

Srečno in zdravo 2014!



Predavanja in seminarji dr. Ostana

Tema:

BELJAKOVINE ZA ŽIVLJENJE IN SMRT

Ljubljana: 04. 12. 2013 ob 19:30 v Knjižnici Šiška, Trg komandanta Staneta 8. Vstopnine ni.

Tema: **ŽIVE VODE**

Ljubljana: 18. 12. 2013 od 17:00 do 19:30 (seminar); Zadobrovska 88, Ljubljana-Polje; Obvezna prijava na tel.: 041 677 089. Vstop prost.

Tema: **BLAGOR IZ ČREVESJA**

Krško: 09. 12. 2013 od 17:00 do 19:30 (seminar) Mladinski center Krško, Cesta Krških žrtev 105. Prijave na tel. št.: 07 492 06 94 – Hiša narave. Vstopnina 5 €.

Ljubljana: 12. 12. 2013 od 17:00 do 19.30 (seminar). **Gostja: dr. Erika Žagar.** Maximarket – Klub MAXI, Trg republike 1. Vstopnine ni.

Tema:

PREHITETI APETIT ZA SEBIČNI GEN

Trbovlje: 10. 12. 2013 od 17:00 do 19:30 (seminar); Delavski dom Trbovlje, Trg svobode 11a. Prijave na tel.: 041 505 582 (Sašo Šribar) ali v trgovini Gajbica. Vstopnina: 5 €.

Celje: 11. 12., 2013 ob 17:00 do 19:30 ure. Prostor: Hotel Štorman, Mariborska cesta 3, 3000 Celje. Vstopnina: 5 €.

Radovljica: 17. 12. 2013 od 17:00 do 19:30; Ljudska Univerza Radovljica, Kranjska cesta 4, Radovljica. Prijava na tel.: 040 585 788 ali v trgovini Meta. Vstopnina: 5 €.

Novo mesto: 19. 12. 2013 od 17:00 do 19:30 (seminar); Osnovna šola Grm, Trdinova ulica 7. Vstopnina: 5 €.

Prehranska priprava na praznike

Lepo se je v času praznikov poveseleti v krogu domačih in prijateljev ter si podeliti domače dobrote. A obložena miza je idealna za obloženost žil in za druge zdravstvene tegobe. Na srečo obstajajo sodobne vrste učinkovitih živil, s katerimi lahko telo pripravimo tudi na tovrstne obremenitve. Pri nas doma se v tem času najbolj zanašamo na dvojce:

Povečano uživanje probiotikov EM. Tega zeliščnega fermentiranega napitka popijemo toliko, da blato izgubi neprijeten vonj (potreben varen minimum), pa še kak požirek zraven, da se črevesje pripravi za dodatne dobrote. Meso, sladkarije, alkohol uničujejo dobre črevesne bakterije in širijo prostor za glivice in druge patogene mikroorganizme, s probiotikom EM pa se pred njimi učinkovito branimo.

Povečano uživanje mineralnega prahu FHES Z njim oživimo vodo v telesu. Antioksidantskost telesnih tekočin se zelo poveča, kar omogoča nevtralizacijo toksičnih odpadkov (preobilne) prehrane in alkohola, olajša transport toksičnih odpadkov po krvi in limfi, olajša presnovo maščob, okrepi imunski sistem itd. V predprazničnem času uživamo po 4 kapsule dnevno (proizvajalec priporoča 2-4 kapsule dnevno), če se nakazuje prehlad ali viroza pa še več.

Tudi praznično obdarovanje smo prilagodili novim spoznanjem: namesto klasične steklenice vina, podarimo kdaj plastenko probiotika EM, da pri voščilu za trdnejše zdravje ne ostanemo le pri besedah. Pa srečno!

dr. Iztok Ostan



Dr. Erika Žagar: proti alergijam in glivicam z bioresonanco

Včasih probiotiki niso dovolj za zdravje črevesja. Dr. Erika Žagar (na sliki) bo na seminarju dr. Ostana 12.12.2013 v Ljubljani prikazala, kako s pomočjo elektromagnetnega valovanja diagnosticiramo glivična obolenja in alergije in jih tudi zdravimo.

Praznične cene MegaHydrate (žive vode)

Mineralni prah dr. Flanagan, s katerim oživimo vodo po vzoru pitne vode stoletnih himalajskih Hunz bo v decembru na voljo po cca 3 Eur ceneje na plastenko (60 kapsul). Akcijske cene na plastenko so:

- 1-2 kom: **38,90 €** (prej 41,90 € na plastenko),
- 3-11 kom: **35,90 €** (prej 38,90 € na plastenko),
- 12-23 kom: **32,20 €** (prej 34,70 € na plastenko),
- 24 kom in več: **28,80 €** (prej 31,00 € na plastenko).

Novice vam pošilja: Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper

Za več informacij in naročila:

- po e-mailu: narocila@institut-o.com
- po telefonu: 040/277-857 (pon.-pet. od 8.00 do 12.00 ure);
- preko spletne trgovine: www.institut-o.com

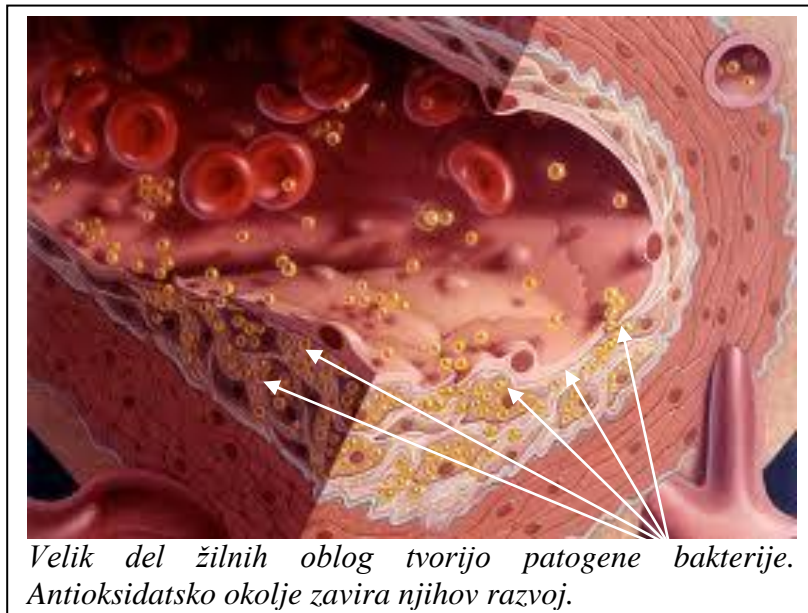
Varujmo svoje žile z živo vodo

Tudi dr. Meyers je pri nekaterih pacientih opazil, da se po uživanju FHES zniža previsoka raven holesterola. Izpostavil je primer pacienta Erica, ki je doživel srčni napad in so mu zaradi nevarne zamašenosti koronarnih arterij izvedli angioplastiko. Eric je bil navdušen tekač. Po posegu je okrevал in se dobro počutil. Ne da bi se posvetoval z zdravnikom, je poskusil z rahlim tekom, pa se je bolečina v prsih – angina pectoris – povrnila že po nekaj sto metrih. Kljub večji pretočnosti žil po posegu, je bil dotok kisika po njih očitno premajhen za večje napore. Dr. Meyers mu je svetoval, naj poskusi s FHES. Tistega dne, ko je zaužil

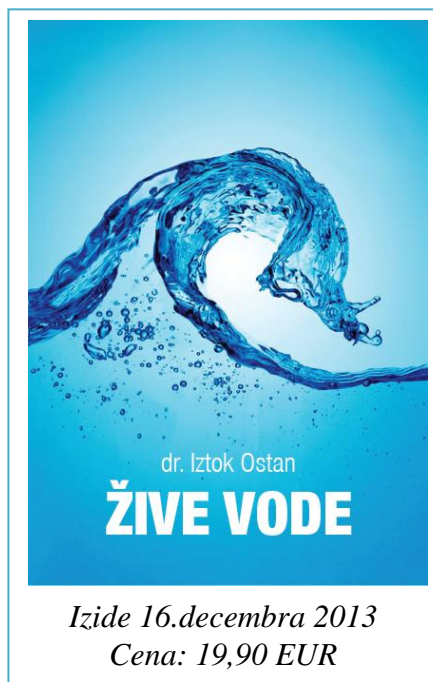
prvi dve kapsuli, je že lahko pretekel šeststo metrov. Pri tem se je sicer utrudil, a ni čutil bolečine. Po treh tednih pa je zmožel preteči že več kot štiri kilometre na dan brez bolečine v prsnem košu (Meyers, 2005).

Eric je po dvanajstih tednih uživanja FHES presenečeno ugotovil, da pri teku ne čuti več bolečin, čeprav ga nekaj dni ne jemlje. Prehodnost žil se je domnevno izboljšala. Dr. Meyers je v razlagi omenjenega

primera zapisal: »V nedavnih študijah so zdravniki, ko so raziskovali obloge v arterijah, odkrili nepričakovano velike količine bakterij, kar vodi k prepričanju, da so bakterije eden od krivcev za srčne bolezni. Nekateri zdravniki so prepričani, da arterija, ki jo okužijo bakterije, lahko reagira z nabiranjem oblog na svoji steni. Če je res, da je FHES sposoben narediti biopodlago manj dovzetno za rast bakterij, lahko zmanjša poškodbo arterij in zelo zmanjša pojavnost bolezni srca« (Meyers, 2005).



Velik del žilnih oblog tvorijo patogene bakterije. Antioksidatsko okolje zavira njihov razvoj.



Izide 16.decembra 2013

Cena: 19,90 EUR

Živa voda in probiotiki nižajo raven sladkorja v krvi

Praznične slaščice so mamljivi greh za vse nas, za sladkorne bolnike pa prava past. S FHES oživljena voda znižuje raven krvnega sladkorja. Dr. Meyers ugotavlja, da se s FHES izboljša stanje tudi pri nekaterih sladkornih bolnikih. Gre za paciente, pri katerih se je razvila sladkorna bolezen v odrasli dobi (diabetes tipa II). »Ne da bi spremenili odmerek inzulina, se je raven sladkorja v krvi pri nekaterih pacientih znižala« (Meyers, 2005). Naj omenim, da so pri preizkusih FHES na celicah ugotovili, da se je raven glukoze znižala za polovico, saj celice učinkoviteje uporabljajo razpoložljivi sladkor za proizvodnjo energije – ATP (Stephanson, Flanagan, 2004a: 82). Verjetno uživanje FHES prispeva k nižji ravni sladkorja v krvi.

Študije dokazujejo, da tudi mlečnokislinske bakterije, ki jih vsebujejo probiotična živila, znižujejo raven sladkorja v krvi, če jih uživamo dovolj veliko količino.

Brezplačni film: Razbremenitev telesa po metodi 2+5

Na Univerzi v Ljubljani so razvili metodo razstrupljanja organizma imenovano »2+5«. Gre za enostavno in učinkovito kombiniranje sredstev kot so: pitje vode, gibanje na svetlobi in svežem zraku ter uživanje sadja in zelenjave. Dr. Ostan jo je predstavil javnosti v več svojih predavanjih. Posnetek ene izmed njih si lahko ogledate na <http://youtu.be/4E1TP1E9o2U> ali na <http://www.ziva-voda.com/blog/zdrave-prehranske-bliznjice-dr-iztok-ostan/>

