

Proljećni umor - stanje ili dijagnoza?

Nakon dugih zimskih mjeseci, u kojima smo više energije akumulirali nego trošili, hraneći se jačom hranom, uz boravak uglavnom u zatvorenim prostorima s većom potrebom za snom, naš metabolizam se usporio i sada ga trebamo razbuditi

Iako proljetni umor nalikuje na simptome pojedinih kliničkih bolesti, poput anemije ili hipotireoze, ipak se radi o prolaznom stanju - skupini simptoma koji se javljaju kao prilagodba organizma na nove vremenske prilike. Ako smo još preboljeli virozu koja nas je dodatno oslabila ili tek slijedi period u kojem će nas početi gnjaviti muke s alergijama - prijelaz ka proljeću za nas je doista jedan od težih perioda u godini. Evo nekoliko savjeta kako bi si olakšali i čim prije oslobodili organizam iz tog neugodnog stanja:

Prehrana: lagana prehrana bogata vitaminima svakako će pomoći našem razbuđivanju. Najbitnije je izabrati namirnice bogate vitaminima C, B kompleksa, mineralima i antioksidansima.

Vitamin C: iako nam svima već pomalo izlazi na uši jer nas od malena uče na njegovo korištenje, vitamin C ipak je standard i jedan od glavnih vitamina koji će nam pomoći u podizanju imuniteta i razbuđivanju organizma. Preporučeni dnevni unos kod zdravog organizma je 60 mg, ali kako se povećano troši za vrijeme infekcija, upalnih stanja, stresa te izloženosti duhanskom dimu i raznim zagađivačima, dnevna potreba za njim raste do čak 1-2 grama dnevno. Preko tih doza on može uzrokovati uglavnom gastrintestinalne smetnje, a s obzirom da mu apsorpcija varira ovisno o dozi najbolje je uzimati pripravke s produženim oslobađanjem ili više manjih doza dnevno. Mehanizam njegovog djelovanja na imunitet nije nam potpuno jasan, ali postoje dokazi da utječe na funkcioniranje fagocita, proliferaciju T limfocita i produkciju interferona. **Najvažnji izvori C vitamina** su voće i zeleno lisnato povrće, a radi velike osjetljivosti na više temperature, namirnice je potrebno kuhati na pari ili čak jesti sirove.

Sintetski i prirodni vitamin C kemijski su identične molekule, bez razlika u bioaktivnosti i bioraspoloživosti. Vitamin C u prirodnim izvorima nalazi se u kompleksu s bioflavonoidima koji mu pojačavaju djelovanje pa je i sintetske pripravke dobro uzimati u kompleksu s njima. Ako je naš proljetni umor dodatno udružen i sa nedostatkom željeza, dodatni unos vitamina C omogućit će prevođenje željeza u

formu dostupnu za apsorpciju te će nam uspješno pomoći i u borbi protiv anemije.

Ako smo pravi protivnik uzimanja dodataka prehrani evo mala usporedba koliko bi čega trebali pojesti ne bi li nadomjestili jednu tabletu.

Pola kilograma kivija = 500 mg vitamina C

1 kg naranača = 500 mg vitamina C

1,5 kg mandarina = 500 mg vitamina C

1 kg jagoda = 500 mg vitamina C

5 kg jabuka, banana, šljiva, lubenica = 500 mg vitamina C

B kompleks: vitamini B kompleksa predstavljaju vitamine za tijelo i dušu. Nužni su za stotine enzimskih reakcija u organizmu, lijep izgled kože, kose i noktiju, energiju, duševnu stabilnost, dobar san ili zdravlje kardiovaskularnog sustava. Manjak određenih B vitamina može se odraziti na naše mentalno funkcioniranje. B vitamini nužni su za sintezu proteina odnosno aminokiselina koje izgrađuju neurotransmitere poput acetil kolina, serotonina i dopamina.

B vitamini (često možemo čuti i naziv B kompleks) su skupina sljedećih vitamina:

B1 – tiamin; B2 – riboflavin; B3 – niacin; B5 – pantotenska kiselina; B6 – piridoksin; B7 – biotin; B9 – folna kiselina; B12 – cijanokobalaminkolininozitol

Svaki od navedih ima svoju ulogu u organizmu, no oni koji će nam najviše pomoći u borbi sa simptomima proljetnog umora poput lošeg raspoloženja i manjka energije su slijedeći:

B1 (tiamin): Esencijalan za kvalitetno funkcioniranje mozga. Jedan od najbitnijih vitamina za koncentraciju i mentalnu bistroću. Zovu ga još vitaminom morala. Snižavaju ga kava, cigarete, alkohol pa bi ga svakako trebali nadoknaditi ukoliko pribojevamo navedenim porocima.

B2 (riboflavin): Također, povezan sa stresom i živčanim sustavom, a manjak se manifestira tenzijama, umorom, depresijom, vrtoglavicama i tremorom.

B3 (nikotinamid): Manjak ovog vitamina rezultira stresom, razdražljivošću, nemirom i nesanicom. B3 ima toliko umirujući učinak da većim dozama ovog vitamina možemo čak zamijeniti sredstva za smirenje.

Manjak B5, B6, B12, također rezultira smanjenom koncentracijom, mentalnom razdražljivošću i umorom tako da ćemo svakako profitirati nadoknadimo li organizmu i ove iz skupine B vitamina.

Ako ih želimo dobivati isključivo iz hrane evo nekih od namirnica kojima ih možemo

nadoknaditi. 0,9 mg dnevno vitamina B1 (toliko ga ima u 100 g šunke ili 100 g integralnih žitarica); 1,3 mg vitamina B2 (u 50 g teleće jetre); 1,1 mg vitamina B6 (u 200 g banane) i 2 mikrograma vitamina B12 (toliko ga ima u jednom žumancu).

Magnezij: magnezij je četvrti najzastupljeniji mineral u ljudskom organizmu u kojem sudjeluje u preko 300 biokemijskih reakcija. Bitan je za normalnu živčanu i mišićnu funkciju, srčani ritam, čvrstoću kostiju i imunološki sistem. Dnevne potrebe za magnezijem su oko 300-400 mg, ali u određenim stanjima to nije dovoljno te ga je stoga potrebno dodatno unositi. Povećanu potrebu imaju starije osobe, srčani bolesnici, osobe izložene psihofizičkim umoru radi stresa, sportaši, dijabetičari, mladi u razvoju te trudnice i dojilje. Nedostatak magnezija organizam će nam dosta jasno signalizirati uglavnom neugodnim grčevima u mišićima, no razdražljivost, depresija, nervoza, oslabljeno pamćenje i koncentracija također mogu biti znakovi da su nam povećane potrebe za ovim nutrijentom.

Izvori magnezija su: integralne žitarice (posebno ječam i zob), orašasti plodovi (najviše indijski oraščić), čokolada, mahunarke, krumpir, tofu, kakao, suncokretove sjemenke, morski plodovi (posebno iverak), groždice, banane, mrkva, peršin.

Ako nemamo naviku svakodnevnog konzumiranja navedenih namirnica morati ćemo ga uzeti preko dodataka prehrani. Danas, na tržištu, možemo ga naći u obliku različitih organskih i anorganskih soli, ali bitno je da izaberemo oblik koji nam ne pada teško na želudac i koji ima najbolji profil apsorpcije (magnezij oksid ili citrat).

Vježbanje vani: ono što će nas svakako do kraja razbuditi je da krenemo sa aktivnostima na otvorenom. Napokon možemo izaći iz zatvorenih centara za vježbanje i krenuti za vježbanjem u prirodi. Šetnja, rolanje, bicikli, trčanje ili bilo koja od vanjskih aktivnosti potaknuti će nas i protjerati iz naših brlogića u koje smo se zavukli tokom zime. Proljetno sunce, bujanje prirode, cvrkut ptica, pokrenuti će u nama proizvodnju serotonina, hormona sreće koji će nam dodatno osnažiti organizam i maknuti bilo kakav osjećaj neraspoloženja s naših lica.

Piti dovoljno tekućine: više temperature i više kretanja zahtijevati će unošenje veće količine tekućine u naš organizam. Uz vodu, koja bi svakako trebala činiti glavni sadržaj naše torbice, tekućinu možemo nadoknaditi i različitim sokovima iz svježeg voća i povrća. Tu zaista možemo dati mašti na volju i miksati sve što nam se nađe pod rukom. Šareni sokovi napuniti će naš organizam energijom iz mnoštva vitamina, minerala, antioksidansa i aminokiselina a klorofilni pigmenti i biflavonoidi pripremit će naše melaninske stanice za sunce i svojim nas antihistaminičnim djelovanjem zaštititi od nadolazećih alergija.

Kako bi ga učinili još bogatijim u isti šejk možemo dodati i bilo koji iz palete orašastih plodova, koji će mu dati poseban okus, a naš organizam napuniti energijom za dobar

dio sve dužih toplijih dana.

Evo jedan od mojih najdražih prirodnih smoothija: ½ banane, ¼ celer, ½ jabuke, 2 lista blitve, 6 badema i 2 žlice jogurta.

Isti smoothie možemo pospremiti u hladnjak te ga postepeno piti tokom dana , a za vrijeme još toplijih dana možemo ga blago smrznuti i dobiti pravu osvježavajuću bombu u obliku sladoleda prema vlastitom receptu. Proljeće je doba buđenja.

Dopustimo našem tijelu da se polako razbudi sa zrakama sunca, cvrkutom ptica i mirisom procvale prirode. Pospanost će postepeno nestajati a mi ćemo puni energije zakoračiti u novo godišnje doba.

Autorica teksta i model: mag. pharm. Mirna Matas