

### Predavanja dr. Iztoka Ostana

**Šempeter pri Novi Gorici: Klen imunski sistem**, 7. 11. 2017 ob 17:30 uri v Biotrgovini Vitalina (Bratuževa ulica 1, 5290 Šempeter pri NG).  
**Celje: Klen imunski sistem**, 14. 11. 2017 ob 17:30 uri v bio-trgovini Norma (Prešernova 25).  
**Maribor: Klen imunski sistem**, 16. 11. 2017 ob 18:00 uri v bio-trgovini Norma (Žolgarjeva 18).  
**Žirovnica: Prehranska prva pomoč**, 20. 11. 2017 ob 18:00 uri v Knjižnici Matije Čopa.  
**Izola: Prehranska prva pomoč**, 22. 11. 2017 ob 17:30 uri; Mladinska knjiga, trg Etbina Kristana 1.  
**Ljubljana: Klen imunski sistem**, 29. 11. 2017 ob 17:30 uri; trgovini Kalček BTC, Dvorana 6 –jug.  
**Gornja Radgona: Prehranska prva pomoč**, 30. 11. 2017 ob 17:30 uri v Knjižnici Gornja Radgona.

### Brezplačna svetovanja dr. Ostana

**Izola: posveti** bodo 3. 11. 2017 od 14:00 do 18.00 ure v Biotrgovini Terrasan (Trg Etbina Kristana 1, Izola); prijave v trgovini ali po tel.: 05/903-36-69.  
**Koper: posveti** bodo 15. 11. 2017 od 14:00 do 18.00 ure v bio-trgovini Kalček (Ljubljanska c. 3); obvezne prijave v trgovini ali po tel.: 05/933-87-30.

### Prispevki v revijah

Revija **Narava zdravi**, november 2017, I. Ostan, B. Ambrozius, A. Ostan: **Naj blato neha smrdeti!**  
Revija **Super 50** (priloga Dela in Slovenskih novic) 6. 11. 2017, I. Ostan: **Rak in oportunistični imunski sistem**  
Revija **Zlata jesen** (priloga Večera), 22. 11. 2017, I. Ostan: **Proč z okužbami.**  
**Primorske novice** (dan izida članka v novembru še ni določen). Ostan: **Nič več prehladov in grip.**

### Prispevki na TV

Do konca tega leta bodo v TV oddajah **Za zdravje** prispevki dr. Iztoka Ostana. V novembru 2017 bo govoril o vnetjih. Oddajo predvajajo kanali **TV RTS, Vaš kanal, TV Veseljak, Golica, TV Petelin.**  
Do konca leta bo dr. Ostan gost tudi v oddajah **Pika na i** na **NET TV**. Dne **18. 11. 2017** bo ob **18.00 uri** predvajal intervju z njim o **optimizaciji črevesne biote.**



### Za manj senc, ko listje rdi

*... In isto leto na jesen,  
ko listi v krošnjah so rdeli,  
obraz je tvoj mehko žarel,  
po isti potki sva hiteli.  
Odkrivala si mi  
skrivnostnost letnih časov.  
In prav tako življenje  
naše teče, si rekla,  
od pomladi tja do zime,  
ko čas je, da se nam izteče ...*

*(Alberta Ostan iz pesmi Mami)*

Ko se dnevi krajšajo, se v prsih naseli nostalgija. Včasih je vzrok zanjo že pomanjkanje sončnih žarkov. Če ne použijemo dnevno vsaj eno uro sončne svetlobe, se nas lahko loti tako imenovana zimska depresija. Takrat pomaga redni dnevni sprehod ali že zgolj čemenje na balkonu (brez očal). Že po urici smo bolj optimistični, napetost »odteče«.

Včasih pa to ne zadošča. V sodobnem življenju je preveč stresa in še zlasti v jeseni življenja je v telesu več stresnih hormonov. S prehrano seveda ne odpravimo vzrokov glavnih stisk, ki jih poraja današnji čas, pa vendar ...

Ko sem v začetku novega tisočletja opravil anketo med 126 uporabniki FHES, sem bil presenečen, da so med najpogostejšimi pozitivnimi učinki navedli »več optimizma«. FHES seveda ne odpravlja vzrokov skrbi, ki nam grenijo življenje, a če smo »kisle volje«, smo tudi fiziološko zakisani. FHES je močan razstrupljevalec, v telesu ustvarja rahlo bazično okolje, omili posledice stresa – toksemijo; v celicah ustvari več energije ... Vse to nas psihično razbremeni.

Spominjam se klica hvaležne gospe, katere hčerka je bila pred kratkim odpuščena iz psihiatrične bolnišnice. Vsa depresivna je doma le ždela. Mati, ki je uživala FHES, jo je spodbudila, naj ga še ona poskusi, češ da bo morda občutila več energije. In res, že dan po zaužitju prvega odmerka se je dekleta počutilo toliko bolje, da je šlo pomagat materi na vrt.

## Zakaj postane koža ohlapnejša že po tednu močnega prehlada?

Mnogi smo izkusili, da je po prestani bolezni koža na upadlem obrazu bolj mlahava, na nadlahti malo povešena ... Vzrok je v beljakovinski »požrešnosti« našega imunskega sistema.

Glavnino imunskega sistema, ki tehta toliko kot naš največji organ, jetra, tvorijo bele krvničke (levkociti), ki nas neposredno varujejo pred patogenimi mikrobi in drugimi tujki.

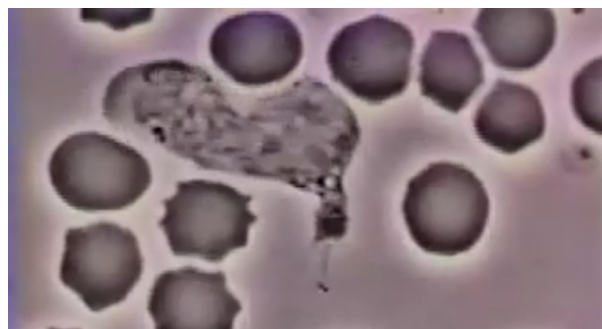
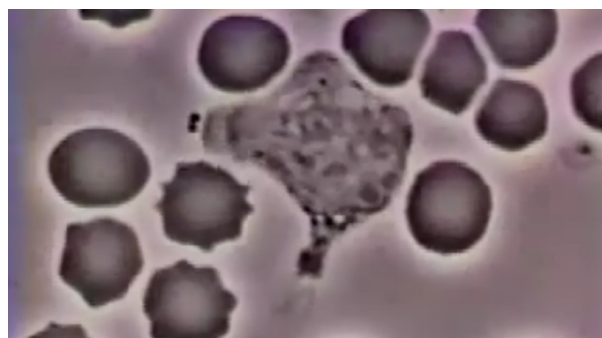
Na mesto okužbe prvi prihitijo fagociti – celice požiralke. Fagociti predstavljajo več kot 2/3 vseh levkocitov v krvi. Bakterije in druge tujke požrejo. Živijo največ nekaj dni in za njihovo obnovo potrebujemo veliko aminokislin in drugih hranil. To je eden od pomembnih vzrokov za beljakovinsko zahtevnost obrambe pred namnoženimi mikrobi. A ni edini.

Za fagociti prihitijo na mesto okužbe celice plazmatke. Vsaka plazmatka ustvari **vsako sekundo do 2000 obrambnih beljakovin – imunoglobulinov**, ki nevtralizirajo patogene mikrobe oz. škodljive snovi.

Skratka, v času okužbe potrebuje imunski sistem ogromno aminokislin, ki so gradniki beljakovin. Iz zaužite hrane jih ne zmore ustvariti dovolj, saj je presnova beljakovin zahtevna, bolno telo pa ošibelo. Zato je organizmu najlažje, da razgradi beljakovine v koži in v mišicah, saj ta dva organa nista vitalnega pomena.

### Tečaj polnovrednega postenja

V Kriški vasi se v **četrtek, 17. 11. 2017**, 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.klancek@gmail.com](mailto:dih.klancek@gmail.com) ali na [www.d-i-h.si](http://www.d-i-h.si).



### Fagocitoza – požiranje tujkov

Na sredini zgornje slike je fagocit, na njegovi levi pa bakterija (črna »palčica«). Na spodnji sliki je bakterija že v fagocitu. Telesca okrogle oblike so rdeče krvničke..

Upadlost kože in mišic v času infekcije najučinkoviteje preprečimo s povečanim odmerkom aminokislin OKA. V kri preidejo že v 23 minutah po zaužitju in ne trošijo telesnih moči niti za prebavo niti za izločanje dušičnih odpadkov, saj jih sploh ne ustvarjajo. Telo se beljakovinsko nahrani in mu zato ni potrebno trošiti beljakovin v mišicah in koži, pa še imunski sistem na ta način hitro okrepimo.

## Od nedonošenke do krepke deklice

T.S. se je rodila leta 2003 kot nedonošenka. Prvi mesec življenja je imela veliko zdravstvenih težav. Ko je bila stara eno leto, so ji starši prvič dali bio probiotik EM v zelo razredčeni obliki (5 kapljic na liter vode). Po enem mesecu so dnevni odmerek povečali na eno žlico (0,1 dl). V naslednjem letu se je razvila v živahnega in čvrstega otroka. Ko so starši leta 2005 opisali to izkušnjo, je bila dveletna deklica trdnega zdravja, redke infekcijske bolezni pa je premagovala brez težav.

### Novice Vam pošiljata:

Marjan in Mojca-Fayomi Breznikar

SVETOVANJE in NAROČILA: gsm 040 834 904

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

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

[probiotik.si](http://probiotik.si)

