PRIJATELJEM NAJBOLJŠE! **Oktober 2024**

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

Ureja: dr. Iztok Ostan ostan.iztok@gmail.com

Lepo okolje pospeši ozdravitev

Pisal sem že o preizkusu, ki ga je vodil dr. Roger S. Ulrich v bolnišnici v Pensilvaniji v obdobju od leta 1972 do 1981. Šlo je za 46 pacientov, ki so jim odstranili žolčnik. Nekatere so po posegu namestili v sobo s pogledom na naravo, druge pa v sobo, v kateri so skozi okno videli opečnato zgradbo. Pacienti s pogledom na lepo naravo so prej okrevali, potrebovali so manj močnih analgetikov in so se manj pritoževali sestram kot bolniki s pogledom na grdo zgradbo.

Zelo cenim lepoto. Posvečene so ji umetniške stvaritve. A že pred desetletjem me je zmedlo, ko sem prvič bral, da uživanje ob umetniških delih znižuje raven testosterona pri moških, pri ženskah pa ga zvišuje. Mar umetniška dejavnost moške »poženščі«, ženske pa »pomožati«, saj je poznano, da je testosteron »moški hormon«?

To številko novic posvečam odgovoru na to vprašanje ter vlogi umetnosti pri krepitvi zdravja in človekovega dostojanstva.

Dr. Iztok Ostan

Osebni posveti z dr. Ostanom

.

Maribor: **brezplačni osebni posveti** bodo 23. 10. 2024 v bio-trgovini Norma, Žolgarjeva 18,; info na tel.: 02/320-40-22 ali mailu: norma@norma.si.

Celje: **brezplačni osebni posveti** bodo 24. 10. 2024 v bio-trgovini Norma, Prešernova 25,; info na tel.: 03/620-22-18 ali mailu: norma-celje@norma.si.

Novice pošilja Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper
Naročanje na novice in informacije: po e-mailu narocila@institut-o.com, po telefonu 040/277-857, preko spletne strani www.institut-o.com.

Testosteron v procesu učlovečenja

Testosteron proizvajajo spolne žleze. V krvi moških ga je bistveno več kot pri ženskah. Spodbuja moške fiziološke in vedenjske značilnosti: razvoj moških spolnih tkiv kot so testisi in prostata, pa tudi sekundarnih moških spolnih znakov kot so večanje gostote kosti, mišične mase in dlakavosti. Pri moških spodbuja libido; spodbuja pa tudi vedenjske značilnosti kot sta agresivnost in iniciativnost.

To je pomembno za uspešnost samcev pri večini sesalcev. Za reprodukcijo je pri njih pomembno predvsem, da so uspešni v boju za oblast v skupini. To jim prinese prednost pri parjenju. Za prehrano mladičev skrbijo samice same. V savanskem okolju, kjer se je pojavil prvi človek pred kakima dvema milijonoma let, pa je hrana težko dostopna in samice/ženske je ne zmorejo same preskrbeti toliko, da bi zadostovala tudi za naraščaj. Za to je potrebno dolgotrajno sodelovanje očeta, matere in celotne skupnosti. Visok testosteron moških pa ovira strpnost in sodelovanje med spoloma, med člani skupnosti, je ovira za očetovo povezovanje z otroki in za vzpostavitev starševske skrbi očetov do otrok. Poleg manjše količine testosterona je za to potrebno tudi več oksitocina, hormona ljubezni, in serotonina, hormona sreče; genetske spremembe v tej smeri so se po mnenju strokovnjakov postopoma dogajale že od naših prvih kamenodobnih prednikov.

Raziskave kažejo, da imajo moški sodobnih kamenodobnih ljudstev, ki se po genih ne razlikujejo od nas, nižjo raven testosterona kot zahodnjaki, pa zato prav nič ne izgubijo na svoji moškosti: pri 40 do 45 let starih zakoncih v ZDA je, na primer, povprečno tedensko število spolnih odnosov 1,3, pri lovcih nabiralcih Aka iste starosti pa 5,4.

K nižji ravni testosterona pri slednjih prispeva njihov način življenja, pa tudi njihova kultura.

Vloga umetnosti pri krepitvi zdravja in človekovega dostojanstva

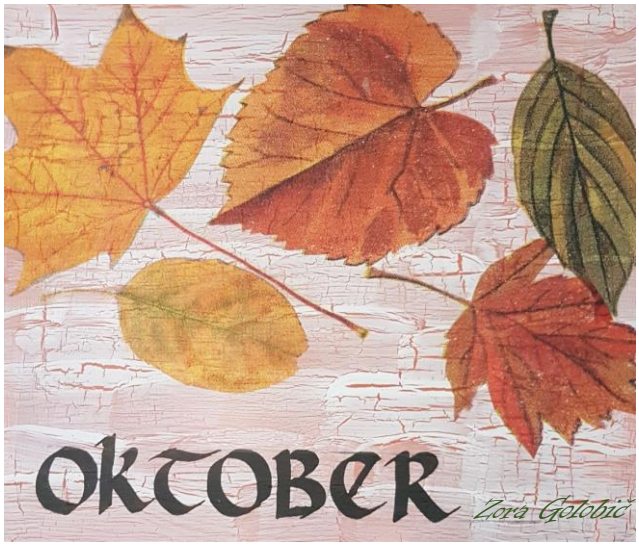
Opravljenih je bilo več raziskav o vplivu umetnosti na testosteron. V treh se je pokazalo, da poslušanje glasbe, ki jo poslušalci dojemajo kot lepo, znižuje raven testosterona pri moških, pri ženskah pa jo zvišuje, pri glasbi, ki jo dojemajo kot grdo pa je učinek nasproten. Visok testosteron inhibira sinhronizacijo glasbe in gibanja, kar je potrebno pri plesu. Podoben učinek na testosteron kot poslušanje glasbe ima tudi gledanje filmov. Po ogledu odseka iz romantičnega filma Najini mostovi se je testosteron pri moških znižal, ob gledanju odseka z nasiljem iz filma Boter pa zvišal.

Lepa umetnost lahko torej že neposredno - »hormonsko« - prispeva k bolj enakopravnemu odnosu med moškimi in ženskami: moški postanemo ob njej manj agresivni, ženske pa malo bolj podjetne, kar je dobro za prepotrebno enakovredno sodelovanje in človekovo dostojanstvo obojih. Če je nekdo nadrejen, drugi pa podrejen, je poteptano človekovo dostojanstvo obeh. »Vsi ljudje se rodimo svobodni in imamo enake pravice in dostojanstvo«, je zapisano v Splošni deklaraciji o človekovih pravicah. Tlačenje dostojanstva pa spodkopava tudi človekovo zdravje.

Nova znanstvena disciplina nevroestetika dokazuje, da je lepota pomembna tudi za zdravje. Spodbuja na primer izločanje hormonov dobrega počutja - dopamina, serotonina in oksitocina in zmanjšuje količino stresnega hormona kortizola v krvi. To lahko izkoristimo za pospešitev zdravljenja. Že dolgo se ob običajni zdravstveni terapiji uporabljajo leposlovno ustvarjanje, glasba, likovno ustvarjanje pri zdravljenju travmatskih poškodb možganov, pri spodbujanju k boljšim učnim uspehom otrok iz socialno ogroženega okolja, ples pri zdravljenju Parkinsonove bolezni …

Za več človekovega dostojanstva starejših

Raziskava, opravljena med članicami pevskega zbora, starimi v povprečju 72,9 let, je pokazala, da se je po 90-minutnem petju testosteron pri pevkah z nizkim testosteronom zvišal, pri tistih z visokimi vrednostmi pa znižal. Glasba torej uravnotežuje raven testosterona nasploh in tako prispeva k večjemu dostojanstvu vseh.

Žal pa na starost izgubljamo dostojanstvo tudi zaradi upadanja življenjske moči in sčasoma mnogi ne zmorejo več poskrbeti zase. Eden od pomembnih vzrokov za to je starostno upadanje mišične mase. S telesno aktivnostjo in uživanjem beljakovinsko bogate hrane ne preprečimo slabljenja mišic. Beljakovine so namreč težko presnovljive. Potrebujemo kar 3 do 7 ur, da jih prebavila razgradijo na aminokisline, slednjih pa potem v celicah ne izkoristimo več kot 48 %. Večinoma jih telo razgradi v dušične odpadke, ki obremenjujejo jetra in ledvice, sedemdeset let star človek pa ima le še 30 % kapacitete jeter in ledvic, kakršno je imel pri tridesetih. Edina vrsta beljakovinske hrane, ki rešuje oba problema, so aminokisline tipa OKA. V kri preidejo v le 23 minutah brez obremenjevanja prebavil, na celični ravni pa se anabolno izkoristijo v 99 %, kar pomeni, da ne obremenjujejo jeter in ledvic in je zato mogoča hitra regeneracija

Prof. Riva Sanseverino z Univerze v Bologni je vodil dvomesečni klinični preizkus učinkov OKA na starejše ljudi. Sodelovalo je dvajset oseb v starosti od 65 do 92 let. Večinoma so bili šibki, saj jih 65 % ni zmoglo več kot dve minuti testne hoje na tekočem traku. Mnogi zaradi slabe gibljivosti že dolgo niso mogli zapuščati stanovanja. Prvi mesec so dnevno uživali po 6 do 8 tablet OKA, drugi mesec pa po 3 do 4. Zaradi boljše asimilacije, ki je sicer pri starejših zmanjšana, so dnevni odmerek OKA razdelili na jutranji in opoldanski obrok. Dvakrat tedensko so nekoliko povečali telesno aktivnost s hojo. Pri vseh se je v času testa izboljšal mišični tonus. Prav vsi so bistveno okrepili svoje telesne sposobnosti. Na začetku so zmogli v povprečju le 2,6 minute hoje na tekočem traku, po dveh mesecih pa 11,4 minut, kar je 4,3-kratno povečanje.