

Dr. B. Poljšak o rudninah in vitaminih

Doc. dr. Borut Poljšak z Zdravstvene fakultete Univerze v Ljubljani bo na srečanju 13.2. ob 17.00 uri v Klubu Maxi v Ljubljani predstavil vlogo in pastir rudnin in vitaminov v uravnoteženi prehrani. Vstop prost. Vabljeni.

Dr. Iztok Ostan



Probiotik EM pri prehranskih pregrehah

Naš znanec M. (38) je vedno s težavo prepričal svoje starše o koristi kakih novih prehransko bogatih živil. Tako je bilo tudi s probiotikom EM. Povedal jima je, da je to biološko pridelano živilo z izvlečki 19 zdravilnih zelišč in izjemno kombinacijo 7 dobrih bakterij, ki zelo pomagajo pri prebavnih težavah. Starša sta sina sicer vljudno poslušala, a da bi to »kislico« pila, ni bilo pravega navdušenja. Pa je trilitrsko dozo s pipico namestil v kuhinji na pultu in se s prepričevanjem ni več mučil.

A je včasih življenje samo najboljši učitelj. Po praznikih je namreč mamo zelo napenjalo v trebuhu. Ni imela pogosto teh težav, a ko so se pojavile, je vedela, da bo imela s tem probleme kakih 10 dni. Tudi očeta je neprijetno zvijalo po črevesju. Sina ni bilo doma, da bi jima še enkrat pojasnil, kako uživamo probiotik EM. A spomnila sta se, da je to ni prehranski dodatek pač pa živilo in da ni kakih posebnih omejitev pri doziranju. Natočila sta si vsak po deciliter in pol in spila. Praviloma tak odmerek ob samem začetku uživanja lahko povzroči krizo razstrupljanja (glavobol, turbolenco v trebuhu...), zato je v začetku priporočljiva postopnost. A pri njiju ni bilo težav. Nasprotno, kmalu jima je odleglo. Zadovoljna sta si popoldan privoščila še po dober deciliter in pol napitka. Od naslednjega dne so bile njune prebavne težave mimo.

Za okrepitev črevesne flore je primerno uživati probiotik EM razredčen z vodo kake pol ure pred obrokom. Dobre bakterije tako hitro potujejo skozi želodec v črevesje. Pri obilnem obroku pa koristi uživanje nerazredčenega probiotika EM takoj po njem ali med njim. Vsebuje namreč mnogo encimov, ki so jih ustvarile dobre bakterije v času fermentacije napitka. Ti pomagajo pri prebavi. Znanec ugotavlja, da pri težji hrani njemu koristi, če popije ta probiotik takoj po obroku, precej manj pa, če ga užije pol ure po njem ali kasneje.

Predavanja in seminarji dr. Ostana

Tema: **ZDRAVE PREHRANSKE BLIŽNJICE**

Krško: 05.02. 2014 od 17:00 do 19:30

(seminar); Mladinski center Krško, Cesta Krških žrtev 105. Prijave na tel.: 07 492 06 94 – Hiša narave. Vstopnina 5 €.

Tema: **RUDNINSKO VITAMINSKI SISTEMI**

Ljubljana: 13. 2. 2014 od 17:00 do 19:30 ure

(seminar). Maximarket – Klub MAXI, Trg republike 1. **Posebni gost: doc.dr. Borut Poljšak.** Vstop prost.

Tema: **BLAGOR IZ ČREVESJA**

Celje: 12.02. 2014 od 17:00 do 19:30 ure

(seminar); Hotel Štorman, Mariborska cesta 3, 3000 Celje. Vstopnina 5 €.

Radovljica: 17.02. 2014 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 €.

Trbovlje: 19. 02. 2014 od 17:00 do 19:30

(seminar); Društvo upokojencev Trbovlje, Ulica 1. junija 16. Prijave na tel.: 041 505 582 (Sašo Šribar) ali v trgovini Gajbica. Vstopnina 5 €.

Novo mesto: 23. 01. 2014 od 17:00 do 19:30

(seminar); Osnovna šola Grm, Trdinova ulica 7. Vstopnina 5 €.

BELJAKOVINE ZA ŽIVLJENJE IN SMRT

Koper: 11.02. 2014 od 17:00 do 19:30

(seminar); Osn. šola Antona Ukmarja, Pot v gaj 2. Vstop prost.

Kamnik: 18.02. 2014 od 17:00 do 19:30 (seminar);

Dom kulture Kamnik, Fužine 10. Prijave na tel.: 01 831 1611 – trgovina Mama Terra. Vstopnina 5 €.

Ljubljana: 26.02. 2014 ob 17:30; trgovina

Kalček, Celovška cesta 228. Vstop prost.

Tema: **PREHITETI APETIT ZA SEBIČNI GEN**

Sežana: 24.2.2014 od 18.00 do 20.30 ure.

Gasilski zavod Sežana, Bazoviška 13. Vstop prost.

Tema: **ŽIVE VODE**

Ljubljana: 25.2.2014 ob 19:30 v Knjižnici

Šiška, Trg komandanta Staneta 8. Vstop prost.

Nižje cene Vita Biose

Poslej bo možno kupovati probiotik Vita Bioso po nižjih maloprodajnih cenah. Akcijske cene bodo veljale vsaj do konca februarja 2014. Nove cena na enoto so:

- 1-2 pollitrski plastenki : **16,50 €** (prej 17,90 €)
- 3 pollitrške plastenke in več : **14,90 €** (prej 16,30 €)
- trilitrsko pakiranje : **69,00 €** (prej 71,50 €)

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

Kontakti zdravnic za pomoč pri prehrani bolnika

Za svetovanje pri prehrani bolnih oseb, nosečnic in doječih mater so pristojni le zdravniki. Tokrat vam predstavljamo dve zdravnici, ki se ukvarjata z bioresonanco. Postopek diagnosticiranja in terapije temelji na elektromagnetnem valovanju. Najbolj pogosto ga uporabljajo pri diagnosticiranju in zdravljenju alergij, netoleranc na hrano in na druge snovi, pri glivičnih vnetjih in težavah zaradi drugih črevesnih parazitov. V roku ene ure je možno z napravo za bioresonanco preveriti na neinvaziven način netolerantnosti na več desetih vrst hrane in drugih snovi. Obe zdravnici imata tudi vzorce posebnih živil kot so Vita Bios, MAP in MegaHydrate.



Portorož – Lucija:

Neva Furlan, dr. med.

Resona – ambulanta za bioresonanco,
Liminjanska 96, 6320 Portorož

gsm: 031 387 873

e-mail: neva.furlan@gmail.com

Murska Sobota, Ljubljana (enkrat tedensko):

Erika Žagar, dr. med.

Ordinacija komplementarne medicine,
Goriška ulica 61, Černelavci,
9000 Murska sobota

tel: 02 5381605 (naročanje tudi za Ljubljano)

e-mail: zagar.erika@siol.net



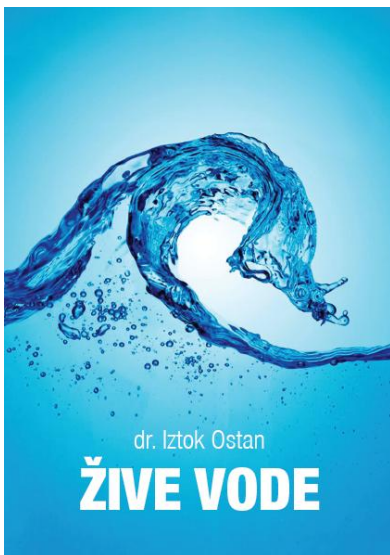
Kemoterapija: Več rdečega mesa?

Nedavno je mlada gospa (36) prestala tretjo kemoterapijo zaradi levkemije. Onkolog ji je priporočil, naj uživa hrano bogato z rdečim mesom. Pacientka pa je skrajno omejila uživanje živalskih beljakovin, saj je poznala »Kitajsko študijo« (Campbell), v kateri so povzete mnoge raziskave, ki dokazujejo, da živalske beljakovine spodbujajo razvoj raka. Namesto njih je uživala od 10 do 15 tablet MAP dnevno.

Po terapiji je bil onkolog zadovoljen s povečanimi vrednostmi hemoglobina in dejal: »Še več rdečega mesa!«. Ko mu je povedala, da ga sploh ne uživa in da si pomaga z MAP, je dejal, naj s tem nadaljuje. Uspešnost zdravljenja raka je namreč precej odvisna od ravni hemoglobina, ji je dejal. Povečala je odmerek MAP na 20 tablet dnevno.

V času kemoterapije je uživala tudi po dober deciliter probiotika EM dnevno, saj kemoterapija močno poruši tudi črevesno floro. Načrtuje izboljšati prehrano tudi z drugimi prehransko bogatimi živili in s FHES oživiljeno vodo.

Upajmo na najboljše!



Pričevanje triatlonca u uživanju žive vode

»Star sem 54 let in se že vrsto let ukvarjam z vzdržljivostnimi športi (kolesarjenje, tek, tek na smučeh). Ker za te aktivnosti dosti treniram, velikokrat nastopijo po treningih bolečine v mišicah. V soboto sem pred dirko z gorskimi kolesi po nasvetu gospoda P. vzel dve kapsuli antioksidanta FHES. Med dirko sicer nisem čutil nič posebnega, po končani dirki pa sem opazil, da ni bilo običajne utrujenosti in bolečin v mišicah. Imel sem občutek, da bi dirko lahko še dolgo nadaljeval, kljub temu da sem ves čas vozil na zgornji meji svojih zmogljivosti. Zato sem se odločil, da bom šel zvečer istega dne še na tek (trening za ljubljanski maraton). V načrtu sem imel daljši sproščen tek, vendar sem takoj po začetku teka začutil, da imam kljub dopoldanski tekmi noge zelo močne in nobenih bolečin v mišicah. Zato sem tempo teka dvignil na povprečje 4:45 minut na kilometer in razdaljo podaljšal na 16 km. Med tekom sem se odlično počutil, tako da sem trening z lahkoto opravil. Verjetno po zaslugi FHES« (odlomek iz knjige: Ostan: Žive vode, 2013).

Novi brezplačni filmi predavanj dr. Ostana

Institut.O organizira snemanje seminarjev dr. Ostana v Maxi Klubu v Ljubljani, kjer enkrat mesečno vodi srečanja o raznih prehranskih temah. Interesentom sta tokrat na voljo dva nova filma na temo »Beljakovine za življenje in smrt«. Prvi del posnetega seminarja ima naslov »Živalske beljakovine skrajšujejo življenje« (<http://www.youtube.com/watch?v=5dhdTHeSrCc>), drugi pa »Optimizacija beljakovinske prehrane« (<http://www.youtube.com/watch?v=qAhZMsbkPI>). V slednjem je predstavljena tematika kombiniranja beljakovinskih živil in optimiziranje prehrane s pomočjo prehranskih dopolnil tipa MAP. Oba filma sta dosegljiva tudi na http://www.ziva-voda.com/blog/beljakovine_za_zivljenje_in_smrt-predavanje/.