

PREVENCIA ZLEJ NÁLADY

Sú dni, kedy máme už od rána zlú náladu, nič nás neteší, nebaví. Často sme protivní sami sebe a neprijemní na ľudí vo svojom okolí, ktorí vlastne za nič nemôžu. Ako sa teda rýchlo a úspešne zbaviť zlej nálady? **Vyspite sa!** Ak vás zlá nálada prepadne v čase, keď nikam nemusíte ísť a nemáte žiadne iné povinnosti choďte sa z toho vyspať. Naberiete silu a po prebudení uvidíte všetko krajšie. **Zájdite za kamarátkou!** Dajte ale pozor na alkohol, keď má človek zlú náladu, ľahšie sklízne k tomu, že sa opije do nemoty a to väčšinou nebýva úplne najlepší spôsob vylepšenia nálady.

Potraviny pre dobrú náladu:

Podľa zistení je desať potravín, ktoré sú také úžasné, že nám dokážu zlepšiť náladu. Bude to zelenina a ovocie, o ktorých sa tradujú len samé dobré a zdravé veci. Nová štúdia uverejnená v časopise American Journal of Public Health ukázala, že častá konzumácia ovocia a zeleniny posilňuje duševné zdravie, pomáha pri depresiách a pozdvihuje náladu. Jednoducho, keď sa cítime strašne, sme nevrí a je nám zle, oplatí sa siahnuť po jednej z týchto potravín, ako je napríklad:

Paprika: Každá potravina, bohatá na vitamín C, prispieva k zníženiu produkcie hormónu kortizolu. Ten môžeme označiť za vinníka zlej nálady. Žltá paprika obsahuje najviac vitamínu C, potom červená a najmenej zelená. **Cherry paradajky:** Obsahujú antioxidant lykopén, ktorý zastavuje vznik a rozvoj zápalových látok, a považujeme ho za prevenciu proti depresii.

Špenát: Táto zelenina je bohatá na kyselinu listovú. **Špargľa:** Biela aj zelená špargľa sú dobrým zdrojom sérotonínu, kyseliny listovej a enzýmov. **Citrusy:** Pomaranče, mandarínky, grapefruity, citróny, alebo limetky... je jedno, ktoré ovocie z nich si vyberiete. Tiež obsahujú kyselinu listovú a sú tým pádom bombou, ktorá zlepši aj tú najhoršiu náladu.

Bobuľové ovocie: Považujeme ho za najlepší zdroj sacharidov. Maliny, černice, čučoriedky, ríbezle, alebo egreše... Zvyšujú hladinu glukózy, čo má za následok zníženie podráždenosti. **Banány:** Draslík zlepšuje funkcie mozgu. Vitamín B6 zasa zvyšuje produkciu hormónu sérotonínu. **Avokádo:** Kombinácia vitamínov skupiny B a draslíka znižuje krvný tlak, čo spôsobí uvoľnenosť a navodí pokoj v duši.

Sladké zemiaky: Sacharidy zvyšujú hladinu sérotonínu, a preto majú upokojujúci účinok na naše telo a dušu. **Modré zemiaky:** Sú pekné, aj chutia a navyše obsahujú antioxidanty, ktoré zmierňujú zápal a jód, ktorý reguluje štítnu žľazu.

Hormóny navodzujúce dobrú náladu:

Dopamín: Tento hormón zaručuje bezproblémový automatický pohyb, podporuje pozornosť, motiváciu a fantáziu. Má významnú úlohu v motorických funkciách mozgu. Je spájaný so systémom príjemných vnemov a s motiváciou k rôznym aktivitám. V určitých častiach mozgu sa uvoľňuje pri prirodzených príjemných aktivitách, ako je napríklad príjem potravy, alebo fyzická aktivita.

Endorfín: Endorfíny sú opiooidné peptidy, ktoré produkuje ľudský mozog a sú prostriedkom proti zlej nálae. Majú účinky podobné morfinu a príbuzným látkam. Majú modulačné funkcie centrálnej regulácie, napríklad spánok, nálada, a periférnej regulácie, napríklad endokrinná regulácia. Endorfín sa nazýva aj hormón šťastia, pretože sa uvoľňuje do mozgu a spôsobuje dobrú náladu a pocity šťastia. Obsahujú ho mnohé potraviny, napríklad čokoláda.

Acetylcholín: Látka, ktorá cibrí mozog. Je to hormón, ktorý sa stará o rýchle sprostredkovanie informácií, podporuje koncentráciu a kreativitu.

Melatonín: Hormón, začínajúci sa tvoriť s príchodom tmy, nás naprogramuje na spánok. Tvorí sa ho osem- až desaťkrát viac v noci ako cez deň, a tak podmieňuje denný rytmus človeka a cicavcov a je signálom pre telo o aktuálnom čase v rámci 24 hodín, ale aj v priebehu roka.

Predísť zlej nálae môžeme aj doplnením chýbajúcich vitamínov a minerálov:

Aj keď sa to môže zdať nepravdepodobné, nedostatok niektorých živín má veľký vplyv na fungovanie mozgu a môže spôsobovať depresiú, návaly hnevu, apatiu alebo dokonca paranoju. Toto prepojenie medzi neprijemným psychickým stavom a hladinami vitamínov a minerálov v organizme sa ešte k tomu často prehliada, ako laikmi, tak lekármi. Už dávno neplatí, že vitamíny a minerály podporia iba vaše fyzické

zdravie. Ak chcete byť v pohode aj psychicky, rozhodne by ste nemali trpieť ich nedostatkom. Dokladá to hneď niekoľko vedeckých výskumov. **B-komplex** Vitamíny zo skupiny B sú základom pre psychickú i emočnú pohodu. Sami nie sme schopní ich hladiny v tele dlhodobo udržať a ukladať ich, preto sme odkázaní na ich príjem zo stravy. Vitamíny zo skupiny B ničia alkohol, výrobky s rafinovaným cukrom, nikotín a kofeín, ak ste konzumentom týchto látok, mali by ste si na nedostatočnú hladinu týchto vitamínov dávať pozor.

Vitamíny:

Vitamín B1 (tiamín): Jeho nedostatok spúšťa depresiu a podráždenosť, môže spôsobiť neurologické a kardiovaskulárne problémy, najmä u ľudí, ktorí konzumujú alkohol vo zvýšenej miere. **Vitamín B2 (riboflavín):** Nedostatok riboflavínu je považovaný za spúšťač depresii. Skúmanie jeho hladiny u depresívnych pacientov na jednej z britských kliník ukázalo, že všetci títo pacienti trpiaci depresiou mali nedostatok vitamínu B2.

Vitamín B3 (niacín): Nedostatok vitamínu B3 v organizme má na svedomí nervozitu, depresiu, úzkosti a nadbytok únavy. **Vitamín B5 (kyselina pantoténová):** Medzi hlavné symptómy jej nedostatku patrí únava, chronický stres a depresie. Dostatok vitamínu B5 je nevyhnutný pre produkciu hormónov. **Vitamín B6 (pyridoxín):** Jeho nedostatok môže narušiť formovanie neurotransmiterov nutných pre správne fungovanie mozgu. Tento koenzým je potrebný pre zmenu tryptofánu na serotonin a fenylalanín a tyrozín na norepinefrín (noradrenalín). **Vitamín B12:** Jeho nedostatok spôsobuje depresiu **Kyselina listová:** Jej nedostatok je tiež častou príčinou rozvoja depresii.

Vitamín C: Chronický nedostatok tohto vitamínu má na svedomí chronické depresie, únavu a celkovo zlý zdravotný stav. **Vitamín D:** V roku 2013 bola publikovaná správa o výskume, počas ktorého bolo skúmaných cez 18 tisíc Britov, respektíve vzťah medzi ich hladinou vitamínu D a prípadnými mentálnymi poruchami. Vedci zistili nedostatok vitamínu D u osôb trpiacich depresiou a panickými záchvatmi. Výsledky štúdie tiež ukázali, že ľudia s nízkou hladinou vitamínu D sú viac náchylní k rozvoju depresii.

Minerály:

Nedostatočné hladiny minerálov môžu byť tiež dôvodom rozvoja depresii. **Horčík:** Jeho nedostatok sa prejavuje zmätením, apatiou, stratou chuti do jedla, slabosťou a nespavosťou. **Vápnik:** Jeho hladina ovplyvňuje centrálny nervový systém. Ak je nízka, býva príčinou nervozity, úzkosti, podráždenia aj miernej apatie. **Zinok:** Nedostatok zinku je tiež zdrojom apatie, zníženej chuti do jedla a letargie. Ak je v organizme nedostatok zinku, môže sa zvýšiť obsah medi v tele až k toxickej úrovni, čo môže spôsobiť paranoju a prehnanú bojovnosť.

Železo: Depresia býva často prejavom chronického nedostatku železa. Medzi ďalšie symptómy patrí slabosť, apatia, vyčerpanie, znížená chuť do jedla a bolesti hlavy. **Mangán:** Tento kov a stopový prvok je nevyhnutný pre správne využitie vitamínov zo skupiny B a vitamínu C. Hrá tiež významnú úlohu vo formovaní aminokyselín a jeho nedostatok sa môže podieľať na rozvoji depresii, pretože spôsobuje nedostatok neurotransmiterov - serotoninu a noradrenalínu.

Draslík: Nedostatok draslíka býva práve s depresiami spájaný veľmi často, rovnako ako s plačlivosťou, slabosťou a únavou. V roku 1981 vedci zistili, že u pacientov trpiacich depresiami je vysoká náchylnosť k tomu mať zníženú hladinu intercelulárneho draslíka. Znížená hladina draslíka v mozgu bola zase zistená počas pitiev osôb, ktoré spáchali samovraždu.

<https://akoapreco.com/ako-sa-zbavit-zlej-nalady/>

<https://zdravie.pravda.sk/zdrava-dusa/clanok/417524-mate-zlu-naladu-tieto-potraviny-vam-ju-zlepsia/>