



### Predavanja dr. Ostana

**Ivančna Gorica: Bolezen? Odpravite smrdenje!**, 15. 7. 2020 ob 18:00 uri v bio-trgovini Bio Raj, Sokolska 6; info na tel.: 01/781-27-80.

### Brezplačni posveti z dr. Ostanom

**Izola: osebni posveti** bodo 7. 7. 2020 v trgovini Bela štacunca Tosama, Ljubljanska ulica 1; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 05/640-06-74.

**Koper: osebni posveti** bodo 8. 7. 2020 v trgovini Bela štacunca Tosama, Pristaniška 19; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 05/627-25-33.

**Sežana: osebni posveti** bodo 9. 7. 2020 v trgovini Klasje, Gradišče 12; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 041/552-545.

**Mozirje: osebni posveti** bodo 13. 7. 2020 v bio-trgovini Hram narave, Šmihelska 2; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 051/888-549.

**Ljubljana: osebni posveti** bodo 21. 7. 2020 v knjigarni Zdaj, Tržnica Koseze; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 031/711-177.

**Kamnik: osebni posveti** bodo 22. 7. 2020 v bio-trgovini Mamatterra, Ljubljanska c. 4a.; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 01/831-16-11.

**Maribor: osebni posveti** bodo 27. 7. 2020 v trgovini Norma, Žolgarjeva 18; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 02/320-40-22.

**Celje: osebni posveti** bodo 28. 7. 2020 v trgovini Norma, Prešernova 25; obvezne prijave v trgovini ali na tel.: 03/620-22-18.

## Brez okužb na poti

Gospa Nadja je vsako leto po nekajkrat prebolela pljučnico. Večkrat se je odpravila k hčerki v Anglijo, kjer je rada počувala vnuke, a vsakokrat se je ob prihodu v tujino začel prehlad, ki se je razvil v pljučnico. Zato je običajno takoj ob začetku prehlada začela uživati antibiotik. Pri enem od teh potovanj, bilo je že pred poldrugim desetletjem, pa je namesto antibiotika začela uživati antioksidant FHES v odmerkih, ki jih pri akutnih vnetjih priporoča dr. Meyers (vsake 4 ure po 2-3 kapsule). Prehlad se ni razvil v pljučnico. Od takrat jemlje FHES redno in v tem času je imela pljučnico le enkrat.

Potovanje je za telo obremenitev. Tudi če nam je prijetno in vznemirljivo ali če smo nekje na dopustu, se mora organizem navaditi na drugačno okolje, hrano, ležišče ... Imunski sistem opeša in pogosto se zgodi, da nas na poti poboleva grlo ... To poletje je dodatna past potovanj COVID-19, saj na počitnicah, pa naj jih preživimo v domovini ali tujini, srečujemo nove ljudi in je zato verjetnost okužbe večja.

Če se gibamo v okolju, v katerem je povečana možnost okužbe, je po priporočilu dr. Meyersa dobro uživati po 2 kapsuli FHES trikrat na dan. S soprogo na potovanjih upošteva ta nasvet in ščipanja v grlu od takrat ni več.

## Vitamin D proti COVID-19

Vitamin D ima številne pomembne vloge v organizmu. Ob epidemiji COVID-19 pa so raziskave pokazale, da je pomembno varovalo tudi proti tej vrsti okužbe. Povzetke raziskav je pripravil institut Grassroot Health Nutrient Research Institute:

Raziskava v Jugovzhodni Aziji med 212 obolelimi za COVID-19 je pokazala, da so imeli najblažje bolezenske simptome tisti bolniki, ki so imeli najvišje ravni vitamina D v krvi. V drugi študiji, ki je zajela 780 hospitaliziranih pacientov v Indoneziji, se je pokazalo, da je tveganje smrti pri pacientih s COVID-19, ki imajo premalo vitamina D v krvi (manj od 30 µg/L) kar 12-krat večje od tistih z normalnimi vrednostmi.

Kar 75 % Američanom primanjkuje vitamina D. Poleti zadostuje kakih 15 minut sončenja, da telo ustvari dovolj vitamina D. Če tega ne zmoremo, je koristno uživati vitamin D kot dopolnilo. Po dr. Bredesenu je optimalna raven vitamina D v krvi 50-80 µg/L, kar nas tudi bolj varuje v primeru okužbe s COVID-19.

## Pozdravil šen ob probiotikih in OKA

V času epidemije COVID-19 se je gospodu Jožefu, sicer zdravemu osemdesetletniku, pojavila rana na goleni. Ker zaradi epidemije ni mogel do svojega zdravnika, mu je s pomočjo hčere poslal fofografijo rane. Zdravnik je ugotovil, da gre za šen in mu je predpisal antibiotik. Rana se je zacelila, a ne povsem.

Ko je prenehal jemati antibiotik, je začel jemati močan probiotik in rana se je še zmanjšala. Potem je začel uživati aminokislino OKA (4 tablete na dan) in bio probiotik EM (od 0,3 do 0,5 dl na dan) in rana se je povsem zacelila.

## Za lepše lase in nohte

V telesu imamo premalo **omega 3** in preveč omega 6 maščobnih kislin, kar povzroča vnetja. Optimalen dnevni vnos je od 1,5 g do 2,0 g omega 3 v obliki dolgoveržnih kislin EPA in DHA. Njihov najbogatejši vir je ribje olje, ki pa naj bo očiščeno težkih kovin in drugih onesnaževalcev (certifikat odličnosti IFOS). Tudi nekatera olja iz mikroalg imajo veliko obeh vrst dolgoveržnih omega 3 maščobnih kislin.

V šestmesečni raziskavi, v kateri je sodelovalo 120 zdravih žensk, so v skupini, ki je uživala dodatek dolgoveržnih omega 3 kislin zaznali manjše izpadanje las ter njihovo večjo debelino in gostoto pri kar 86,1 % do 89,9 % udeleženk (Moglia et al, 2019:121).

Dokazano je, da **melatonin** spodbuja delovanje lasnih mešičkov in zmanjšuje oksidativni stres, ki mešičke uničuje (Fisher et. al., 2012). Globoko spanje, ki ga priključuje melatonin, godi torej tudi rasti las. Češarika ga v starosti ne ustvarja več dovolj. Za izboljšanje spanja dr. Russel J. Reiter, starosta raziskovalcev melatonina, priporoča odmerke od 0,2 do 10 mg pred spanjem (Reiter, Robinson, 1995). Za dnevne odmerke, ki presegajo 0,44 mg, se je (po slovenskih normativih) potrebno posvetovati z zdravnikom.



**Novice pošiljata:** Marjan in Mojca F. Breznikar  
**Za naročila pokličite:** Gsm **040 834 904** ali  
Oddajte naročilo preko spletnih mest:  
[www.map-amino-acid.com](http://www.map-amino-acid.com) ... **MAP (OKA)**  
[www.megahydrate.si](http://www.megahydrate.si) ... **FHES** in drugi izdelki  
[www.probiotik.si](http://www.probiotik.si) ... **Vita Bioss (Probiotik EM)**

## Brez revme spet lahko uživa pri rekreaciji

Takole nam je pisal uporabnik FHES, OKA in bio probiotika EM:

»Spoštovani g. Ostan, najprej iskrena hvala, ker sem se z upoštevanjem vaših predlogov rešil zoprnih revmatičnih vnetij v stopalih in tudi drugod.

Zadnjih deset let intenzivno iščem in preizkušam rešitve za bolj kvalitetno in zdravo življenje. Preizkusil sem MMS (zame neuporabno), koralni kalcij (manj revmatičnih težav!), a nisem opazil sprememb. Ob spremembi prehrane na vegetarijansko in nato na vegansko sem občutil splošno izboljšanje, vendar ne dokončne ozdravitve. Postu dam oceno odlično, vendar sem se zaradi službenih obveznosti postil samo 13 dni. Ob zeolitu sem občutil 99% izboljšanje, a priporočajo prekinjanje njegovega jemanja. Jemal sem tudi znana, izredno draga prehranska dopolnila rastlinskega izvora, vendar še nisem opazil učinkov.

Produkte, ki jih priporočate (OKA, FHES, probiotiki EM), sem zasledil že pred več kot petimi leti in sem se takoj navdušil nad zapisanim – vendar zaradi množice eksperimentov nisem začel s preizkušanjem do konca leta 2015.

Po mesecu dni jemanja so vse težave izginile in se pojavijo le občasno v komaj zaznavni obliki na 1 ali 2 meseca. Obžalujem, da nisem začel prej. Trenutno jemljem vsak dan po 12 tablet OKA (4 zjutraj, 4 ob kosilu, 4 zvečer) ob obroku ali na prazen želodec, pred vsakim obrokom popijem po 0,3 dl bio probiotika EM (torej 3.0,3 dl), pa še po 4 kapsule FHES (1 zjutraj, 2 ob kosilu, 1 zvečer) ob obrokih.

Star sem 59 let in sem spet zdrav. Rad sem v naravi, kjer se spet rekreiram 3 do 5 krat tedensko«.

