

Enostavno kot 2+5

Na Fakulteti za pomorstvo in promet Univerze v Ljubljani sem poučeval človeške vire. Nekateri študentje te fakultete se po diplomi vkrcajo na ladjo, kjer imajo še težje pogoje za zdravo življenje kot drugi transportni delavci. Zato smo se na fakulteti posvetili razvoju metod, ki bi bile učinkovite in dovolj enostavne, da bi celo zaposlenim v transportu omogočale bolj zdrav način življenja. V preizkusih, v katerih je sodelovalo več kot 200 ljudi, smo slednjič izoblikovali metodo, ki smo jo poimenovali »2+5«. Gre za »korake«, s katerimi razbremenjujemo organizem: pitje vode in hojo na svežem zraku v sončni svetlobi (dva neprehranska koraka) ter uživanje sadja in zelenjave po pet porcij na dan. Njihov pomen smo razložili v knjigi *Ko zdravila odpovedo* (Ostan et al., 2001), tu pa predstavljam glavne napotke za praktično uporabo metode 2+5.

Vsaj liter in pol vode na dan

Že na tešče spijmo kozarec ali dva vode, v celotnem dnevu pa vsaj 1,5 l. Vodo pijemo najkasneje pol ure pred obrokom in najhitreje dve uri po njem, nikoli pa med njim, saj bi to poslabšalo prebavo. Količino popite vode uravnavamo lahko tudi po barvi urina: temno rumena je znak dehidracije, povsem brezbarven urin pa je znak preveč popite vode. Urin mora biti svetlo rumen. To dosežemo pri večji količini popite vode, kot nam narekuje žeja. Kar 75% ljudi v zahodnem svetu je dandanes dehidriranih, kar, po mnenju dr. Batmanghelidja, botruje več kot polovici obolenj.

V ta poldrugi liter popite vode štejemo navadno vodo in sveže iztisnjene sokove. Seveda je voda tudi v čajih, pivu, kokakoli in drugih pijačah. Te v naši metodi niso prepovedane, a jih ne štejemo v omenjeni poldrugi liter popite vode.

Ura hoje na svežem zraku in v sončni svetlobi

Ta korak združuje tri krepilna sredstva, od katerih je vsako tako učinkovito, da lahko pomaga, celo »ko zdravila odpovedo«. Če jih pa združimo, dosežemo njihov sinergetski učinek.

Ura intenzivne hoje dnevno je po raziskavah dr. Kennetha Cooperja tista minimalna količina gibanja, ki ohranja našo aerobno sposobnost. Enakovredna je 20 minutam teka, a naša raziskava med 1.116 zaposlenimi v transportu je pokazala, da se večina raje odloči za hojo. Namesto hoje šteje tudi aerobno delo na vrtu ali pa drugo podobno delo. Z gibanjem dosežemo, da popita voda res doseže vse koticke telesa. Raziskava na Švedskem je pokazala, da z eno uro hoje zagotovimo hidriranost telesa kar za 12 ur. Tudi transport hranil do celic in strupenih odpadkov iz njih se z gibanjem izboljšata. Če povečamo gibanje vode za 2-krat, se njena sposobnost raztapljanja poveča kar za 64-krat. Tako gibanje poveča tudi sproščanje antistresnih hormonov, kar je v današnjem stresnem življenju še kako pomembno.

Svež zrak je bogat s kisikom (O_2) in vsebuje malo ogljikovega dioksida (CO_2), prašnih delcev in drugih onesnaževalcev. Za kakovosten zrak pa to še ni dovolj. Ruski strokovnjaki so poskušali vzgajati male živali v zraku, v katerem je bilo dovolj kisika, ki pa so mu odvzeli posebno energijo – negativne kisikove ione (O_2^-). Vse živali so v desetih dneh poginile z znaki zadušitve. Kisika so sicer imele dovolj, a ga niso mogle izkoristiti.

Kisikovi negativni ioni so molekule kisika z dodatnim elektronom. Pravimo jim tudi »vitamini v zraku«. Ko posije sonce, ultravijolični žarek odbije elektron iz molekule ogljikovega dioksida, ki preskoči na molekulo kisika in jo pretvori v anion. Za ohranjanje življenja potrebujemo vsaj 1.000 kisikovih anionov na kubični centimeter zraka. V zaprtih prostorih jih ni nikoli več kot 100, zato postanemo v njih utrujeni. Zunaj, na podeželju, pa jih je običajno okoli 1.500. Za človeka je idealno, če je v zraku okoli 3.000 kisikovih anionov; dobimo jih v sredogorju ali ob morju, kjer jih ustvarja pljuskajoča voda. Če želimo pravo »transfuzijo« energije iz zraka, pa se povzpne na kak dvatisočak, kjer je 5.000 ionov na cm^3 ali postojimo ob slapu (50.000 na cm^3). Kurjenje na drva, sobne rastline in ionizatorji sicer ustvarjajo negativne ione, a tudi z njihovo pomočjo zrak v zaprtem prostoru ni nikoli dovolj kakovosten. Morali bi živeti na svežem zraku 24 ur na dan kot naši davni predniki, a vsaj ena ura dnevno na svežem zraku je tisti življenjski minimum.

Sončna svetloba: Zdravniki upravičeno opozarjajo na nevarnosti sončnih žarkov. Izpostavljanje soncu sredi dneva zlasti v poletnem času je za kožo nevarno. Premalo pa vemo o splošnem problemu svetlobne podhranjenosti. Za nekatere fiziološke procese, na primer za sintezo vitamina D, je nujna sončna svetloba. Zadostuje že, če zavijamo rokave, ali pa če se izpostavljammo sončnim žarkom v polsenci. Zlasti pa je

pomembno, da dobimo dovolj svetlobe skozi oči. Za ohranitev zdravja potrebujemo vsak dan eno uro sončne svetlobe ~~pe~~ jakosti vsaj 1.000 luksov (brez očal). To dobimo podnevi zunaj ob vsakem vremenu, če le oblačen dan ni čisto teman. Potrebujemo polno sončno svetlobo brez »filtriranih« ultravijoličnih žarkov, ki jih predstavljajo očala ali šipe. Sami lahko preizkusimo, kako je že čemenje na sončni svetlobi blagodejno, saj nam že v eni uri »odteče« nervoza. V tem času se s pomočjo svetlobe ustvari v epifizi dovolj serotonina - hormona sreče. Svetlobna podhranjenost, ki je dandanes zelo razširjena, pa lahko povzroči tako imenovano zimsko depresijo, ki se kaže v pomanjkanju energije in povečanem apetitu po sladkem in ogljikovih hidratih.

Sadje in zelenjava – pet porcij na dan

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča uživanje vsaj 400 g sadja in zelenjave na dan, razdeljenega v pet porcij po vsaj 80 g. A to priporočilo upošteva manj kot 3 % ljudi in predstavlja centralno pomanjkljivost našega vsakodnevnega jedilnika. Jejmo torej 5 porcij sadja oziroma zelenjave (kot samostojen obrok ali skupaj z drugo hrano).

Rezultati

V enomesečnem preizkusu metode 2+5 je sodelovalo 17 udeležencev starih v povprečju 30,5 leta. Kar 76,5% se jim je v času preizkusa izboljšalo splošno počutje, nobenemu se ni poslabšalo. 66% jih je opravilo preizkus z lahkoto.

Na osnovi 30 znakov slabega počutja smo udeležencem merili tudi raven toksemije. Srednja raven toksemije je od 11 do 24 točk. V času preizkusa je se udeležencem povprečju znižala raven toksemije od srednje (19,6 točke) na nizko (10,1 točke).

Metoda ne prepoveduje uživanja »nezdravih« živil, pa vendar smo upali, da bo ta režim ljudi spontano popeljal k bolj zdravemu prehranjevanju. In res: v poskusnem mesecu je večina zmanjšala kaloričnost prehrane (76,5% udeležencev), količino užitih maščob (70,6%) in slaščic (58,8%), manj je bilo večernega prenajedanja (52,9%), skoraj polovica (47,1%) je zmanjšala količino užitega mesa in mesnin, prav tolikšnemu deležu prostovoljcev pa se je izboljšala prebava (rednejše odvajanje). Telesna teža se je v povprečju znižala za 1,1 kilograma (Kralj, Ostan, 2011).

Pri običajnih poskusih izboljšanja načina življenja se po dveh letih kar 70% ljudi vrne na star, nezdrav način življenja. Pri metodi 2+5 pa je po letu in pol še 60% udeležencev vsaj deloma živelo po teh načelih (Ženko, Ostan, 2016). To je zelo spodbudno. A metoda ni idealna. Doseženo prehransko ravnovesje ni popolno, za zelo ošibele od starosti ali bolezni pa je metoda prezahtevna. O tem, kako preseči te težave, pa več v nadaljevanju.

Dr. Iztok Ostan, januar 2021

Za blog »Bio prodajalna Norma«

Viri:

Kralj, M., Ostan, I. (2011). Izboljšanje načina življenja po metodi 2+5 – uporabnost v transportu: diplomska naloga. Portorož: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za pomorstvo in promet.

Ostan, I., Ambrozius, B., Ostan, A. (2001). Ko zdravila odpovedo. Ljubljana: ARA.

Ženko, J., Ostan, I. (2016). Dolgoročno izboljšanje načina življenja z metodo 2+5: diplomsko delo. Portorož: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za pomorstvo in promet.

Oglejte si posnetek predavanja: [dr.Iztoka Ostana »Prazniki in varno razstrupljanje« \(Februar 2023\)](#)