

Za zdravje in vitalnost po praznikih

Lepo je, ko se v času praznikov družimo z bližnjimi tudi ob dobrotah z mize. Po navadi pa je surovega sadja in zelenjave takrat v prehrani še manj kot običajno. Zato v črevesju po praznikih še bolj prevladujejo slabe bakterije. To spoznamo po neprijetnem vonju blata. S čisto hrano, kot je s FHES



oživljena voda, strupe precej nevtraliziramo, a slabe bakterije porajajo v črevesju nove in nove proste radikale in rušijo ravnovesje.

V zadnjih mesecih sem bil ob študiju znanstvene literature o preizkusih na živalih presenečen, da skorajda ni bolezni, ki se je ne bi dalo izboljšati z uživanjem dobrih mlečnokislinskih bakterij. Med njimi so rak, sladkorna bolezen, osteoporoza, previsok slabi holesterol itd. Te bakterije lahko uživamo tudi s probiotičnimi jogurti. Kako to, da potemtakem ni slišati, da bi si kdo z jogurti pozdravil kako težko bolezen?! Verjetno zato, ker v preizkusih dajejo mnogo večje koncentracije dobrih bakterij kot v jogurtih. Vse to sem opisal v knjižici **Blagor iz črevesja**, ki vam jo tokrat prilagamo k novicam Prijateljem najboljše!. Upam, da vam bo prinesla kako uporabno informacijo za še učinkovitejšo skrb za zdravje v letu, ki se začinja.

Celotna vsebina tokratnih novic je posvečena skrbi za uravnoteženo črevesno floro, saj brez te ni trdnega zdravja.

Dr. Iztok Ostan

Predavanja dr. Ostana:

Tema: **Beljakovine za življenje in smrt**

V Izoli:

- v četrtek, 17.1.2013, ob 19.00 uri v mali dvorani Kulturnega doma Izola (Ulica oktobrske revolucije 1).

V Ljubljani:

- v četrtek, 31.1.2013, ob 18.00 uri v osnovni šoli Vižmarje Brod (Na gaju 2)

Vstop prost. Vljudno vabljeni.

Blagor iz črevesja (odlomek iz nove knjižice)

Junija 2003 je nemška revija BioLine objavila novico o presenetljivi ozdravitvi gospe M.B.: Gospo so 4. januarja 1999 hospitalizirali zaradi kapi. Od takrat je bila hospitalizirana kar 25 krat. Mučile so jo razne težave. Bila je alergična na razne vrste hrane, zdravila in cvetni prah. Ugotovili so okuženost z 15 vrstami glivic. Kožo je imela zato stalno vneto. Bila je zaprta, za odvajanje urina pa je imela stomo. Laboratorijske preiskave so pokazale, da je zastrupljena z živim srebrom, azbestom in ostanki anestezije. Mučila jo je fibromialgija. Zaradi paralize, ki ji zdravniki niso znali razložiti vzroka (sumili so na multiplo sklerozo), je bila na vozičku, ki pa ga ni mogla sama poganjati. Po zadnji hospitalizaciji je bila povsem izčrpana. Komaj je lahko kaj popila, jesti pa skorajda ni mogla. Bila je povsem brez apetita. Celotna infuzija je ni bistveno okrepila. Potem je začela piti probiotični napitek EM (komercialnega imena ne uporabljamo). Verjetno bi bilo bolje, da bi ga začela uživati v majhnih odmerkih, a ga je v želji po zdravju pila trikrat na dan po 0,5 dl. Po nekaj dneh je dobila diarejo, ki jo je še bolj izčrpala, a je nadaljevala z uživanjem tega napitka v nespremenjeni količini. Moč se ji povečala, žeja in lakota povrnili, tako da je celo vstala ponoči, in si sama šla iskat hrano. Glivično vnetje se je uneslo, prav tako alergije. Njena koža ni bila več razdražena in je končno dobila normalno barvo. V času intervjuja niso prešle vse njene težave, a je upala, da se bo z uživanjem probiotika EM zdravje še izboljšalo (Pasche 2003).

Pričevanja uporabnikov živil niso znanstveni dokazi njihove zdravstvene učinkovitosti. Poleg tega so se probiotiki EM razvijali in takega, kot ga je uživala gospa M.B., ni več na trgu. Omenjena izkušnja pa daje misliti: ko nas pesti več zdravstvenih tegob, je verjetno porušeno ravnovesje tudi v naši črevesni flori. Morda potrebujemo 'blagor iz črevesja', okrepitev dobre črevesne flore s kakim učinkovitim probiotičnim živilom.

Cenejša Vita Biosa v družinskem paketu

Vita Biosa je sodobna oblika probiotikov tipa EM. Je biološko pridelan koncentriran probiotik (več kot 100 mio dobrih bakterij na ml). Uživamo jo od 0,2 do 1,0 dl na dan, razredčeno z vodo (okus je kisel), še bolje pa s svežim gostim sokom. Za intenzivno in družinsko rabo je najugodnejša 3 litrska vakuumska plastenka, ki zagotavlja večjo trajnost produkta tudi po začetku uporabe.

Cene pri Institut.O d.o.o.:

Ena steklenička (½ l):	17,50 Eur + poština
Cena stekleničke pri nakupu 3:	15,90 Eur + poština
3 l vakuumska plastenka s pipo	69,90 Eur + poština

(To je najnižja cena za ½ litra: 11,65 Eur)

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