

### RAZBREMENILNI RITEM DNEVA

Na naše življenjske moči vplivajo številni dejavniki. Razdelimo jih lahko na tri skupine: na psihosocialne dejavnike, hrano in druge fizične dejavnike. Njihova skupna lastnost je, da vplivajo na naše celice, na njihovo preskrbljenost s hranivi in na njihovo razstrupljanje, ki sta njihovi temeljni potrebi.

Zavedamo se, da je kljub pomembnosti problema neustrezne prehrane in drugih fizičnih dejavnikov (sonce, voda, zrak, počitek...) dandanes najpomembnejši problem psihični stres. A tega velikokrat ne zmoremo obvladati, zlasti če smo že ošibeli. V raziskavi, ki smo jo začeli leta 1995, smo se zato lotili problema po drugi poti: začeli smo intenzivno proučevati fizične dejavnike, saj so lažje obvladljivi, moč ki si jo z njimi povrnemo, pa nam lahko omogoči, da se učinkoviteje lotimo tudi virov naših psihičnih stresov. Po številnih objavljenih člankih na to temo in knjigi, je prišel čas, da spoznanja strnemo. Tako bomo v nekaj prispevkih povzeli nekatera naša bistvena spoznanja.

V tem prispevku objavljamo glavne napotke za učinkovito in preprosto upoštevanje fizičnih dejavnikov življenjske moči (razen

[1]

[2]

hrane), ki smo jih obširneje opisali v knjigi "Ko zdravila odpovedo" izdani pri založbi Aura . V naslednjih bomo obravnavali hrano in psiho-socialne dejavnike.

### PET KORAKOV ZA VSAKODNEVNO RAZBREMENITEV

Zrak, voda, svetloba, počitek, telesna higijena, gibanje... so osnovne človekove potrebe. Žal so dandanes večinoma zelo slabo zadovoljene. Če organizmu zagotovimo vsaj njihov potreben minimum in jih ustrezno kombiniramo, pa tudi razporedimo v teku dneva, lahko z relativno malo napora dosežemo precejšnje razstrupljanje. Glavni namen tega razporeda je torej razbremenitev, to je nevtraliziranje in izločevanje strupov. Za večjo telesno pripravljenost ga je potrebno dopolniti z drugimi sredstvi (intenzivnejša rekreacija, izboljšanje prehrane...). Naša metoda razbremenilnega ritma dneva predvideva 5 "korakov".

#### 1. korak - PITJE VODE

Dan je dobro začeti s pitjem vode. Kozarec ali dva na tešče, v celotnem dnevu pa skupno 8 kozarcev vode (vsaj 1,5 l) bi moralo biti pravilo sodobnega življenja. Vodo pijemo vsaj pol ure pred obrokom, nikoli pa med njim ali dve uri po njem, saj poslabša prebavo.

Večina ljudi je dehidriranih, kar se žal ne kaže v žeji, pač pa v utrujenosti, slabši koncentraciji, glavobolu, suhi in uveli koži, zaprtju in nastanku mnogih bolezni. Dovolj vode je nujen pogoj za normalno delovanje izločal (ledvic, debelega črevesa...) in za odstranjevanje strupov iz organizma. Človek mora piti več vode kot nekoč, ker je danes onesnaženje večje. A tudi pretiravanje ni dobro. Količino popite vode uravnavamo po barvi urina: temno rumena ali jantarna barva je znak dehidracije, povsem brezbarven

[3]

urin pa je znak preveč popite vode. Urin mora biti svetlo rumen.

Pitja vode ne smemo enačiti s pitjem industrijskih pijač. Te imajo dodatke, toksične snovi, ki povečujejo potrebo po vodi. Zato pitje takih napitkov lahko celo poveča dehidriranost organizma. Za nevtraliziranje kislosti npr. kozarca cole je potrebno več kot 30

[4]

kozarcev navadne vode. Pijemo navadno pitno vodo, ali pa sveže (žive) sokove. Klorirana voda seveda ni priporočljiva, toda po izkušnjah dr. Batmanghelidja, je celo pitje klorirane vode (ki jo pustimo stati) za organizem boljše, kot trpeti dehidracijo, ki je pri

[5]

sodobnem človeku zelo izrazita.

#### 2. URA HOJE na prostem v dnevni svetlobi

Ura hoje na prostem ob dnevni (zlasti jutranji) svetlobi je po izkušnjah mnogih zelo sproščujoče in poživljajoče sredstvo. Izkorišča namreč sinergijo kar treh pomembnih dejavnikov življenjske moči: telesno gibanje, zrak in svetlobo. Poglejmo si na kratko vsakega izmed njih.

Gibanje je nujno za dobro hidracijo telesa. Večina celic obdaja limfa, ki kroži v zadostni meri po limfnih poteh le ob fizičnem gibanju ali globokem dihanju. Le tako dospe popita voda do vseh predelov organizma. To omogoča boljše razstrupljanje organizma tudi zaradi bistveno večje topnosti telesnih tekočin (pri npr. dvakrat večji hitrosti vode se poveča njena sposobnost raztapljanja kar za 64-krat). Ena ura hoje je dovolj, da (ob zadostnem pitju vode) zagotovimo hidriranost organizma za kar 12 ur. [6]

Ob sedanjem stresnem življenju pa ne gre pozabiti, da fizično gibanje ustvarja antistresne hormone. V pradavnini je bila stresna situacija (napad zveri, sovražnika) vedno povezana z begom ali z napadom. Zato je po stresnem dnevu dobro, če vsaj eno uro hodimo. Jutranja hoja pa nas napolni z antistresnimi hormoni in tako laže kljubujemo stresom delovnega dne.

Za pospešitev razstrupljanja je zelo učinkovito tudi skakanje na vzmetnici – trampolinu. Pretok limfe je pri takem skakanju celo [7]

dvakrat hitrejši kot pri rahlem teku. To skakanje ni tako naporno kot tek. Za slednjega in druge intenzivnejše oblike telesne vadbe se odločimo, če želimo povečati telesno kondicijo in ne le razbremeniti organizem. Intenzivnejša vadba pa zahteva tudi ustrezno prehrano, sicer bolj izčrpava organizem kot ga krepi.

## :: ZRAK

Dober zrak ima zadosti kisika. A to ni dovolj. Kisika ne moremo izkoristiti, če v zraku ni dovolj električnega naboja. V kubičnem centimetru zraka mora biti vsaj 1000 kisikovih molekul, ki imajo dodatni elektron. Ti negativni kisikovi ioni so nekakšni "vitamini v zraku". Preizkusi na malih živalih so pokazali, da brez negativnih kisikovih ionov le-te poginejo v roku 10 dni zaradi zadušitve.

V naših zaprtih prostorih je na kubični centimeter največ 100 kisikovih negativnih ionov. Še zlasti jih je malo v prostorih, kjer je klimatiziran zrak. Zrak je možno izboljšati z ionizatorji. Najboljši način za pridobivanje dobrega zraka pa je bivanje na prostem - na svežem zraku. Na deželi je v kubičnem centimetru okrog 1.500 negativnih kisikovih ionov, visoko v gorah tudi 5.000, ob slapovih pa kakih 50.000. Za človeka je idealno okrog 3.000 ionov na kubični centimeter, to je v sredogorju ali pa ob obali, kjer jih ustvarjajo valovi.

Za zdravo življenje bi morali preživeti, tako kot naši kmečki pradedi, ves dan v naravi. Ker to ni mogoče, izkoristimo vsak možen trenutek za bivanje na prostem. "Zlata" vredna pa je jutranja ura svežega zraka, saj je zjutraj zrak najbolj čist in najbolj nabit z negativnimi ioni. Ura globljega dihanja tudi močno razstrupi telo. Te razbremenitve smo zjutraj, ko je izločanje strupov iz [8]

organizma največje, še posebno potrebni, zelo dobrodošla pa je kadarkoli med dnevom.

## :: SVETLOBA

Splošno znane so nevarnosti, ki izhajajo iz prevelikega izpostavljanja sončnim žarkom. Toda temu se zlahka izognemo tako, da [9]

se v poletnem času umaknemo v senco med 10.00 in 14.00 uro (po sončnem času), ko je sevanje najmočnejše in doseže intenzivnost tudi 100.000 luksov (100 luksov je svetloba, ki jo daje 100-vatna žarnica, oddaljena 1,5 metra). Manj znano pa je, da [10]

smo civiliziranci v razvitem svetu večinoma svetlobno podhranjeni. Človeški organizem potrebuje za normalno delovanje eno uro svetlobe intenzivnosti vsaj 1000 luksov dnevno. Toliko svetlobe praktično dobimo le na prostem, saj tudi v dobro umetno osvetljenem prostoru osvetlitev ne presega 400 luksov.

Glavni "sprejemnik" svetlobe so oči. Svetloba mora vsebovati vse dele svetlobnega spektra (tudi ultravijolične žarke, ki [11]

so v normalni meri za naš organizem nujno potrebni). Žal pa večino dneva preživimo v zaprtih prostorih ali pa v avtomobilih, katerih vetrobranska stekla ne prepuščajo vseh delov svetlobe. Pogosta posledica pomanjkanja svetlobe je tako imenovana "zimsko depresija" (SAD- Seasonal Affective Disorder). Občuti jo od 9% do 30% prebivalcev ZDA, [12]

čeprav se tega ne zavedajo. Kaže se v depresivnem razpoloženju, povečani potrebi po spanju, povečanem apetitu (večja želja po slaščicah in drugih ogljikovih hidratih), ugašanju spolnih funkcij in slabšanju imunskega sistema. Svetloba je nujno potrebna za normalno presnovo (npr. za tvorbo vitamina D in za nekatere hormone). Brez nje nastajajo številne bolezni.

Ura prebita na odprtem prostoru (brez očal), nam tudi v oblačnem vremenu (če dan ni pretemen) da dovolj svetlobe za cel dan. V tej uri se v organizmu ustvarja s pomočjo uzrte svetlobe serotonin, ki mu poljudno pravijo tudi hormon sreče. Ustvarja v nas dobro razpoloženje. Zato je jutranje bivanje na prostem dobra priprava na soočanje s stresi delovnega dne, pa tudi za odpravljanje njegovih posledic. Če nimamo moči za fizično gibanje, si privoščimo vsaj "čemenje" na soncu. Že ura takega čemenja deluje sproščujoče. To je potrebno početi vsak dan, saj učinki ne trajajo več kot dan ali dva.

### 3. korak SPROSTITEV sredi dneva

Psihični in fizični napor sama po sebi nista škodljiva. V določenih pogojih sta osnova za krepitev organizma. Problem pa je predolgo trajanje naporov brez sprostitev in počitka, ki ju telo nujno potrebuje za regeneracijo.

Celodnevni delovni napor brez sproščujočih odmorov je zdravju škodljiv. Zlasti je škodljivo naprežanje v času, ko nas telo z znaki utrujenosti opozarja, da je čas za predah. Organizem ima svoj normalni ritem, ki je praviloma usklajen z naravnim ritmom dneva in [13]

noči. Dognano je, da je med 13.00 in 15.00 uro organizem bolj utrujen, zaspan kot druge ure delovnika. To je idealen čas, da se sredi delovnika sprostimo. Celo na delovnem mestu je možno opraviti enostavne postopke za sprostitev, ki naj bo fizična in psihična.

a) **Fizično sprostitev** lahko dosežemo z nekajminutnimi raztezalnimi vajami ("stretching"); z njimi raztegnemo mišice in razmigamo sklepe, v katerih se ob dolgotrajnem sedenju nabirajo toksini.

b) **Psihično sprostitev** dosežemo s postopki mentalne razbremenitve. Sem sodijo razne tehnike avtogenega treninga in meditacije... Verujočim pomaga molitev. Preprosta in učinkovita je metoda "polaganja dlani na oči" (palming), pri kateri dosežemo psihično sprostitev z enostavnim fizičnim postopkom: za 10 do 15 minut z dlanema zatemnimo oči (v sedečem položaju, s komolci [14]

naslonjenimi na mizo ali na kolena).

### 4. korak RAZSTRUPLJANJE ob koncu dneva

Za normalno regeneracijo je bistven dober nočni počitek. Splošno znano je, da ni globokega in mirnega spanca, če ležemo k počitku obremenjeni s tegobami dneva. Zato je dobro, da že takoj po končanem delu napravimo kaj za sprostitev (sprehod...). Pomembno pa je, da vsaj uro pred spanjem poskrbimo za razbremenjenost organizma in sicer v treh ozirih:

- razbremenitev od naporov (fizični in psihičnih),
- razbremenitev prebavil (jemo dovolj zgodaj, da je želodec prazen, ko ležemo),
- izpraznitev črevesja (če je ni bilo).

Debelo črevo je največje skladišče toksinov v organizmu. Normalni ritem izpraznjena črevesja je 2-3 krat dnevno. Če do večera nismo uspeli izprazniti črevesja, je dobro poskrbeti za njegovo očiščenje. Črevesna higijena je najbolj zanemarjeno področje [15]

higijene sodobnega človeka, pa tudi v medicini. Zastajanje blata v črevesju in z njim črevesna toksemija je vir glavobolov, slabše koncentracije, kronične utrujenosti..., z leti pa ta problem poraja veliko število bolezni.

Farmacevtska odvajala in odvajalni čaji ne rešujejo problema črevesne toksemije, pri dolgotrajnejši uporabi pa postanejo neučinkoviti. Med najmanj agresivnimi metodami čiščenja črevesja je vbrizgavanje vode v črevo skozi zadek (klistiranje). Za [16]

pravilno klistiranje je potrebno upoštevati strokovne nasvete iz specializirane literature.

### 5. korak TEMA in GLOBOKO SPANJE

Kot potrebujemo dovolj svetlobe čez dan, potrebujemo ponoči temo. Le v temi se v naših možganih, v žlezi češariki, nastaja dovolj melatonina, ki je med antioksidanti, ki jih tvori sam organizem, najmočnejši. Ustvari ga iz serotonina (že omenjenega "hormona sreče"), ki ga čez dan organizem ustvari, če ima dovolj svetlobe. Nočna tema nas zdravi, razstruplja, zato ne spimo pri luči, zatemnimo okna pred ulično razsvetljavo in omejimo čas nočnega bedenja (pri luči), saj že svetloba navadne žarnice moti [17]

tvorjenje melatonina. Ritem sodobnega človeka je glede zadovoljevanja potreb po svetlobi in temi postavljen povsem na glavo: čez dan imamo premalo svetlobe, ponoči pa preveč.

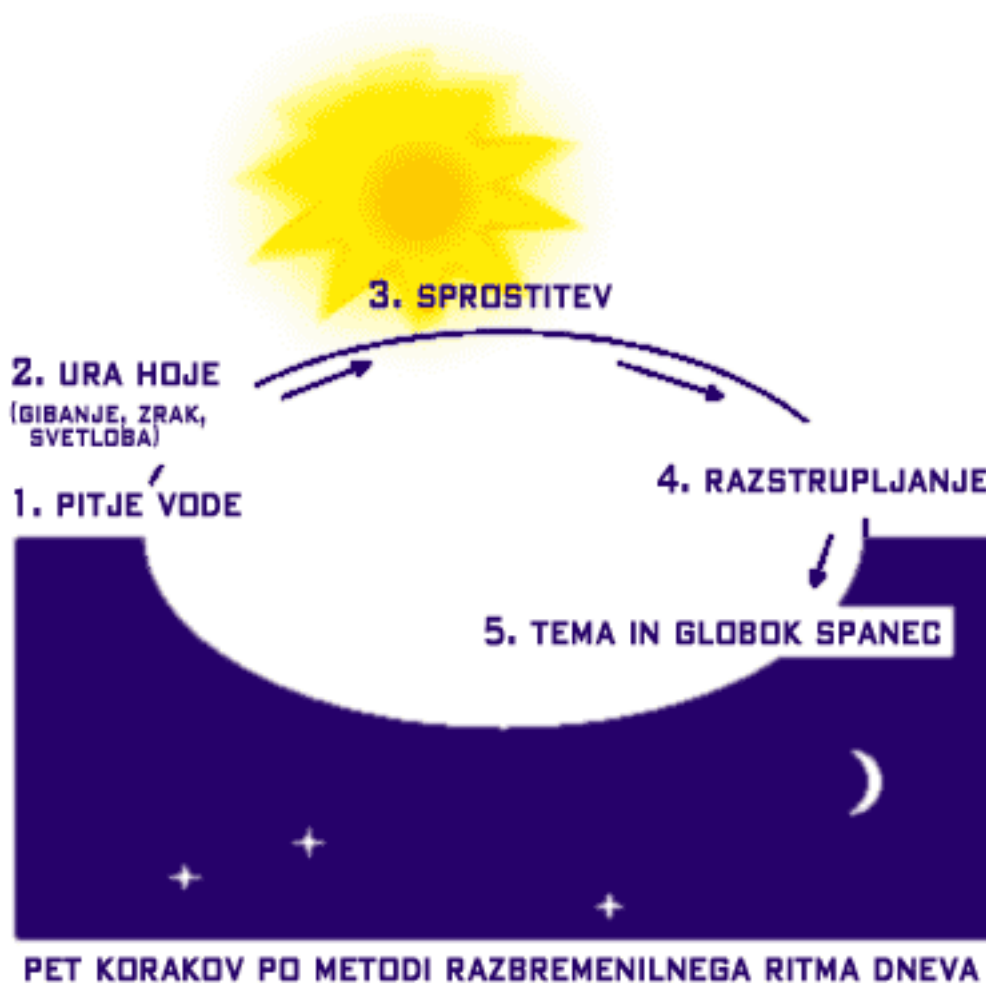
Melatonin opravlja zelo veliko koristnih nalog. Med drugim je pomemben za globoko spanje. Kot hormon poskrbi, da zvečer telo na naraven način zdrkne v globok sen. Če je zvečer v organizmu veliko toksinov, se razpoložljivi melatonin porabi za razstrupljanje (pomen razstrupljanja pred spanjem!) in ga zmanjka za vzpodbuditev globokega sna. Le v globokem snu pa se v polni meri aktivira delovanje imunskega sistema (produkcija levkocitov), ki nas brani pred virusi, bakterijami, rakavimi celicami, toksini in drugimi tujki v organizmu. Le v globokem snu se celice dovolj obnavljajo, popravljajo čez dan nastalo škodo. Za krepitev organizma je bistveno globoko spanje.

V naravnem poteku nočnega počitka so za globoko spanje rezervirane prve ure spanja. To velja predvsem za počitek pred polnočjo, zato te ure spanja "štejejo dvojno". Če ležemo k počitku po polnoči, imamo globokega spanja le malo. Spanje lahko izboljšamo z različnimi metodami razstrupljanja, pa tudi z uživanjem živil, ki vsebujejo veliko melatonina (sveži zeleni sokovi, sok iz [18]

pšeničnih bilk in nekatera druga živila).

## NE SAMO RAZBREMENITEV

Večkrat nismo gospodarji svojega časa, pa zase storimo premalo. Poskusimo narediti vsaj kakega od opisanih korakov, saj je vsak od njih koristen in ne zahteva veliko truda. Z njimi se pripravimo na boljše presnovo hrane, na boljše urejanje odnosov in druge dejavnike, ki za naše počutje niso nič manj pomembni. Zdravje je celota. O hrani in drugih dejavnikih življenjske moči pa več v nadaljevanju.



- [1] Ostan, Iztok et al.: *Osnove upravljanja s človeškimi viri. 1: Ko zdravila odpovedo.* – Ljubljana: Aura, 2001.
- [2] Založba Aura, Stari trg 4, 1000 Ljubljana, tel 01 4355 490.
- [3] Glej: Ostan, Iztok et al.: *Osnove upravljanja s človeškimi viri. 1: Ko zdravila odpovedo.* – Ljubljana: Aura, 2001, str. 33-41.
- [4] Wang, Sang: *Reverse Aging.* – Englewood Cliffs, NJ: Siloam Enterprise, Inc., 1994, str. 21.22.
- [5] Batmanghelidj, F: *Telo kliče po vodi.* - Ljubljana: Ara, 1997, str. 229.
- [6] Glej: Ostan, Iztok et al.: *Osnove upravljanja s človeškimi viri. 1: Ko zdravila odpovedo.* – Ljubljana: Aura, 201, str. 39,40.
- [7] Flanagan, Patrick; Flanagan, Gael Cristal: *The Ocean in Our Bodies.* - Internet, januar 1998
- [8] Glej: Ostan, Iztok et al.: *Osnove upravljanja s človeškimi viri. 1: Ko zdravila odpovedo.* – Ljubljana: Aura, 2001, str. 50-75.
- [9] Kaminester, Lewis H.: *Zaščita pred sončnimi žarki.* - JAMA: junij 1997, št. 3, str. 23-27.; Bartenjev, Igor: *Lewis H. Kaminester: Zaščita pred sončnimi žarki: Slovenski komentar.* - JAMA: junij 1997, št. 3, str. 28
- [10] Ostan, Iztok et al.: *Osnove upravljanja s človeškimi viri. 1: Ko zdravila odpovedo.* – Ljubljana: Aura, 2001, str. 76-97.
- [11] Prav tam, str., str. 79.
- [12] Liberman, Jakob: *Light: Medicine of the Future.* - Santa Fe, New Mexico: Bear & Comapany, 1991.
- [13] Lavie, Peretz: *The Enchanted World of Sleep.* - New Haven, London: Yale University Press, 1996, str. 50-53.
- [14] Ostan, Iztok et al.: *Osnove upravljanja s človeškimi viri. 1: Ko zdravila odpovedo.* – Ljubljana: Aura, 2001, str. 130, 131.
- [15] Dr. Donald Mantel meni, da je "debelo črevo eno od najbolj zanemarjenih področij uradne medicine" (Mantell, Donald: *Colon Hydrotherapy and its Clinical Applications: Introduction.* - [http://colonhealth.net/colon\\_hydrotherapy/mantel.htm](http://colonhealth.net/colon_hydrotherapy/mantel.htm), 3.9.1999)
- [16] Ostan, Iztok et al.: *Osnove upravljanja s človeškimi viri. 1: Ko zdravila odpovedo.* – Ljubljana: Aura, 2001, str. 136-170.
- [17] Prav tam, str.. 97, 98, 99, 111-121.
- [18] Prav tam, str. 100-121