

Predavanja dr. Iztoka Ostana

Ljubljana: Klen imunski sistem, 6.2.2018 ob 17:00 uri v Knjigarni Zdaj, Vodnikova 187, tržnica Koseze

Trbovlje: Mimo pasti sladkorjev, 7.2.2018 ob 18:00 uri v knjižnici Toneta Seliškarja Trbovlje

Ljubljana: Mimo pasti sladkorjev, 15.2.2018 ob 17:00 uri v bio-trgovini Norma, Gosposvetska 6

Slovenska Bistrica: Klen imunski sistem, 19.2.2018 ob 19:00 uri v Knjižnici Josipa Vošnjaka

Maribor: Mimo pasti sladkorjev, 21.2.2018 ob 19:00 uri v bio-trgovini Norma

Celje: Mimo pasti sladkorjev, 22.2.2018 ob 19:00 uri v bio-trgovini Norma, Prešernova 25.

Brezplačna svetovanja

Izola: osebni posveti z dr. Ostanom bodo 13. 2. 2018 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Terrasan (Trg Etbina Kristana 1, Izola); obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 05/903-36-69.

Izola: osebni posveti z dr. Ostanom bodo 26. 2. 2018 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Bela Štacunca Tosama (Ljubljanska ul. 1, Izola); obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 05/640-06-74.

Prispevki v revijah

Revija **Narava zdravi**, februar 2018, I. Ostan, B. Ambrozius, A. Ostan: **Nova živila za manj sladkorja v krvi.**

Revija **Super 50** (priloga Dela in Slovenskih novic) 5.2.2018, I. Ostan: **Diabetes – sladka zastrupljenost.**

Revija **Zlata jesen** (priloga Večera), 14.2.2018, I. Ostan: **Za ljubljene, ko pohajajo življenjske moči**

Revija **Zdravje in lepota**, (priloga revij Zarja, 13.2.2018, Zvezde 14.2.2018, in Maja, 16.2.2018), I. Ostan: **Beljakovine in prve gubice na obrazu.**

Dnevnik **Primorske novice**, 26.2.2018, I. Ostan: **Nova živila proti slabokrvnosti.**

Prispevki na TV

Do konca aprila 2018 bodo v TV oddajah **Za zdravje** prispevki dr. Iztoka Ostana. V februarju 2018 bo govoril o uravnoteženju črevesne biote. Oddajo predvajajo kanali **Vaš kanal, TV Veseljak, Golica, TV Petelin.**



Zgodnja menopavza, zaprtje in miom

Stara sem 46 let. Imam težave s hormonskim neravnovesjem oziroma s prezgodnjim prehajanjem v menopavzo. Posledice neravnovesja so zelo naporne: potenje, pogosti vročinski valovi s povišanim srčnim utripom, razdražljivost, brezvoljnost in izčrpanost.

Moje življenje je v zadnjih letih zelo napeto: zahtevna služba, izredno šolanje, soočanje s hudo boleznijo bližnjih ...

Moja prebava je že od malega neredna. Blato odvajam na 3 do 4 dni; je trdo in zbito. Imam izredno dolgo črevesje (ob opravljeni kolonoskopiji so ugotovili, da imam za 1/3 več črevesja kot je normalno). Najrazličnejša domača zdravila ne pomagajo. Največji učinek ima veganski način prehranjevanja. Takrat redno odvajam.

Literaturo o MAP sem dobila v bio trgovini v Ljubljani, ko sem nakupovala hrano. Doma sem jo prebrala, stvar prespala in se odločila za nakup.

MAP sem začela uživati pred dvema mesecema: trikrat po eno tableto na dan. Prebava se mi je takoj uredila – zdaj odvajam blato redno vsak dan.

Zadnja dva tedna, po težavah z miomom na maternici sem povečala dnevni odmerek: sedaj jemljem petkrat po eno tableto MAP na dan. V enem tednu se je stanje umirilo in prepričana sem, da mi MAP pomaga tudi na drugih področjih, saj se počutim polno energije, pozitivno sem razpoložena, celo vročinskih valov zadnjih 14 dni nimam več. Upam, da je to posledica MAP in da bo tako ostalo.

Novice pošiljata: Marjan in Mojca Fayomi Breznikar

SVETOVANJE in NAROČILA:

map-amino-acid.com

Gsm 040 834 904

megahydrate.si

probiotik.si

Šen, trdovratne kraste in šumenje v ušesu

Šen (erizipel) je bakterijsko vnetje, ki ga najpogosteje povzročijo streptokoki. Prizadene vrhnje plasti kože, pa tudi limfne poti in bezgavke. Običajno se pojavi na obrazu ali na nogah. Pogosteje zbolevalo odrasli. Medicina zdravi šen z antibiotiki, a ti včasih ne zaležejo dovolj. To se je primerilo tudi gospodu Stanetu (63 let). Ker si je učinkovito pomagal s FHES, me je poiskal in povedal svojo zgodbo.

Pred dobrima dvema letoma mu je začela otekati leva noga malo nad gležnjem. Ker je v naslednjih treh dneh noga postajala vse bolj rdeča in boleča, je obiskal zdravnika, ki je ugotovil, da gre za šen, in mu predpisal šest dni antibiotične terapije.

Stanje se po tem še vedno ni normaliziralo. Gleženj je bil slabo gibljiv in če je nogo obremenil, ga je zbolelo. Včasih je zaradi tega šepal - "vlekel nogo za sabo", kot se je izrazil.

Čez nekaj mesecev ga je pri delu v gozdu na prizadeto mesto udarila veja, tako da je nastala rana. Ni se hotela zaceliti. Nekako po dveh mesecih je začel uživati po 3-4 kapsule FHES dnevno. V enem mesecu se je rana zacelila. Od šena je ostal nad gležnjem temen madež premera kaka dva decimetra. A vse odlej se počuti dobro, noga je gibljiva in bolečin ni več.«



FHES jemlje redno že 20 mesecev. Ob tem je opazil še naslednje izboljšave: manjše je šumenje v ušesih, prenehalo je (prej pogosto) trzanje mišice na nogi, kraste na glavi, ki so bile posejane po lasišču kakšne štiri centimetre druga od druge, so izginile.

Tečaj polnovrednega postenja

V Kriški vasi se v **četrtak, 15. 2. 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.

Smučanje - že z minimalnim odmerkom OKA več energije

Ne zgodi se pogosto, da kdo že z eno tableto OKA na dan začuti vidno izboljšanje. A tudi to se primeri. Navajam pričevanje gospe z Gorenjske:

»Stara sem 35 let. S hrano sicer vsak dan zaužijem tudi del beljakovin, a želela sem si nekaj dodatnega za športno aktivnost. V trgovini /.../ so mi svetovali optimalno kombinacijo aminokislin OKA kot dodatek k športni aktivnosti.

Vsakič, ko sem pred športno aktivnostjo (1-2x na teden) zaužila po eno tableto OKA, sem imela vidno več energije. Ugotovila sem, da je OKA še zlasti primerna za na smučanje ali na pot.

Sedaj nadaljujem z uživanjem OKA po potrebi, vsekakor pa, ko grem na smučanje.

Mladenka po kemoterapiji

Moja 18-letna hči je uspešno prestala kemoterapevtsko zdravljenje tumorja v glavi, toda med zdravljenjem je izgubila 12 kilogramov telesne mase. Zelo je bila šibka.

Tri mesece uživa dnevno po 4 tablete optimalne kombinacije aminokislin (OKA) in trikrat na dan po 2 žlici probiotika EM. Uživanje probiotika EM ji je svetovala zdravnica, češ da veže nase strupe od kemoterapije.

Njeno stanje je izboljšano! Počutje je občutno boljše. Ima več moči. Pridobila pa je tudi 4 kg mišične mase. Z uživanjem OKA in probiotika EM bo nadaljevala.



Vsa pričevanja, objavljena v teh novicah, in več kot 600 drugih najdete na spletni strani www.iztokostan.com.