

Predavanja dr. I. Ostana

Ljubljana: Lepota za sebični gen,

7. 12. 2016 od 17:00 do 19:30 v Knjigarni Zdaj,
Vodnikova cesta 187 - Tržnica Koseze

Koper: Blagor iz črevesja,

12. 12. 2016 od 17:00 do 19:30 v KS Smedela -
Koper, Jurčičeva ulica 2

Slovenj Gradec: Blagor iz črevesja,

14. 12. 2016 od 17:00 do 19:30 v Biotrgovini
KAŠČA, Glavni trg 4

Maribor: Blagor iz črevesja,

15. 12. 2016 od 16:00 do 18:30 v trgovini
SEWA, Vetrinjska ulica 12

Nova Gorica: Blagor iz črevesja,

22. 12. 2016 od 17:00 do 19:30 v SR(E)ČNI
CENTER DAM, Tumova 5



Brez prazničnega "vrenja" v črevesju

Težave s prebavo so zelo razširjene, v času praznikov pa se še povečajo. Prav je, da se na praznično hrano pripravimo z uživanjem večjih odmerkov kakovostnega probiotika. Na spletni strani www.iztokostan.com je zbranih že veliko pričevanj ljudi, ki so si pomagali pri teh težavah z uživanjem probiotikov EM. Predstavljenih je 113 pričevanj o izboljšanju pri zaprtju, 90 pri napihnjenosti in 46 v zvezi z diarejo. Med njimi je tudi naslednja:

»Stara sem 36 let. Pogosto sem imela težave s prebavo; občutek sem imela, kot da mi v želodcu vre. Večkrat sem imela težave tudi s črevesjem: počutila sem se napihnjeno, pogosto sem imela vetrove. Paziti sem morala pri prehrani.

Odkar pijem probiotik EM, težav nimam več. Stanje se je uredilo v nekaj dneh. Pijem ga dvakrat na dan po požirkih, včasih pred hrano, včasih pa po obroku. Počutim se super.«

Prispevki v medijih

Revija **Super 50** (priloga Dela in Slovenskih novic, prvi ponedeljek v mesecu): I. Ostan
- 5. 12. 2016: **Prožna koža tudi po hujšanju.**

Revija **Narava zdravi**, december 2016,
I.Ostan, A. Ostan, M. Vidrih: **Sence etičnega prehranjevanja.**

Tečaj polnovrednega postenja

V Kriški vasi na Dolenjskem bo v decembru 2016 vikend tečaj polnovrednega postenja po sistemu dr. Iztoka Ostana, in sicer:

- od 8. 12. 2016 (od 18.00 ure) do 11. 12. 2016 (do 14.00 ure).

V skupini bo največ 10 udeležencev. Postenje bosta vodila zakonca dr. Helena Jeriček Klanšček in Drago Klanšček – holistični terapevt. V petek, 9. 12. 2016, bo v popoldanskem času za udeležence postenja tudi **predavanje dr. Ostana o polnovrednem postenju.**

Obvezna je predhodna prijava. Več informacij po telefonu s klicem na 041 517 256, po e-pošti dih.klanscek@gmail.com ali na www.d-i-h.si.



Novice vam pošiljata: Marjan Breznikar in Mojca Lamut

Za naročila obiščite: <http://megahydrate.si>

Za več informacij: <http://ziva-voda.com/blog>

oz. pokličite na 040 834 904

Ko greš na tek...

Objavljamo zanimivo pričevanje uporabnika OKA in probiotikov EM:

»Sem 62-letni navdušen rekreativni tekač; pogosto se udeležim tudi maratonov. Prehranjujem se pretežno vegetarijansko, od mesa le enkrat na teden jem belo ribo, od ostalih živalskih živil pa še jajca, jogurt in sir. Že več let uporabljam optimalno kombinacijo aminokislin in zadnja leta tudi probiotik EM.

Izkušnje imam tako s prejšnjo kot tudi s sedanjo različico probiotika. Pri obeh se je v začetku vonj blata izrazito poudaril, vendar sem že po nekaj dneh opazil blagodejni učinek. Menim, da bi moral vsakdo nekje v petih dneh jemanja opaziti razliko.



Ljudje nasploh še vedno premalo poznajo produkte kot sta OKA in probiotik EM. Tudi med tekači jih večina bolj pozna razne proteinske praške kot optimalno kombinacijo aminokislin, ki bi jim bolj koristila. Pomena črevesja pa se še sploh večina premalo zaveda. Pred kratkim sem o tem prebral izjemno dobro knjigo Čarobno črevesje, ki jo vsem toplo priporočam.

Vem, da je treba imeti tudi to svojo »klet poštimano«, probiotik EM pa je prav v funkciji reda »tam spodaj«. Med tekom je to še posebej pomembno. Dve uri poskakovanja pospeši dinamiko v črevesju. Ko greš na tek, zato ni dovolj, da se primerno opremiš samo na zunaj (copati, obleka...), moraš se tudi znotraj!«

Izkušnja s polnovrednim postom

»Septembra 2016 sem se udeležila skupinskega polnovrednega postenja v Kriški vasi na Polževem. Pred začetkom posta sem bila zelo utrujena zaradi preobremenjenosti z delom. Imam 57 let, visoko izobrazbo z opravljeno specializacijo in živim razmeroma stresno. Moja telesna teža je nekaj kilogramov nad idealno. Prehranjujem se z mešano hrano. Doslej sem se že postila, največ 8 dni skupaj. Postenje mi ne povzroča težav in tako je bilo tudi tokrat; lahko rečem, da sem se postila z veliko lahkoto. Poleg vode sem vsak dan zaužila tudi za 500 kalorij hrane in spila po 15 tablet OKA, 2 kapsuli FHES in 0,3 dl probiotika EM.



Julijci s Polževega

V treh dneh sem shujšala za kilogram in pol in dosegla odlično počutje. Pred postom in po njem sem dala pregledat kri: previsoki celokupni holesterol se mi je znižal (od 8,0 na 7,8), prav tako previsoki »slabi«-LDL holesterol (od 5,5 na 5,1). Krvni tlak se je znižal od 140/90 na 130/80, trigliceridi od 1,5 na 1,4 (oboje normalno), krvni sladkor od 5,4 na 5,2 (oboje normalno).«

Brezplačni produkti za rezultate testiranja in opis izkušnje polnovrednega postenja

Se želite udeležiti vódenega polnovrednega postenja v Kriški vasi in bi radi preverili, kako to vpliva na več pomembnih zdravstvenih kazalcev? V organizaciji Adria Lab v Ljubljani je možno samoplačniško oddati v analizo svojo kri pred postom in ob njegovem zaključku. Zbiramo rezultate takih testiranj in izkušnje s polnovrednim postenjem. Če nam jih boste posredovali, se vam bo Institut.O d.o.o. zahvalil z brezplačno pošiljko produktov (po eno plastenko MAP in MegaHydrate in 2 pollitrski plastenki Vita Biose).