

PRIJATELJEM NAJBOLJŠE!

Oktober 2016

Novice za uporabnike FHES, OKA (angl. MAP) in probiotikov EM

Ureja: Dr. Iztok Ostan, ostan.iztok@gmail.com

Predavanja dr. I. Ostana

Ljubljana - Golo: Prehiteti apetit za sebični gen, 5. 10. 2016 od 17:00 do 19:30, Prostovoljno gasilsko društvo Golo, Golo 5, Ig

Koper: Prehiteti apetit za sebični gen, 10. 10. 2016 od 18:00 do 19:30 v KS Koper - Smedela, Jurčičeva ulica 2

Slovenj Gradec: Prehiteti apetit za sebični gen, 12. 10. 2016 od 17:00 do 19:30 v Biotrgovini KAŠČA, Glavni trg 4

Maribor: Prehiteti apetit za sebični gen, 13. 10. 2016 od 16:00 do 18:30 v trgovini SEWA, Vetrinjska ulica 12

Nova Gorica: Prehiteti apetit za sebični gen, 20. 10. 2016 od 18:00 do 20:30 v SR(E)ČNI CENTER DAM, Tumova 5

Sevnica: Beljakovine za življenje in smrt, 26. 10. 2016 od 17:00 do 19:00 v Knjižnici Sevnica, Prešernova ulica 1

Prispevki v medijih

Revija **Super 50** (priloga Dela in Slovenskih novic, prvi ponedeljek v mesecu): I. Ostan
- 3. 10. 2016: **Kratki posti za trajno vitkost.**
- 7. 11. 2016: **Prožna koža tudi po hujšanju.**

Revija **Narava zdravi**, oktober 2016, I. Ostan, B. Ambrozius, A. Ostan, M. Vidrih:
Vegetarijanski vsejedi.

Dogodki

Vódeno polnovredno postenje po sistemu dr. Iztoka Ostana

V Kriški vasi na Dolenjskem bo od četrta, 3. 11. 2016 (od 18.00 ure), do nedelje 6. 11. 2016 (do 14.00 ure) potekalo vódeno polnovredno postenje. Vodila ga bosta zakonca Klanšček (dr. Helena in Drago – holistični terapevt). V skupini bo največ 10 udeležencev. Obvezna je predhodna prijava. Več informacij na 041 517 256, po e-pošti dih.klanscek@gmail.com ali na www.d-i-h.si.

Novice vam pošiljata: **Marjan in Mojca**

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

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

oz. pokličite na 040 834 904



Navdušenje mlade mamice

Z navdušenjem vam pišem tole besedilo. Sem 27-letna mamica treh sinov. FHES jemljem že četrto leto, vedno po dve kapsuli na dan. Z uživanjem teh kapsul sem začela zaradi slabega imunskega sistema, kandidate, pomanjkanja energije, alergije, zakisanosti in lahko bi še naštevala...

Moje izkušnje z njim so odlične. Zelo sem zadovoljna, pomaga mi pri mojih vsakdanjih opravilih, predvsem pri vlogi mamice. FHES sem uživala tudi med zadnjo nosečnostjo, skupaj s tabletami MAP (sprva 2 tableti na dan, potem pa po eno). Prav pri tej nosečnosti je bilo zelo pomembno skrbeti za kakovostno hrano, zdravje in energijo, saj sem nosila enojajčna dvojčka.

Lahko bi še in še pisala o dobrih izkušnjah s FHES pri angini (prej sem jih imela), o podrobnostih pri uporabi FHES v nosečnosti... Zdaj tudi nimam več težav s kandido, manj je težav z alergijami.

FHES je zame glavni prehranski dodatek. Nisem pa odvisna od njega. Za nekaj časa sem ga nehala jemati, pa zaradi tega nisem čutila abstinencijske krize. V času, ko ga nisem uživala, sem se za nekaj kilogramov zredila, ko sem ga spet vključila v prehrano, pa sem odvečne kilograme izgubila. Torej mi pomaga tudi pri uravnavanju telesne teže.

Izkušnje s probiotiki EM, FHES in aminokislinami OKA najdete na spletni strani www.iztokostan.com, kjer je objavljenih že več sto pričevanj uporabnikov.