aminokislin OKA.

Med postom sem pila vodo, sveže čaje, v času kosila svežo čisto zelenjavno juho in v času večerje ovseno precejeno juho. Zadnje tri dni sem ob zelenjavni juhi spila po deciliter svežega soka iz rdeče pese, ki sem ga razredčila z vodo. Občasno sem v čaj stisnila nekaj limone. Vse dni posta sem uživala tudi OKA.

Po izračunih bi morala dnevno zaužiti po 20 kapsul OKA, jaz pa sem jih jemala po 5 zjutraj, opoldne in zvečer, skupaj torej 15. OKA uživam tudi sicer, po 4

tablete dnevno, poleg tega pa sem trikrat ali štirikrat tedensko precej telesno aktivna.

V času posta nisem imela nobenih težav, le svojo običajno rekreacijo sem zamenjala za precej lažjo zvrst (vaje za raztezanje in daljši sprehodi). Počutila sem se zelo dobro, teža pa se je znižala za 4,5 kg. Koža in moj videz sta v redu, ni sledu o uvelosti ali morebitni izčrpanosti. Z uživanjem OKA pa nadaljujem (po 4 kapsule dnevno).

Danes je peti dan po postu in moja teža je še vedno enaka kot dan po zaključenem postu.

Vesela sem, da mi je uspelo. Sedaj bom poskušala nadaljevati z zmernostjo pri prehranjevanju. Največjo težavo vidim v tem, da si je zelo težko vzeti čas, da v miru poješ obrok in pri tem ne misliš na probleme, ampak uživaš in okušaš čisto vsak grizljaj posebej. Poskusila bom nadaljevati z enodnevним postom med tednom.

Kasnejši pripis: Od mojega zadnjega pisanja je minilo še 12 dni. V tem času sem pridobila malo manj kot en kilogram. Žal mi je v tem obdobju uspelo opraviti samo en postni dan. Takrat sem pila samo vodo in čaj ter zaužila 10 tablet OKA.