

Prehranom i dodacima prehrani *protiv stresa*

U borbi protiv stresa i njegovih posljedica, uglavnom se oslanjamo na odgovor organizma koji se manifestira kroz izuzetno djelotvoran i kompleksan set reakcija. Ipak, kod kroničnog stresa, sposobnost tjelesnog odgovora sve više slabi. Postajemo neotporni i podložni različitim infekcijama i bolestima, drugim riječima, postajemo "vrlo ugodno stanište" različitim uzročnicima bolesti. U takvim slučajevima, pomoć je potrebno potražiti "izvana".

Da je stres uzeo maha prepoznamo po brojnim manifestacijama na tijelu od kojih su najčešće:

- **Umor, glavobolja, nesanica, depresija**
- **Probavne smetnje, peptički ulkus, iritabilni kolon, poremećaji hranjenja**
- **Napetost mišića, bolovi u vratu i leđima, PMS**
- **Povišen krvni tlak, ateroskleroza, dijabetes**
- **Infekcije, psorijaza, alergije, astma**

U borbi protiv stresa svakako je poželjno pronaći vlastiti obrazac opuštanja, no od koristi može biti i pravilna prehrana jer će ona umanjiti negativne biokemijske i fiziološke učinke stresa i stresnih agensa.

Koenzim Q10 + vitamin E
1503 | 60 eps





Za Pyrus piše:
Dr.sc. DARIJA VRANEŠIĆ BENDER

Nutritivne potrebe stresa

Pravilno izbalansirana i redovita prehrana sama po sebi pruža značajnu zaštitu osobama izloženim stresnim situacijama. U tim periodima organizam se iscrpljuje intenzivnije nego inače zbog pojačane stanične aktivnosti, te se istovremeno javlja i pojačana potreba za nutrijentima.

Poseban značaj za dobrobit organizma nose proteini, antioksidansi, vitamini B skupine, esencijalne masne kiseline te kalcij i magnezij, a tradicionalno se primjenjuje i pomno birano ljekovito bilje. Hmelj, matičnjak, valerijana, lavanda, kamilica i drugo blagotvorno bilje koristan su saveznici u otklanjanju

simptoma i posljedica stresa – bilo u kombinaciji s pčelinjim proizvodima ili u kapsuliranim dodacima prehrani.

Povećana potreba za proteinima djelomično je uvjetovana pojačanim radom nadbubrežne žlijezde, pa se za vrijeme stresa hormoni koji reguliraju pretvorbu proteina u ugljikohidrate, luče većim intenzitetom nego inače, zbog čega dolazi do ubrzanog razgradnje proteina. Prehrana siromašna proteinima također može rezultirati slabljenjem imunološkog sustava i njegove sposobnosti da se odupre različitim infekcijama. Stoga se namirnice kao što su riba, piletna, puretina i soja trebaju često naći na

vašem tanjuru, a masna riba kao tuna, sardine i losos posebno su dobar izbor jer uz proteine sadrže i esencijalne masne kiseline.

Za održavanje zdravog imunološkog sustava važni su i vitamini A, C, E, beta karoten i selen, koji djeluju kao antioksidansi. Prilikom sinteze adrenalina potreban je vitamin C, pa kada je razina adrenalina povišena dulje vrijeme, do čega dolazi tijekom stresnog razdoblja, potrebe za ovim vitaminom su povećane. Kako bi spriječili pomanjkanje antioksidansa, u prehranu treba uključiti mnoštvo šarenog voća i povrća kao što je mrkva, rajčica, brokula, bobičasto voće, jagode i agrumi.

Antioksidansi - vitamini A, C, E, koenzim Q10

Psihički stres pokreće kaskadu reakcija u tijelu koja uzrokuje oksidativni stres, odnosno neravnotežu antioksidansa i prooksidansa. **Vitamini A, C i E, beta karoten, koenzim Q10, cink i selen važni su za održavanje povoljne ravnoteže antioksidativne obrane i zdravog imunološkog sustava.**

Tkiva osjetljiva na stres, kao ono nadbubrežne žlijezde i hipofize troše antioksidanse tijekom stresa. Zbog deficita antioksidansa slabi otpornost organizma prema različitim infekcijama te se povećava vjerojatnost za budući stres. Ovaj krug ostaje zatvoren dok ga ne prekine prehrana intervencija koja podrazumijeva unos vitamina, minerala i drugih tvari s antioksidativnom aktivnošću.

Beta karoten • 1602
60 soft eps



B kompleks anti-stresni nutrijenti

Nusproizvod današnjeg društva – kroničan stres može imati devastirajuće djelovanje na naše zdravlje, no dobra je vijest da **vitamini B kompleksa mogu uvelike olakšati stres.**

Posljedica je to činjenice da B vitamini utječu na regulaciju hormona koje naše tijelo otpušta kao odgovor na stres, a koji inače ubrzavaju metabolizam, otkucaje srca, disanje te, ako je riječ o produljenom djelovanju, ostavljaju ozbiljne posljedice na psihičko i tjelesno zdravlje. Naime, hormone stresa luči nadbubrežna žlijezda, a budući da pantotenska kiselina, u suradnji s folnom kiselinom i vitaminom C podržava normalni rad ovog endokrinog organa i time ublažava posljedice hormona stresa, članovi B obitelji se s pravom nazivaju antistresnim nutrijentima. Tome u prilog govori i činjenica da vitamini B kompleksa (osobito vitamin B3) potiču proizvodnju serotonina, neurotransmitra koji umiruje naš um.

Postoje dokazi da uzimanje dodataka prehrani koji osiguravaju vitamine B kompleksa u adekvatnim količinama pomaže našem organizmu u borbi protiv stresa i njegovih posljedica.

To i ne čudi, ako se uzme u obzir da deficit nekog od vitamina B kompleksa rezultira uobičajnim simptomima stresa: letargijom, anksioznošću, nervozom. Stoga je u slučaju izloženosti stresu mudro iskoristiti prirodno opuštajuće djelovanje B vitamina i posegnuti za kvalitetnim dodatkom prehrani.

B kompleks • 1604 | 60 tbl



Omega-3 masne kiseline

Svestrane omega-3 masne kiseline podrška su brojnim organskim sustavima, a smatra se da utječu i na raspoloženje i mentalno zdravlje. Također, studijama je pokazano kako mogu utjecati na odgovor tijela na stres. Velik se broj studija bavi utjecajem omega-3 masnih kiselina na kognitivne sposobnosti djece i odraslih i sustavno pokazuju kako postoji značajna korist uzimanja tih dragocjenih masti za funkciju mozga. Također, pokazalo se da se omega-3 masne kiseline upliću u metabolizam hormona stresa i tako povoljno djeluju na neželjene simptome.

Kalcij - magnezij - cink

Za vrijeme stresa povećane su potrebe i za mineralnim tvarima, posebno za kalcijem i magnezijem. Osim što osigurava čvrstoću kostiju, kalcij sudjeluje u prijenosu živčanih impulsa, osigurava pravilan rad srca i zaštitu imunološkog sustava. Poznat kao smirujući mineral, magnezij osigurava relaksiranje mišićnog tkiva između kontrakcija te regulira srčani ritam. Osim navedenih nutrijenata, pri savladavanju stresa prepoznata je i važnost cinka, kalija i selen.



Omega-3 • 1501 | 100 soft cps

Cal-Mag-Zinc • 1701 | 100 tbl

Ljekovito bilje

Ljekovito bilje tradicionalno se koristi za ublažavanje stresa i opuštanje.

Pyrelax • 1801 | 60 cps

Ekstrakt za opuštanje
i bolji san • 1002 | 20 ml

Kamilica - potječe iz Europe, a njezin je uzgoj široko rasprostranjen u svijetu. U srednjem vijeku ova se biljka koristila za liječenje delirium tremensa i noćnih mora u djece. Danas znamo da djeluje kao blago opuštajuće sredstvo kako za živčani, tako i za probavni sustav, a može pomoći i kod nesanice. Djeluje opuštajuće i osvježava tijelo i duh.

Matičnjak - ekstrakt matičnjaka ima antibakterijska, antivirusna i umirujuća svojstva. Djeluje na rad srca, na krvožilni, probavni, živčani i dišni sustav. Također se koristi i kao začim.

Valerijana - koristi se kod tretiranja nesanice, anksioznosti i neuroze, a djeluje i na opuštanje mišića.

Hmelj - ljekovita svojstva hmelja poznata su od davnina. Pivo kojemu se hmelj dodaje zbog blago pikantne i gorkaste arome, ima opuštajući učinak i može pomoći kod nesanice. Hmelj izvrsno uspijeva na sjeveru Španjolske, a široko se kultivira diljem svijeta. Posjeduje blagi sedativni učinak, učinkovit je kod nesanice i ublažava palpitacije srca i pretjeranu nervozu.

Lavanda - uzgaja se diljem Europe i Sjeverne Amerike. Ima snažnu, ugodnu aromu, a koristi se i u aromaterapiji i kulinarstvu. Pospješuje san i pomaže kod palpitacija srca.

Grozničica (Scutellaria lateriflora) - potječe iz Sjeverne Amerike. Zbog svojih umirujućih svojstava na živčani i muskuloskeletni sustav, tijekom 19. stoljeća koristila se za liječenje bjesnoće i otuda joj i potječe narodno ime „trava ludih pasa“. Gorkog je okusa i posjeduje adstringentna svojstva. Pomaže u borbi protiv anksioznosti i stresa, a koristi se i kod spazama mišića uzrokovanih stresom.

Darija Vranešić Bender

Dr.sc. Darija Vranešić Bender
Vitaminoteka