

# PRIJATELJEM NAJBOLJŠE!

Januar 2020

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

Ureja: dr. Iztok Ostan [ostan.iztok@gmail.com](mailto:ostan.iztok@gmail.com)



## Predavanja dr. Iztoka Ostana

**Ivančna Gorica: Naravna hitra hrana**, 7. 1. 2020 ob 17:00 uri v bio-trgovini Bio Raj Sokolska 6.

**Nova Gorica: Naravna hitra hrana**, 14. 1. 2020 ob 17:30 uri v prostorih Fundacije za dobro ljudi in narave, Tumova 5.

**Maribor: Naravna hitra hrana**, 15. 1. 2020 ob 19:00 uri v bio-trgovini Norma, Žolgarjeva 18.

**Celje: Naravna hitra hrana**, 16. 1. 2020 ob 19:00 uri v bio-trgovini Norma, Prešernova 25.

**Ljubljana: Naravna hitra hrana**, 23. 1. 2020 ob 17:00 uri v Knjigarni Zdaj, Tržnica Koseze.

**Slovenska Bistrica: Naravna hitra hrana**, 27. 1. 2020 ob 17:30 v trgovini Vegevita, Žolgarjeva 6.

**Šempeter pri Gorici: Naravna hitra hrana**, 30. 1. 2020 ob 17:00 v trgovini Vitalina, Bratuževa 1.

## Brezplačni posveti z dr. Ostanom

**Maribor: osebni posveti** bodo 9. 1. 2020 v trgovini Sonce, Vetrinjska 18; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 02/228-22-60.

**Koper: osebni posveti** bodo 21. 1. 2020 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Tosama bela štacunca Pristaniška 19; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 05/627-25-33.

**Ljubljana: osebni posveti** bodo 24. 1. 2020 od 14:00 do 18.00 ure v trgovini Tosama bela štacunca, BTC – Dvorana A; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 01/320-57-09.

## Pride čas okrog božiča

Pred stoletjem, ko je Josip Murn zapisal ta verz, je bilo božično dogajanje prijetna poživitev v kmečki domačiji, v kateri zlasti v zimskih dneh ni bilo veliko naporov in vznemirjenja. Dandanes je delovnik intenziven vse leto, konec leta pa je stresa še več kot druge dni. V tem času je tudi več možnosti, da staknemo prehlad ali gripo. Življenje je lepo, a ni lahko. Še zlasti v tem zimskem času je potrebno več energije, da se ne spodkopljemo in zbolimo. Poglejmo pričevanje štiridesetletnega gospoda Tomaža, kako si pomaga za več vsakodnevne moči in za večjo odpornost:

»FHES sem začel uživati pred petnajstimi leti. Pred tem sem imel manj energije in sem bil bolj občutljiv za sezonske prehlade. Uživam po 2 do 4 kapsule na dan, po navadi takoj zjutraj in pozno popoldan.

Zadnjega pol leta jemljem vsak dan tudi po 5 tablet OKA. Zdaj je zame normalno, da imam vedno dovolj energije, kar včasih ni bilo tako. Tudi moja odpornost se je zvišala. Ne pomnim, kdaj sem bil nazadnje prehladen. Tudi kakih drugih zdravstvenih težav nimam. Opažam tudi občutno večjo in stabilnejšo psihično moč.

OKA dajem tudi sedemletnemu sinu za boljši razvoj kosti in za boljšo in pravilno rast.«

**Novice vam pošiljata:** Marjan in Mojca F. Breznikar

**Za naročila pokličite:** Gsm **040 834 904** ali

Preko spletnih mest:

[www.map-amino-acid.com](http://www.map-amino-acid.com) ... MAP (OKA)

[www.megahydrate.si](http://www.megahydrate.si) ... (FHES)

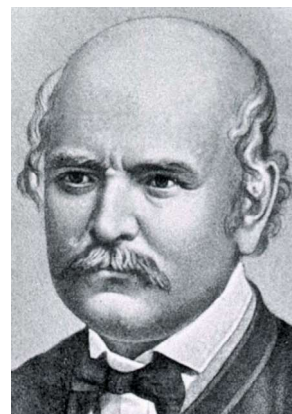
[www.probiotik.si](http://www.probiotik.si) ... Vita Biosa ( Probiotik EM)

## Porodnice je reševal s higieno rok

Dr. Ignaz Semmelweis je bil madžarski zdravnik nemškega rodu. Po diplomi iz porodničarstva se je leta 1844 zaposlil v Prvi dunajski porodnišnici, v kateri je tedaj porodni prisad povzročal umrljivost kar 18 % porodnic. Na nasprotni strani ulice je bila Druga dunajska bolnišnica, v kateri je za porodnim prisadom umiralo bistveno manj porodnic (3-4 %). Čeprav so Prvo porodnišnico vodili ugledni zdravniki, v Drugi pa so delovale le babice, so se porodnice trudile, da bi bile sprejete v Drugo.

Dr. Semmelweis se je dolgo mučil z vprašanjem, zakaj je smrtnost v prvi porodnišnici toliko večja. Nazadnje je odkril, da je kriva slaba higiena rok zdravnikov. Ti so v Prvi porodnišnici tudi secirali trupla in potem iz prosekture prihajali na pregled porodnic brez temeljitega umivanja rok. Celo ponašali so se z neprijetnim vonjem po razpadajočih truplih, ki se je držal njihovih oblek. Šele ko je za zastrupitvijo krvi umrl zdravnik, ki se je pri seciranju urezal, se je dr. Semmelweisu posvetilo, da porodnice pravzaprav ubijajo zdravniki, ker prenašajo strupene snovi iz prosekture na porodnice, ki so po porodu prav tako ranjene, kot je bil njegov umrli kolega.

Leta 1947 je v Prvi porodnišnici uvedel temeljito umivanje rok in njihovo razkuževanje v klorovi raztopini. V nekaj mesecih se je število smrtnih primerov zaradi porodnega prisada znižalo na vsega 1 %. Kljub tem uspehom so se mu njegovi kolegi posmehovali. To je bilo mnogo pred časom, ko je Luis Pasteur v letih 1860-1864 odkril, da so patogeni mikrobi vir bolezni. Potrebna so bila še desetletja, preden je zavest o nujnosti higiene rok prešla v zdravstvo in v splošno kulturo.



Dr. Ignaz Semmelweis  
(1818-1865)

## Rešimo življenja s higieno črevesja

Danes vsakdo ve, da je potrebno dobro skrbeti za higieno rok. Kaj pa higiena črevesja? Površina črevesja je 150-krat večja od površine naše kože. Če tam ni higiene, je to še mnogo usodnejše.

Jedro slabe črevesne higiene je neuravnotežena črevesna biota (disbioza). Prevladovanje patogenih mikrobov povzroča težave kot so zaprtje, driske, napihnjenost in bolečine v črevesju. A te težave so le vrh ledene gore posledic disbioze. Prevladovanje patogenih mikrobov v črevesju povzroča strupenost blata, ki načinja črevesno steno. Nastane prepustnost črevesja, zaradi katere vdirajo patogene klice v kri. Posledica so alergije, avtoimunske bolezni, razne kužne bolezni, pa tudi bolezni srca in ožilja, rak in demenca, ki so v razvitem svetu vzrok kar za 82 % smrti.

Črevesno higieno najučinkoviteje dosežemo, če uživamo učinkovite probiotike in s tem dodajamo v črevo manjkajoče koristne bakterije. Z umivanjem rok si običajno ne pozdravimo bolezni, z učinkovitimi probiotiki pa lahko. Na spletni strani [www.iztokostan.com](http://www.iztokostan.com) je predstavljenih 348 izkušenj ljudi ob uživanju bio probiotika EM; kar 339 jih poroča o izboljšanju zdravstvenih težav. O zdravilnem učinku dobrih bakterij poročajo tudi znanstveniki in zdravniki. Naj omenim le pričevanje dr. Davida Perlmutterja, ki je 12-letnemu avtističnemu Jasonu predpisal uživanje posebnega probiotika. V pičlih štirinajstih dneh so se znaki avtizma bistveno omilili, prešle pa so tudi črevesne težave (driske) in kronično vnetje ušesa.

## Prijeten vonj je zakon in naše voščilo

Ali je naša črevesna biota neuravnotežena, lahko ugotovimo s pomočjo laboratorijske analize sestave mikrobov v blatu. Lahko pa to ugotovimo tudi že po njegovem vonju. Če je neprijeten, pomeni, da nekaj v črevesju gnije, tako kot je neprijeten vonj iz hladilnika znak gnitja v njem. Uživanje učinkovitega probiotika odpravi neprijetni vonj blata in vetrov že v nekaj dneh. Če izberemo utekočinjenega in ga žvrkljamo po umivanju zob, odpravimo tudi jutranji zadah. Slednji se marsikomu zdi samoumeven, je pa znak gnitja v ustni votlini in v zgornjem delu prebavnega trakta.



Pred poldrugim stoletjem se je zdelo prizadevanje dr. Semmelweisa, da bi si ljudje temeljito umivali roke, čudaštvo. Podobno je dandanes, ko prepričujemo svoje bližnje, da je nujno potrebno odpraviti neprijetne vonje iz prebavnega trakta. Pa vendar je prepričevanje naših bližnjih o nujnosti higiene prebavnega trakta zelo pomembno poslanstvo, ki rešuje življenja v večji meri kot higiena rok.

Narava je nas in živali oblikovala tako, da sledimo prijetnemu vonju, saj nas to vodi k zdravju. Sledimo njenim vzgibom! Ob začetku novega leta vam voščimo prav to, saj je to pomembna pot do zdravja in sreče.

Dr. Iztok Ostan s sodelavci