

### Predavanja dr. I. Ostana

#### **Koper: Žive vode,**

9. 1. 2017 od 17:00 do 19:30 v KS Smedela - Koper, Jurčičeva ulica 2

#### **Slovenj Gradec: Žive vode,**

11. 1. 2017 od 17:00 do 19:30 v Biotrgovini KAŠČA, Glavni trg 4

#### **Maribor: Žive vode,**

12. 1. 2017 od 16:00 do 18:30 v trgovini SEWA, Vetrinjska ulica 12

#### **Ljubljana: Sijoča vitkost,**

18. 1. 2017 od 17:00 do 19:30 v Knjigarni Zdaj, Vodnikova cesta 187 - Tržnica Koseze

#### **Nova Gorica: Žive vode,**

19. 1. 2017 od 17:00 do 19:30 v SR(E)ČNI CENTER DAM, Tumova 5

**Ljutomer: Žive vode,** 26. 1. 2017 od 09:00 do 11:00 v Splošni knjižnici Ljutomer, Glavni trg 2



### Mimo pasti grip in glivičnih infekcij

Po novem letu precej ljudi obleži zaradi viroz, mnogim pa se poslabšajo težave zaradi glivic, ki jim praznična prehrana z veliko sladkega zelo godi. Na spletni strani [www.iztokostan.com](http://www.iztokostan.com) je predstavljenih 14 primerov gripe in 5 primerov glivičnih infekcij, pri katerih je učinkovito pomagalo uživanje mineralnega praška FHES. Med njimi je tudi naslednje pričevanje ameriškega zdravnika, dr. Rona Meyersa:

*Bil je dan, ko je ostra burja s treskom zaloputnila vrata za vsakim pacientom. Da bi bila stvar še slabša, je hud virus položil v posteljo mnogo prebivalcev našega malega mesta. Georgea je prinesla burja pozno popoldne. Bridko se mi je potožil: »Dr. Meyers, strašno se počutim. Grlo imam vneto, oči me pečejo in prav vsaka mišica me boli. Vsakdo, ki ima podobne bolečine, ostane v postelji vsaj teden dni, če ne več! Kaj naj storim? Pravkar sem nastopil novo službo. Prejšnji mesec nisem nič zaslužil, zato res ne smem umanjhati z dela.« Povedal sem mu nekaj informacij o FHES, zlasti o tem, kako koristi v boju z virusi in bakterijami, in mu omenil, da ga poskusno uporabljam pri svojih pacientih. Povabil sem ga k sodelovanju in privolil je. Ker je George močan možki, sem mu predpisal po tri kapsule FHES na vsake štiri ure (razen ponoči) in vsako uro kozarec dobre pitne vode, naslednji ponedeljek pa naj me spet obiše.*

*Naslednjič je povedal, da se počuti mnogo bolje. Simptomi gripe so se do sobote zjutraj izredno omilili. (...) Priporočil sem mu, naj še naprej jemlje po dve kapsuli vsake štiri ure do konca naslednjega tedna.*

*Ko sem čez dva tedna vstopil v ordinacijo, me je tam pričakoval široko nasmejani George. Službe ni zamudil niti en dan, simptomi gripe pa so bili blagi in so trajali le en teden. Razlog za njegovo muzanje pa je bil drugje: povsem so namreč izginile težave z razpokano kožo med nožnimi prsti zaradi glivic, ki so ga pestile že več kot dvajset let, in ki jih pred tem ni odpravilo nobeno zdravilo ali dieta. Nobene razpoke, nobenega srbenja! Neboleča stopala so Georgeu zdaj v največje veselje.*

### Prispevki v medijih

Revija **Super 50** (priloga Dela in Slovenskih novic, prvi ponedeljek v mesecu): I. Ostan:

- 3. 1. 2017: **Naša mala veganka.**
- 6. 2. 2017: **O etiki prehranjevanja.**

Revija **Narava zdravi**, Januar 2017, I. Ostan, B. Ambrozius, A. Ostan, M. Vidrih: **Iz skupne skled.**

### Tečaj polnovrednega postenja

V Kriški vasi na Dolenjskem bosta v januarju in februarju vikend tečaja polnovrednega postenja po sistemu dr. Iztoka Ostana:

- od 12. 1. 2017 (od 18.00 ure) do 15. 1. 2017 (do 14.00 ure).
- od 9. 2. 2017 (od 18.00 ure) do 12. 1. 2017 (do 14. ure).

V skupini bo največ 10 udeležencev. Postenje bosta vodila zakonca dr. Helena Jeriček Klanšček in Drago Klanšček – holistični terapevt.

Obvezna je predhodna prijava. Več informacij po telefonu s klicem na 041 517 256, po e-pošti [dih.klanscek@gmail.com](mailto:dih.klanscek@gmail.com) ali na [www.d-i-h.si](http://www.d-i-h.si).

## S probiotikom EM in bioresonanco ugnala kandido

Pred devetimi meseci sem (pri 59-ih) začela redno uživati probiotik EM; od takrat vsako jutro na tešče popijem po 3 do 4 požirke, ki jih poplaknem z vodo.

Po enem mesecu sem zaprepadeno ugotovila, da je na lepem izginilo moje silno poželenje po sladkarijah, ki me je spremljalo že vse od otroštva, ko sem zaradi različnih bolezni zaužila ogromno antibiotikov (zaradi bolezni srca sem na primer pet let vsak dan jemala antibiotike!). Slaba prebava (predvsem zaprtje), ki je bila tudi značilna zame v otroštvu in mladosti, se je sicer bistveno izboljšala, odkar se prehranjujem vegetarijansko, hlepenje po sladkem pa je ostalo. Tolažila sem se s tem, da sem pač sladkosneden človek. Ko pa je sedaj poželenje po sladkarijah izginilo, sem domnevala, da je ta nepričakovani pojav posledica uravnoveženja črevesne flore in "ukrotitve" kandidate.

Že prej, približno po enem tednu rednega jemanja probiotika, se mi je tudi prebava začela urejati do točke, ki si je prej nisem predstavljala: trebuh, ki je bil kronično napihljen, je začel plahneti, vetrov je bilo vse manj, blato pa je povsem izgubilo neprijetni vonj (ki že pred tem ob vegetarijanski hrani ni bil močan) in postalo je manj lepljivo.

Vzporedno z opisanimi telesnimi spremembami se je bistveno izboljšalo tudi moje duševno počutje. Depresivno in anksiozno stanje, ki me je mučilo že nekaj mesecev in sem ga pripisovala izgorelosti, je začelo presenetljivo hitro izzvenevati. Ko sem pregledala nekaj literature o kandidi, sem presenečeno ugotovila, da simptomi pretirano razbohotene kandidate niso zgolj telesni, ampak tudi duševni – depresivnost, anksioznost, razdražljivost...

Da bi podprla učinke probiotika, sem se nato odločila še za bioresonančno zdravljenje. Zdravnica je odkrila, da je kandida v mojem organizmu še vedno prisotna v patološkem obsegu, po petih terapijah in strogi dieti pa je bila težava po dodatnem mesecu zdravljenja odpravljena.

Tudi zdravnica, ki je opravila bioresonančno zdravljenje, meni, da je moja črevesna flora uravnovesil prav probiotik EM, za katerega je s testom ugotovila, da mi v ničemer ne škoduje, koristi pa mi zelo.

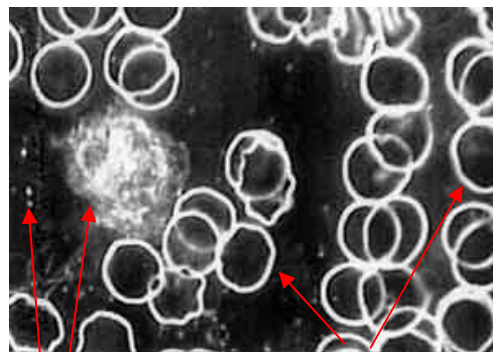
Čeprav mi njegov okus še vedno ni ravno všeč, nadaljujem z vsakodnevnim "šilcem", saj so njegovi učinki na moje počutje in zdravje neprecenljivi.

## Polnovredni post za vitkost in zdravje

V prejšnji številki novic »Prijateljem najboljše!« smo vam predstavili izkušnjo 57-letne gospe, ki se je udeležila vikend tečaja polnovrednega postenja v Kriški vasi (več o teh tečajih na [www.d-i-h.si](http://www.d-i-h.si)). Pisala nam je, da je bilo zanjo polnovredno postenje pravo odkritje, saj je že obupala nad tem, da bi se znebila odvečnih kilogramov. Na tridnevnem tečaju posta je shujšala za kilogram in si zboljšala zdravstvene kazalce. Potem pa je nadaljevala z rednim polnovrednim postenjem po dva dni na teden (izbrala je torke in petke). V dveh mesecih je tako brez težav shujšala za 4,5 kg, prej prenizek delež dobrega holesterola HDL v celokupnem pa se je dvignil na normalo (nad 25%). S takim prehranskim režimom bo nadaljevala, saj ji ne predstavlja težave, še vedno previsoko telesno težo pa bi rada še nekoliko znižala. Polnovredni post ji ustreza tudi zato, ker se je kljub zmanjšanju teže povsem ohranila elastičnost kože.

Več o sistemu polnovrednega postenja si lahko preberete v knjižici »Hujšanje z dopolnili tipa OKA« (Institut.O, 2016).

### Fotografija glivic v krvi



glivice

rdeče krvničke

Patogeni mikrobi so vedno prisotni v naši krvi in drugih telesnih tekočinah in čakajo na priložnost, da se naša obrambna moč zmanjša, da se lahko še bolj namnožijo in zbolimo. Zgornja temnopoljska slika krvi 50 let stare osebe prikazuje rdeče krvničke (veliki krogci) in množico glivic (drobne pike), ki se združujejo v »kolonije« (velik bel madež), da lažje preživijo. Ta oseba ni imela nikoli glivičnih vnetij. Je pa redno uporabljala FHES, ki naredi zelo antioksidantsko okolje, da se glivice in drugi patogeni organizmi ne morejo pretirano razmnožiti. Že samo uživanje FHES je lahko učinkovita obramba proti infekcijam, če pa ob tem uživamo še probiotike v taki količini, da blato izgubi neprijeten vonj, je vdor patogenih mikrobov iz črevesja v kri bistveno zmanjšan in je zaščita še boljša.

Seveda pa proti infekcijam pomaga zdrav način življenja in uravnovežena prehrana z veliko sadja in zelenjave.

### 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