

Čiščenje in razstrupljanje telesa

# Polnovredni post

**P**ostenje je naravno čiščenje in razstrupljanje telesa. A ni brez pasti. Te se dodobra pokažejo pri daljšem postenju. Ker je post tudi oblika hujšanja, upadejo mišice, koža visi. Če med postenjem pijemo preveč sadnih in premalo zelenjavnih sokov, uničujejo zobno sklenino. Zaradi pomanjkanja maščob, vitamina B12 in drugih hranil opeša živčevje. Telo na splošno ošibi. Krvni tlak in sladkor se lahko preveč znižata. Težava je tudi ponovno pridobivanje telesne teže. Na vse to opozarja dolgoletni raziskovalec načinov prehranjevanja in postenja dr. Iztok Ostan. Priporoča kratek polnovredni post, ki presega pomanjkljivosti klasičnega posta in običajnih postov s prekinitvami.

O pasteh postenja in o polnovrednem postenju razlaga v knjigi *Hujšanje s prehranskimi dopolnili tipa OKA\**. Pri polnovrednem postu omejujemo kalorije na raven, ki še koristi zdravju.

Dr. Iztok Ostan, ki je do upokojitve predaval na Fakulteti za pomorstvo in promet, že več kot dve desetletji raziskuje prehrano in razvija enostavne, a učinkovite metode za krepitev življenjske moči.

## KRATEK

### POLNOVREDNI POST

Kratek polnovredni post je post s prekinitvami, nadgrajen z živili in prehranskimi dopolnili, ki zagotavljajo vsa esencialna hranila, a ne povečujejo energijskega vnosa. Znižanje telesne teže je torej pri polnovrednem postenju enako kot pri običajnih oblikah postenja. Da bi se znebili odvečnih kilogramov v kratkem času, vsak

*Kratek polnovredni post presega pomanjkljivosti klasičnega posta in običajnih postov s prekinitvami.*

teden izberemo tri ali štiri postne dneve. Če bi radi hujšali počasneje, imamo na teden le dva postna dneva. Če pa ne želimo hujšati, se postimo le enkrat na teden. Post traja od 24 do 36 ur.

Na postni dan poskrbimo za vsaj eno uro hoje ali enakovredno drugo telesno dejavnost, denimo pol ure teka, uro igranja nogometa, uro aerobike ali uro plavanja. S tem povečamo energijske potrebe organizma in pospešimo hujšanje. Spijemo vsaj dva litra in pol vode.

Ženske zaužijejo največ 500 kilokalorij hrane, moški pa 600. Uživamo le surovo sadje in zelenjavo. Izjema je kuhan krompir, ki sodi med redka kuhana živila, ki

delujejo bazično. V prehrani postnega dne je več zelenjave kot sadja. Ker imamo ljudje večinoma raje sadje kot zelenjavo, zlasti če ta ni soljena, najlažje dosežemo ustrezno razmerje med zelenjavo in sadjem v razmerju 60 : 40 odstotkov, če jemo grobo mlete, pretežno zelenjavne nesoljene zmešančke.

## NUJNE SO BELJAKOVINE

»Največja prehranska nevarnost postenja je pomanjkanje beljakovin. Beljakovinska podhranjenost se najprej pokaže na nevitarnih organih – koži, skeletnih mišicah, laseh in nohtih. Blagi znaki teh težav so postaran, izčrpan videz brez mladostne svežine, »sivkasto utrujena« polt. Postniki navadno spregledajo svoj nesvez videz kože, saj so siceršnji zdravstveni rezultati pri postu običajno odlični,« iz svojih izkušenj razlaga dr. Ostan.

A trajnejša beljakovinska podhranjenost prinaša hujše težave. Koža postane neelastična, viseča. Ženskam uplahnejo dojke in jih potem z normalno prehrano ali beljakovinskimi dodatki ne morejo več popraviti; to lahko kasneje »popravi« le kirurški poseg, ugotavlja zdravnik dr. M. Lucà-Moretti z ameriškega nutricionističnega raziskovalnega centra INRC. Če med postom ženske uživajo optimalno kombinacijo aminokislin, se to ne zgodi. Več o pomenu beljakovin se poučimo v dr. Ostanovi knjigi *Beljakovine za življenje in smrt\**.

Na postni dan imajo osrednjo vlogo beljakovine z optimalno kombinacijo aminokislin. Pri nas so dostopne kot prehransko dopolnilo MAP\*; v njih je vseh osem esencialnih ami-



Dr. Iztok Ostan

Foto: E. Majnik

nokislin, gradnikov beljakovin, ki jih moramo pridobiti s hrano. Petnajst tablet na dan posta zagotavlja prožnost kože. Za ohranjanje mišic pa je to premalo. Dr. Iz-tok Ostan jih priporoča več kot petnajst. Osnovno potrebno število tablet si moški izračunamo po formuli:

(telesna višina v centimetrih - 100) × 0,36

Ženske pa po formuli:

(telesna višina v centimetrih - 100) × 0,32

## PROBIOTIKI ZA ČREVESJE

Ob zelenjavno-sadnih zmešančkah je dobro spiti tudi šilce, sicer ne žganja, ampak bio probiotika EM Erika Nielsena. Naprodaj je tudi pri nas, kot Vita Bios probiotik\*.

S probiotikom okrepimo delo črevesnih prebivalcev, zato blato izgubi neprijeten vonj, ki je znak neuravnoveženosti in gnitja v črevesju. Dobra črevesna bitja razstrupljajo in zmanjšujejo maščobe v telesu, zlasti okrog pasu. Probiotik najbolj učinkuje, ko ga spijemo skupaj z zmešančkom, v katerem so vlaknine, najboljša hrana za koristne bakterije. Probiotik EM je tudi nadomestek za klistiranje.

Obvezna priloga zmešančku sta odme-rek omega-3 esencialnih maščobnih kislin v kapsulah ali mleto seme lanu, čije ali k-noplje ter ena ali dve jedilni žlici olja MCT, ki je popoln nadomestek maščob, izvor energije, ki se ne shranjuje kot telesna maščoba (dobi se tudi pri nas, na splet vtipka-mo »olje MCT«). Oboje je odlična hrana za možgane; olje učinkovito zmanjša lakoto in je alternativna hrana ogljikovim hidra-tom, po katerih sicer najbolj hlepimo.

## OŽIVLJENA VODA ZA ENERGIJO

Dnevno uživamo še dve do štiri kapsule mineralnega prahu FHES, ki oživi vodo

*Največja prehranska  
nevarnost postenja je  
beljakovinska podhranjenost.*

Živilo	Kcal na 100 g živila (maksimalno)	Dovoljena količina živila (v gramih)	
		ženske (500 kcal)	moški (600 kcal)
bučke, blitva, glavната solata, kitajsko zelje, kumare, radič, stebelna zelena, šampinjoni	10-19	2500	3000
koleraba, limone, maline, motovilec, paprika, paradižnik, peteršilj (listi), rdeča čebula, repa, ribez, robidnice, zelje	20-29	1667	2000
cvetača, drobnjak, jagode, marelice, ohrovt, por, redkvice, špinača	30-39	1250	1500
brusnice, dinje, grenivke, kivi, korenje, lubenice, mandarine, rdeča pesa, srebrna čebula	40-49	1000	1200
češnje, črna redkev, hruške, jabolka, kutine, maline, nektarine, pomaranče, regrat, ribez, višnje	50-59	833	1000
borovnice, fige (sveže), gomolj zelene, peteršilj, slive (sveže)	60-69	714	857
breskve, grozdje	70-79	625	750
ananas, grah (svež), kaki, mango	80-89	556	667
avokado, banane, krompir	100-199	250	300
dateljni, rozine, sušene breskve, sušene fige, sušene slive	200-299	167	200
arašidi, bučna semena, kokos, mandeljni, pistacije, sezam, sončnično seme	500-599	83	100
lešniki, orehi	600-700	71	86

### Dovoljene dnevne količine posameznih živil pri polnovrednem postu

Če želi moški zaužiti na postni dan dovoljenih 600 kilokalorij, lahko teoretično poje bodisi tri kilograme solate ali radiča, bodisi kilogram jabolka, hrušk ali češenj, ali pa 100 gramov mandeljnov. V preglednici so le sadje, zelenjava in oreščki, ki jih jemo surove. Izjema je krompir, saj je tudi kuhan bazotvoren.

Primeri obrokov:

\* Tri decilitre grobo mletega pretežno zelenjavnega zmešančka (pol banane, pol limone, špinača in žlica namočenih lanenih semen) ter jedilna žlica olja MCT (100 kcal) ima kalorično vrednost največ 250 kilokalorij.

\* Velika skleda solate (250 gramov) z enim srednje velikim kuhanim krompirjem (150 gramov) in skromno zabelo nanese kakih 350 kilokalorij

po vzoru vode v himalajski dolini Hunza, znani po številnih čilih stoletnikih. Dosegljiv je v obliki Megahidrat - FHES\*. S tem prahom optimiziramo antioksidantsko raven telesnih tekočin.

»Znanstveni preizkusi so pokazali, da celice ob dodajanju FHES v vodo uspejo ustvariti iz iste količine razpoložljive hrane, glukoze, do petkrat več energije ATP.

Tako imamo v postnem času več razpoložljive energije, imunski sistem in druge fiziološke funkcije organizma, tudi razstrupljanje, pa se še okrepijo,« razlaga dr. Ostan. Več informacij o taki vodi dobimo v njegovi knjigi *Žive vode\**.

Kozarec, to je tri decilitre, zmešančka z omenjenimi dodatki nam preskrbi 250 do 300 kilokalorij. Z dvema takima zmešanč-



*Knjiga nas pouči, kako se učinkovito izognemo viru kalorij ter hkrati ohranimo prožnost kože z zmanjšano željo po hrani.*

koma na dan dobimo toliko energije, kot je dovoljeno na postni dan. Pojemo lahko tudi en sam zmešanček, ostalo pa naj bo sadje in zelenjava.

Zveni pretežko in prezapleteno?

Natančno se o polnovrednem postu poučimo v knjigi *Hujšanje s prehranskimi dopolnili tipa OKA\**. A ni lahko. Naš vrojeni apetit namreč obstaja še iz kamenodobnih časov, ko je bil le včasih dober ulov in so zato predniki pojedli več, kot so potrebovali, da so si ustvarili rezerve maščob za naslednje tedne. Danes moramo zato ob polnem hladilniku ta vrojeni »čut« nekako prelisičiti in ga zadovoljiti, da uspešno vzdrževati primerno telesno težo za zdravje in dobro počutje.

*Eva Majnik* ✨

\*Knjige in prehranska dopolnila, označeni z zvezdico, si lahko natančneje ogledate in naročite na [www.misteriji.si](http://www.misteriji.si) ali 051/307 777.