

PRIJATELJEM NAJBOLJŠE!

December 2018

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

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

Predavanja dr. Iztoka Ostana

Ljubljana: Prožna koža, trdna kost, 3. 12. 2018 ob 17:00 uri v Knjigarni Zdaj, Tržnica Koseze – 1. nadstropje.

Celje: Prožna koža, trdna kost, 5. 12. 2018 ob 19:00 uri v bio-trgovini Norma, Prešernova 25.

Maribor: Prožna koža, trdna kost, 6. 12. 2018 ob 19:00 uri v biotrgovini Norma, Žolgarjeva 18.

Ljubljana: Rak in prehrana, 13. 12. 2018 ob 17:00 uri v Bio-trgovini Norma, Gosposvetska 6.

Nova Gorica: Prožna koža, trdna kost, 18. 12. 2018 ob 17:30 uri v prostorih Fundacije za dobro ljudi in narave, Tumova 5.

Šempeter pri Gorici: Rak in prehrana, 20. 12. 2018 ob 17:00 uri v bio-trgovini Vitalina, Bratuževa ulica 1.

Brezplačni posveti z dr. Ostanom

Maribor: osebni posveti bodo 10. 12. 2018 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Sonce (Vetrinjska 18, Maribor); obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 02/228-22-60.

Koper: osebni posveti bodo 11. 12. 2018 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Tosama bela štacunca (Pristaniška 19, Koper); obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 05/627-25-33.

Prispevki v revijah

Prispevki dr. Ostana bodo objavljeni v: **Narava zdravi** (1.12.), **Super 50** (3.12.), **Večer** (5.12.), **Vzajemnost** (6.12.), **Primorske novice** (19.12.).

Tečaj polnovrednega postenja

V Kriški vasi se v **četrtek, 6. 12. 2018**, začne 3- do 8-dnevni tečaj polnovrednega postenja po sistemu dr. Ostana. Obvezna je predhodna prijava. Več informacij po telefonu s klicem na 041 517 256, po e-pošti dih.klanscek@gmail.com ali na www.d-i-h.si.

Novice pošiljata: Marjan in Mojca F. Breznikar

SVETOVANJE in NAROČILA: **Gsm 040 834 904**

map-amino-acid.com

megahydrate.si

probiotik.si



Pozdravil propadajočo čeljust

Pred štirimi meseci mi je pisal gospod L.: "Pred desetimi leti sem prebolel raka v grlu. Sedaj pa mi je začela propadati spodnja čeljust zaradi obilnega obsevanja v času zdravljenja. Diagnoza je "osteoradionevroza" spodnje čeljusti. Onkologinja je rekla, da je neozdravljivo. Predvideni sta hiperbarična terapija in kirurška odstranitev dela čeljusti.

Zdravljenje sem preložil za mesec dni, ker poskušam glino mešati z različnimi zelišči in polagam na čeljust. Nekje sem prebral, da so Japonci pri nesreči v jedrski elektrarni, radioaktivnost zelo dobro zdravili z lovorjem!?

Pri osemindesetih sem odličnega zdravja, če pozabim na to težavo. Rad bi v prehrano vključil tudi antioksidant FHES".

Z gospodom sva se srečala. Seveda mu uživanja FHES v terapevtske namene nisem mogel priporočiti, saj za to nisem pristojen, a se je sam za to odločil. Takrat je nehal jemati glino.

Ob kontroli čez dober mesec mu je zdravnik dejal: "Zgleda, da se je ta reč ustavila". Poleg tega se mu je izboljšalo stanje kože. Takole mi je sporočil: "Že vsa ta leta me spremljajo kožni ekcemi po telesu, enkrat več, drugič manj, ali pa za kratek čas izginejo, vendar ne več kot za teden dni. Sedaj pa so skoraj izginili in to popolnoma drugače, vidno bolje kot prej".

Tako je nadaljeval z zeliščnimi obkladki in uživanjem FHES. Pred dnevi mi je zadovoljno sporočil:

" 'Neozdravljiva osteoradionevroza' se oddaljuje. Čeljust se lepo celi. Kaj je vzrok temu, ne vem natančno, ker sem užival čaj lovorja, timijana, rmana in podobno ter dva meseca po 5-6 kapsul FHES (4 poravnane merilne žličke FHES v prahu). Kar je zelo pomembno, pil sem tudi jod - Lugolovo raztopino 30 ml štirikrat dnevno, dokler je nisem porabil in nadaljeval z zadrževanjem joda v ustni votlini, dokler ni bila slina prozorna cca 30 min. 4 × dnevno z navadnim jodom 10%. In nenazadnje sem rano med počitkom od FHES mazal s šentjanževim in tudi rmanovim oljem.

V šali mi je zdravnik dejal, da bi moral pri naslednji kontroli povedati recept. Tudi izpuščaji so izginili".

Če otrok gibalno zaostaja v razvoju

Ledvice in druga izločala pri otrocih še niso povsem razviti. Zlasti otroci, ki niso dovolj čili, težko presnavljajo beljakovine, ki pa jih v obdobju rasti še kako potrebujejo. Žal dandanes večina otrok ni dovolj krepkih; leta 1954 je bilo v ZDA 58,6% mladine, ki pri preskusu fizičnih sposobnosti ni dosegla minimalnih standardov, leta 1995 pa je bilo takih celo 92% (Fry 1995:3). Podobna gibanja kažejo tudi testi, opravljeni v Sloveniji.

Dr. Lucà-Moretti otrokom zelo priporoča OKA. Posebnih študij uporabe OKA pri otrocih za sedaj nismo zasledili, opazovanja učinkov OKA pri doječih materah in otrocih pa so vzpodbudna. Opisali smo že primer dojenčice, ki je zaostajala v razvoju gibalnih sposobnosti, nakar je z dodatkom 1 tablete OKA na dan v stekleničko v dveh mesecih dohitela sovrstnike. Pri otrocih do 10 let običajno že odmerki od 1-3 tablet OKA na dan pomagajo pri razvoju. Težava utegne biti slab okus zdrobljenih tablet (ker so velike, otroci celo tableto težko pogoltnejo). Če zmešamo prah ene tablete z žličko kokosovega masla in žličko medu, postane okus povsem sprejemljiv za otroke (recept gospoda Borisa Rusjana).



Dr. Perlmutter: avtizem dečka Jasona

Dvanajstletnega Jasona so mučila kronična vnetja ušesa, grla in prebavnega trakta, je opisal nevrolog dr. David Perlmutter v svoji knjigi Zdravi možgani (UMco, 2017). Zaradi avtizma ga je mati pripeljala k njemu. Deček je z rokama ponavljal iste gibe, ni si mogel zavezati vezalk, ni govoril v celih stavkih, izogibal se je komunikaciji. Dr. Perlmutter priporoča v takih primerih brezglutensko prehrano z nizko ravnjo ogljikovih hidratov. Po laboratorijski analizi fekalij je ugotovil, da dečku skoraj povsem primanjkuje dobrih bakterij. Tako je priporočil, naj dodajajo njegovi prehrani izbrani probiotik in vitamin D.

Jasonova mati se je oglasila čez tri tedne in povedala, da si zdaj Jason sam zavezuje vezalke, se več pogovarja z njo ... Odločili so se še za fekalno transplantacijo, pri kateri pacientu v očiščeno črevo vnesejo fekalno maso zdrave osebe. Darovalka je bila prijateljeva zdrava hči.

Čez mesec dni je Jasonova mati poslala zdravniku video posnetek. »Ta kratki posnetek mi je orosil oči«, piše dr. Perlmutter. »Na njem je bil živahen, zadovoljen Jason, ki je skakal na trampolinu in govoril s svojo mamo veliko bolj zavzeto kot prej. Ob posnetku ni bilo nobenega besedila in tudi ni bilo potrebno« .

Tudi vnetja prebavnega trakta, grla in ušes so se unesla.

Deklica z manj prebavnimi težavami

Prednovoletni čas je zlasti za otroke kot pravljlična dežela Janka in Metke, v kateri so piškoti, čokolada in bonboni še bolj na dosegu roke kot sicer. To močno načne ravnotežje v črevesju. Poglejmo izkušnjo uporabnice probiotika EM s svojima hčerama:

»Probiotik EM je preizkusila tudi moja 6-letna hčerka. V 20 dneh je spila vsega skupaj 2 dl probiotika, torej po 10 ml na dan. Večje doze nikakor ni hotela spiti, za 10 ml na dan pa sem jo nekako le uspela prepričati :)). Pri njej sem opazila veliko večje izboljšanje prebave kot pri sebi. Če je prej kdaj imela preveč mehko blato, je to sedaj popolnoma izginilo, tudi vonj je bil manj smrdeč. Prej ji je bilo po kakšni hrani slabo, s probiotikom so skorajda popolnoma izginile tudi slabosti. Dobila sem občutek, da je ob jemanju probiotika postala tudi bolj umirjena oziroma manj nemirna. Edina slabost je njegov zelo neprijeten okus, zato je nikakor nisem mogla prepričati, da bi popila večje odmerke.

Mlajša, 2-letna hčerka, pa se je pustila "naplahtati" le enkrat in nikoli več :).

Za otroke bi bilo idealno, če bi proizvajalec izdelal kakšen sadni napitek ali morda žvečljive tablete s probiotikom«.

Žal proizvajalec probiotika EM ne ponuja probiotičnega napitka, ki bi bil za otroke prijetnega okusa. Da otrok to lažje spi, si lahko pomagamo z mešanjem probiotika s sadnim sokom. Če zmešamo eno žlico probiotika EM s sokom, iztisnjem iz ene pomaranče, povsem izgubi neprijetni okus.

