

čili&zdravi

razgibano življenje

Letnik 14, št.1; brezplačen izvod

Posebna izdaja

NAŠI
ČUDOVITI
MOŽGANI

Okrepiti
DELOVANJE
MOŽGANOV

Možgani potrebujejo
prijatelje

KAKO IZBOLJŠATI
SVOJ SPOMIN
IN
ostati bister

SUPER MOČ,
vsakomur na razpolago vsako noč



Katera živila
povečajo moč
možganov



ISSN 2232-6944



01



2023

9 772232 694005

3 UREDNIKOVA BESEDA
Čudesa in skrivnosti možganov

4 INFOGRAFIKA
Kaj razmišlja vaš um?

6 INFOGRAFIKA
Srečni možgani

8 NEGA NARAVE
Christine Emming
Razbistrite svoj um in dvignite duha z bivanjem na prostem

10 TOLIKO VSEGA ZA POMNITI
Kelly K. James
Kako izboljšati svoj spomin

14 EQ PROTI IQ
Vicki Redden
Kateri je pomembnejši?

18 GIBANJE ZA MOŽGANE
Nathan Hyde
Kako lahko vadba izboljša delovanje vaših možganov



28

10

23

32

23 SPANJE JE VAŠA SUPER MOČ
Pat Humphrey
Spanje vpliva na vse – od ustvarjalnosti in spomina do vašega videza, samonadzora in tveganja za nastanek demence

28 VAŠI MOŽGANI POTREBUJEJO VEČ PRIJATELJEV
Christa M. Hines
Zakaj vaš um napreduje, ko se družite

32 ZDRAV TEK
Heather Reseck
Hranite svoje možgane

38 ZAČIMBA ŽIVLJENJA
Celeste Perrino
Veliki umi mislijo enako

39 PA ŠE TO
Bog je ustvaril človeka po svoji podobi.



10



18



Čudesa in skrivnosti možganov

Nekdo je ukradel možgane Alberta Einsteina.

Ukradel jih je patolog Thomas Harvey, ki je opravil avtopsijsko Einsteinu in jih shranil v svoji kleti.

Einstein se je bal, da bi se lahko zgodilo nekaj takega, zato je naročil, naj se po smrti njegovo telo zažge v krematoriju in pepel tajno raztrese. Slavni fizik in Nobelov nagrajenec ni želel, da bi po njegovi smrti ljudje romali na njegov grob, raziskovali njegove možgane ali jih celo ukradli.

Harvey je menil, da je možgane potrebno shraniti in raziskovati, da bi se morda odkrili nevrološki temelji inteligence. Toda uprava bolnišnice je hotela spoštovati Einsteinovo željo, zato je zahtevala izročitev možganov. Harvey je to zavrnil, zato so ga odpustili.

V svoji odločenosti je Harvey natančno slikal možgane z vseh strani in jih razrezal na 240 kock, ki jih je razdelil v dva kozarca. Naslednjih 40 let je kozarca hranil na zelo neobičajnih mestih, tudi v svoji kleti in v škatli pod hladilni-

kom piva. Čeprav je nekaj kosov poslal raziskovalcem, so raziskave bile pomanjkljive in nazadnje zavržene. Očitno razočaran je vrnil možgane Bolnišnici Princeton.

Človeški možgani so čudo in o njih neprestano spoznavamo nove stvari. Na srečo nam ni treba ukrasti možganov genija, da bi odkrili čudeže uma. Raziskovalci so odkrili osupljivo količino informacij o tem, kaj možganom omogoča napredek, in o tem, kaj jih slabi. Čeprav so možgani zelo kompleksni, obstajajo presenetljivo preprosti načini za izboljšanje njihovega zdravja. V tej številki bomo raziskali navade, živila, naravnosti in odnose, ki lahko pomagajo k razcvetu zdravja vaših možganov.

Odprite torej to knjižico in svoj um, pa se boste naučili nekaj o čudeših in skrivnostih svojih čudovitih možganov.



Robert Quintana

um • telo • duh
čili&zdravi

Revija za razgibano življenje

Urednik: Zmago Godina
ISSN 2232-6944

Članki v Čili & zdravi predstavljajo mnenje avtorjev. Informacije nimajo namena diagnosticirati ali zdraviti katerokoli bolezen, temveč vzgajati, motivirati in navdušiti bralce, da osvojijo zdrav življenjski slog.

Vse slike, kjer ni posebej označeno: ©2023 Freepik; slika na naslovnici: Shoab Attock

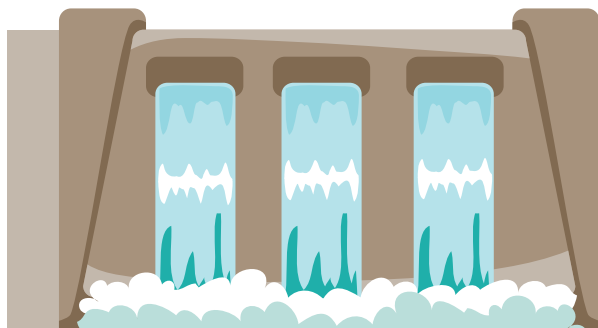
Kaj vaš um?

RAZMIŠLJA

Primito svojo glavo. Sedaj držite najmogočnejši super računalnik in edini predmet na svetu, ki lahko razmišlja o samem sebi. Človeški možgani so absolutno čudo, sposobni neizmerljivega učenja in shranjevanja podatkov.

Brenda Keller Abraham

Kakšen občutek bi bil, držati v rokah žive možgane?



Računalnik z zmogljivostjo človeških možganov bi za delovanje potreboval 10 megavatov, kar predstavlja izhodno moč manjše

hidro elektrarne.

Toda človeški možgani potrebujejo samo 10 vatov, kar predstavlja porabo

LED žarnice.



Možgani predstavljajo približno

2%

telesne teže, vendar porabijo

20%

telesnega kisika in kalorij.

Delček možganov v velikosti peščenega zrnca, vsebuje

100.000 nevronov. →

Spominska kapaciteta

možganov znaša približno

1 petabajt, kar je približno velikost

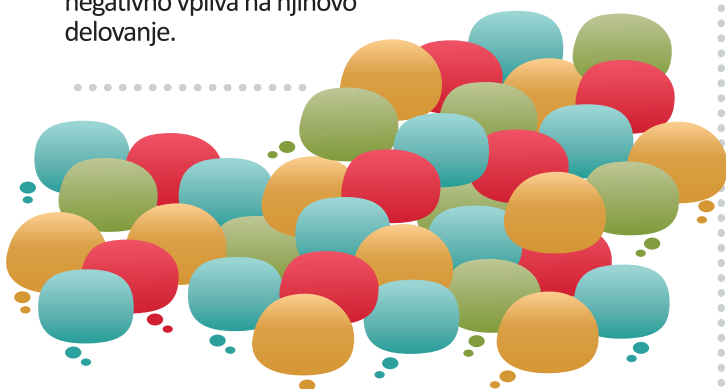
celotnega svetovnega spleta.

Možgani vsebujejo približno

75%
vode,



tako da že rahla dehidriranost negativno vpliva na njihovo delovanje.

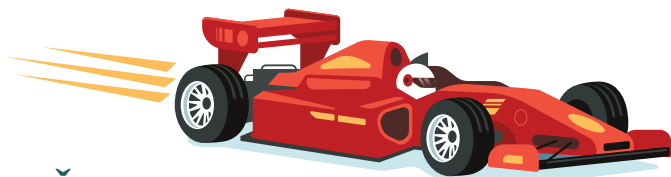


Povprečna oseba ima

6200 misli dnevno.



Možgani zaznajo bolečino vsakega delčka telesa, **svoje lastne bolečine pa ne občutijo**, zato so bolniki med možgansko operacijo lahko budni.



Živčni impulzi

potujejo po možganih in hrbtenjači s hitrostjo

430 km/h

– hitreje kot dirkalnik.



Človeški možgani so približno

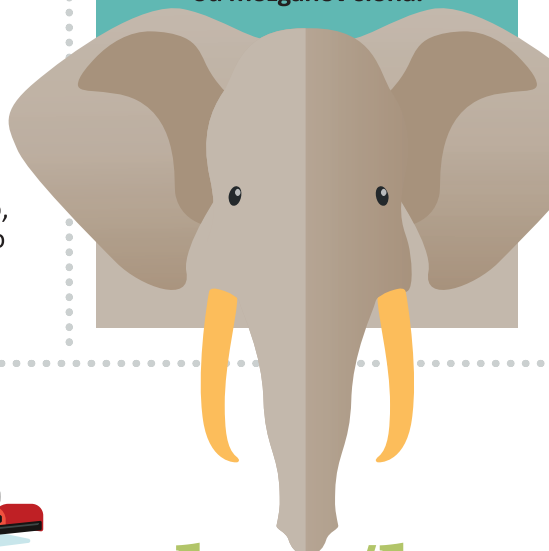
700-krat večji
od možganov podgane,



20-krat večji
od možganov beagla in



4-krat manjši
od možganov slona.



SREČNI MOŽGANI

Pozitivni pogled je dober za vaše duševno in telesno zdravje, zato odstranite negativno razmišljanje in prikličite srečne misli.

Brenda Keller Abraham

Pozitivno razmišljanje

ZMANJŠA TVEGANJE SMRTI

zaradi infekcij, boleznih dihal, raka, srčnih obolenj in možganske kapi ter podaljšuje življenje.

Pozitivne misli znižujejo stresni hormon in zvišujejo hormon dobrega počutja in s tem pomagajo stabilizirati razpoloženje ter ustvarjati občutek blaginje.

SEROTONIN

KORTIZOL

Če

MISLITE,

da bo neka izkušnja boleča, boste bolj verjetno občutili

BOLEČINO.



Gojenje pozitivnih misli
dobesedno povzroča

RAST MOŽGANOV.

Krepi živčne poti
v prefrontalni skorji, kjer se
ustvarjajo pozitivne misli.

Približno

80 %
naših misli je
NEGATIVNIH.

Skoraj

95 %
naših misli je
**ENAKIH
KOT DAN
PRED TEM.
PRED TEM.
PRED TEM.
PRED TEM.**

Prizadevanje za

HVALEZNOST

namesto samo za srečo
vodi do večjih
občutkov sreče.

Polnite svoj um
s pozitivnimi
stvarmi.

V možganih

ZAŽARIJO ISTI SVEŽNJI ŽIVCEV,

ko opravljate neko dejavnost ali ko si
le domišljate, da jo opravljate.

Najsi se pripravljate za javni govor ali mara-
tonski tek, je koristno, da ga vnaprej vadite,
tako da greste skozi scenarij v svojem umu
in si predstavljate, kako bo
vse šlo dobro.

„Kajti usta govore,
česar je srce
prepolno.“ (Mt 12,34)

NEGATIVNE MISLI LAHKO POVZROČIJO:

- počasnejše delovanje možganov,
- težave pomnjenja,
- slab nadzor vzgibov,
- slabo telesno koordinacijo.

Nega narave

Razbistrite svoj um in dvignite duha z bivanjem na prostem

Christine Emming

Ko se je letos* približevala pomlad, me je prevzela močna želja biti na prostem. Kljub živahnemu in hladnemu vetru, ki je zahteval topla oblačila, sem prekopala cvečlične grede, posejla nova semena in posadila čebulice. Božala sem veje jablan z upanjem, da pozni mraz ne bo uničil brstečih cvetov. Moje počutje je bilo boljše po vsakem trenutku, ki sem ga preživela na dvorišču, kar je potrdila tudi moja pametna ura. Raven stresa in srčni utrip sta se znižala in število korakov se je povečalo. Dobro počutje se skriva tam zunaj.

Naša družina je potrebovala ravnovesje, ki ga je izgubila ob vseh omejitvah leta 2020. Torej sem se z možem in otroki udeležila 1000-urnega izziva na prostem. Izziv smo uspešno opravili tako, da smo z barvanjem kvadratkov beležili in preživeli celih 1000 ur v naravi. Zbiranje ur na prostem je zahtevalo načrtne, postopne premike namena porabe časa, da bi dosegli 20-urni cilj tedensko, ki smo si ga določili v prvih mrzlih urah januarja lani. In res smo nekaj tednov preživeli zunaj samo dve uri.

Potem pa je prišel maj in z nabitimi polnimi avtom smo se odpravili kamping. Gibanje je

bilo neprekinjeno, namerno, potrebno. Na odmaknjenih izletih v divjino brez električnega omrežja ni bilo udobnih stolov in raznih naprav, ki zmanjšujejo svobodo gibanja. Ležala sem v viseči mreži in brala. Noge sem namakala v gorski potok in razmišljajoč sedela na korenini drevesa. Počutila sem se hkrati vneto in umirjeno.

Če je bil izboljššan spanec znamenje teh potovanj, je z njim je prišla tudi postopno izboljšanje razpoloženja. Ali smo bili sredi narave vsi bolj veseli? Zadnja stvar, ki jo je bilo potrebno spraviti na svoje mesto, je bila ponastavitev naših cirkadianih ritmov. Po štirih dneh na prostem smo vstajali s soncem in čutili utrujenost, ko je zvečer zahajalo. Otroci so se bolje razumeli in moje razpoloženje, nekaj, kar je bilo vedno povezano z družinsko enotnostjo, se je bistveno izboljšalo z vsakim dnem, ki smo ga preživeli v kampu. Ko smo odhajali, je bilo čutiti, da so povezave med družinskimi člani močne, naše misli jasne in angažirane.

Motila me je razlika med običajnim življenjem in temi potovanji. Od 20-odstotkov gibanja doma smo se zavihteli na 100 odstotkov v gozdu. Ne samo hoja, počepanje ob ogledovanju zanimivosti, plezanje po drevesih, guganje v viseči mreži, skakanje s skal, potapljanje



v mrzle potoke in kuhanje nad ognjem. Telo je bilo ves dan popolnoma vključeno v gibanje.

Sliši se kot nostalgično hrepenenje po davnih dneh, vendar ni. Zame je to dokaz, da preprostost še vedno deluje. Odstranila sem večino naše normalne vsakdanje rutine, ki se je nenadoma zdela obremenjujoča, in počutila sem se neverjetno. Mišice so se okrepile in um zbilstril. Bi lahko nekaj teh ugodnosti vnesla v naše vsakdanje življenje doma? Da, izkazalo se je, da nekatere od teh ugodnosti dobro »potujejo«.

Najprej in najlažje smo uvedli obroke na prostem. Prižgali smo sveče na verandi, se po potrebi zavili v ogrinjala in večerja je brez težav postala zunanja zadeva. Tudi kosila so se počasi selila ven. Kadar na našem koledarju ni bilo obveznosti, ki zahtevajo hitri obrok, smo tudi zajtrk pripravili in ga jedli na prostem. Pogosto je z nami ven prišel tudi brezžični zvočnik. Poslušanje glasbe ali zvočnih knjig je pomenilo, da smo se zadržali dlje. Ta upočasnjena jutra so se spremenila v rokodelsko-umetniški čas, prepleten z odmorom za trampolin. Zlahka, rokoborba ni bila potrebna.

Naslednja zadeva je bila redna skupna hoja. Ko so bili otroci majhni, smo vsak dan obhodili sosesko. Šli smo skozi vse faze: od vozička do poganjavčka, kolesa, skiroja, rolerjev, teka –

pogosto smo na enem sprehodu uporabili več rekvizitov! Med pandemijo covid-19 je postalo neprijetno hoditi skupaj in usklajevati še obupne delovne sestanke mojega moža Georgea. Na vsakem sprehodu smo imeli občutek naglice, to pa je preseгло njegove koristi.

Naši pohodi niso nikoli premočrtni. Moji otroci spotoma opravljajo parkour vaje – hodi jo po grebenih krajine, visijo z dreves, skačejo salto in čez jarke. Odločila sem se, da moramo hoditi ne glede na vse. Lepo je, kadar George lahko gre zraven. Če se časovno ne moremo uskladiti, gremo tudi brez njega.

Navsezadnje smo iz dolgotrajnega pandemijskega prijema izrgali še naše dneve igranja v naravi. Spakiramo kosilo, vzamemo odejo in se odpravimo v park k žuborečemu potoku. V družbi sonca in vode raziskujemo in se igramo – pogosto s prijatelji. To je majhen skok v taborno življenje z manj predanosti.

Dodajanje časa na prostem v družinsko rutino ni težko, duševne in fizične koristi za vse nas pa so odtehtale začetne neprijetnosti. To je delovalo za nas in še vedno deluje. Ne načrtujem ponovno barvati tistih 1000 drobnih kvadratkov, vendar se držim lanske lekcije. Narava zdravi, če se le dovolj nasitimo z njo.

*Leta 2021

Toliko vsega za

POMNITI



Kako **IZBOLJŠATI** svoj
SPOMIN

Če se vam zdi, da vedno nekaj pozabljate (npr. ime osebe, stvari na vašem seznamu živil ali zakaj ste vstopili v sobo) imamo za vas dobro novico. **Spomin je veččina, ki jo je mogoče izboljšati z vajo in zdravimi navadami.**



Kelly K. James

Prejšnji teden sem bila v trgovini z živili in videla žensko, ki sem jo na videz poznala iz lokalnega fitnes centra. Poznam jo že leta. Najini otroci so nekoč plavali v isti plavalni ekipi. Vedela sem, da jo poznam. Toda čeprav sem si razbijala glavo, se nisem mogla spomniti njenega imena, zato sem pomahala in nadaljevala z nakupovanjem. Ko sem se peljala domov, se mi je v glavi nenadoma pojavilo njeno ime. »Kathy!«, sem rekla na glas.

Gotovo se je kdaj kaj podobnega zgodilo tudi vam. Prijavite se na spletno stran in se ne spomnite svojega gesla. Dežnik pustite v restavraciji. Ali pa izgubite ključe. Ali denarnico. Ali telefon. (Ali celo vse troje!)

Glede na vašo starost vas morda skrbi, da bi te napake v spominu lahko nakazovale prihod Alzheimerjeve bolezni ali druge oblike demence. Vendar so težave s spominom pogoste in bolj verjetno posledica stresa, utrujenosti ali celo slabe prehrane. Če razumete, kako deluje vaš spomin, vam bo to pomagalo razumeti, zakaj se včasih zmoti. Berite naprej, če želite izvedeti, kako lahko zaščitite svoj spomin zdaj in v prihodnosti.

SPOMIN: Center za shranjevanje podatkov v možganih

Spomin se nanaša na proces shranjevanja in pomnjenja informacij, pravi prehranska psihiatrinja Uma Naidoo, dr. med., avtorica knjige *This is Your Brain on Food*. »Spomin je proces, ki se začne v prvih letih življenja. Je proces zadrževanja informacij, ki ostane z nami večino našega življenja. Je produkt tako zavestnega kot podzavestnega procesa v možganih,« pravi Naidoo. »Zanaša se na učinkovito delujoče možgane in zdravo, osredotočeno miselnost, da se ne le zaveda sedanje okolice in dogodkov, ki jih shrani v spominu, ampak tudi natančno prikljče te dogodke čez čas.«

Kako dobro si lahko nekaj zapomnite, je torej lahko odvisno od tega, koliko truda vložite v shranjevanje informacij, od tega, koliko ste raztreseni ali pod stresom, ko se poskušate nečesa spomniti, in od celotnega delovanja možganov. Pravzaprav je vaš spomin lahko odraz vašega splošnega zdravja.

Ali spomin s starostjo blede?

Zdi se, da si je vedno težje zapomniti imena ali druge podatke. Pri tem niste edini. Deloma je razlog v tem, da živimo v dobi družbenih medijev, 24-urnega cikla novic in vse manjše pozornosti. Vsak dan smo izpostavljeni tisočim informacijam in vseh si ne moremo zapomniti, zato možgani določijo, kaj se shrani v kratko-

ročni spomin (ki lahko traja le nekaj minut) in kaj v dolgoročni spomin.

Čustveni spomini (tako dobri kot slabi) ali travmatični spomini bodo verjetno shranjeni v vašem dolgoročnem spominu in jih boste lahko priklicali, če to želite ali ne. Na primer: spomnim se, kje sem bila 11. septembra 2001 in verjetno se tudi vi spomnite, kje ste bili takrat. Čeprav so zgodnji dnevi iz otroštva mojih otrok zbledeli, se še vedno spominjam, ko se mi je moj pet tednov star sin prvič nasmehnil.

Normalno je, da vaša sposobnost priklica sčasoma nekoliko zbledi, kar pomeni, da je bolj verjetno, da boste s staranjem težko našli pravo besedo ali si zapomnili ime. To stanje, imenovano »s starostjo povezana motnja spomina«, velja za normalen del staranja. Lahko pa je to tudi simptom »zgodnje motnje spomina«, ki lahko napreduje v Alzheimerjevo bole-

zen, stanje, ki prizadene enega od devetih ljudi, starejših od 65 let.

Upoštevajte tudi, da se sposobnost shranjevanja in hrambe informacij lahko zelo razlikuje od osebe do osebe. Moj sosed na primer lahko vsak dan na pamet recitira športne stave, medtem ko drugi prijatelj vedno izreče najbolj pronicljive misli, ki sem jih kdaj slišala. Sama znam recitirati besedila več deset pesmi iz 80-ih let, vendar se pogosto težko spomnim imen ljudi.

»Spomin se v resnici vrača k anatomiji in delovanju možganov,« pravi Danesh Alam, dr. med., psihiater in medicinski direktor vedenjskega zdravlja v bolnišnici Northwestern Medicine Central DuPage v Winfieldu v Illinoisu. »Celoten človeški um je sestavljen iz spomina, pozornosti, orientacije in podobnih stvari ... Ko testiramo spomin, pregledamo različne vidike

Vas skrbi, da vaš spomin peša?



Marko



Miha

Občasno vsi pozabimo kakšno stvar, pa naj gre za ime nekoga, opravke ali pa za to, kam smo odložili mobilni telefon. S staranjem je večja verjetnost, da se bo pojavila "pozabljenost uma", ki je pogosto običajen del staranja. Vendar pa obstaja nekaj znakov, zaradi katerih bi morali obiskati zdravnika, če vas skrbijo težave s spominom.

Katere so običajne napake v spominu?

- Občasno pozabite ime nekoga.
- Občasno založite kakšen predmet.
- Pozabite plačati račun.
- Občasno težko najdete pravo besedo.

Zaradi katerih znakov bi se morali posvetovati z zdravnikom?

- Če se izgubite v znanem okolju (npr. v vaši soseski).
- Vedno znova postavljate isto vprašanje.
- Težko sledite navodilom ali receptom.
- Imate težave s prepoznavanjem ljudi ali vzdrževanjem pogovora.
- Imate težave z vzdrževanjem osebne higiene in skrbjo zase.
- Imate težave s plačevanjem računov.

Če ste zaskrbljeni zaradi svojih simptomov ali če se ti poslabšajo, se nemudoma dogovorite za obisk zdravnika. Vaš zdravnik vam lahko pomaga ugotoviti vzrok težav s spominom. Nekateri vzroki za motnje spomina so:

- stranski učinki zdravil,
- pomanjkanje spanja,
- prehrana s pomanjkanjem vitaminov in mineralov,
- depresija in stres,
- uživanje alkohola in kajenje,
- določene bolezni ščitnice, ledvic in jeter,
- okužba možganov, možganski tumor,
- krvni strdek v možganih,
- demenca,
- pretres možganov.

spomina. Nekateri ljudje imajo dober spomin za slike, medtem ko imajo drugi dober besedni spomin.«

Kako vzdrževati možgane in spomin?

Na srečo lahko z zdravim življenjskim slogom ohranite svoj spomin in morda preprečite ali odložite Alzheimerjevo bolezen:

▶ OSTANITE DEJAVNI

Vadba pomaga povečati pretok krvi v možgane, kar je bistveno za učinkovito delovanje možganov. Redna vadba lahko pomaga zmanjšati stres, ki negativno vpliva na vaš spomin, zato na vadbo glejte kot na nekaj dobrega za vaše telo in možgane.

▶ DAJTE MOŽGANOM DOBRO HRANO

Hranljiva prehrana je ključna za učinkovito delovanje spomina. Raziskave kažejo, da je uživanje raznolikoga pisanega sadja in zelenjave povezano z boljšim spominom in manjšim tveganjem za Alzheimerjevo bolezen.

Za možgane so pomembne tudi omega-3 maščobne kisline, ki jih najdemo v oreščkih in semenih, kot so orehi, lanena semena in chia semena. »Pri ljudeh, ki uživajo večje količine teh hranil, je pogostost starostnih neurodegenerativnih bolezni, kot je demenca, manjša, uživanje teh hranil je povezano z manjšo možgansko meglo in boljšo duševno bistrrostjo,« pravi Naidoo. »Te zdrave maščobe imajo protivnetne in antioksidativne lastnosti, ki pomagajo možganom v boju proti poškodbam zaradi oksidativnega stresa,« dodaja.

▶ PIJTE DOVOLJ VODE

Ohranjanje hidracije pripomore k boljšemu zdravju možganov. »Pitje zadostne količine vode čez dan pomaga, da možgani delujejo nemotno, ter prispeva k dobremu telesnemu in duševnemu počutju,« pravi Naidoo.

▶ NAJ SE TELO IN MOŽGANI SPOČIJEJO

Kadar ste preveč utrujeni, si težje zapomnite stvari in težje jasno razmišljate. Za optimalno delovanje možganov poskrbite, da vsako noč spite dovolj ur. »Spanje je čas, ko se naši mož-

gani spočijejo in počistijo stvari dneva,« pravi Naidoo. »To jim pomaga, da se borijo proti vsem vrstam potencialno škodljivih ali vnetnih vplivov, ki smo jim izpostavljeni in lahko sčasoma škodujejo spominu in zdravju možganov.«

Z možgani ravnajte kot z mišicami

Urite svoje možgane tako kot svoje telo. »Koristno je, če si možgane predstavljamo kot mišico – bolj ko vadite z njimi, močnejši bodo! Dejavnosti, ki podpirajo možgane (npr. branje, sestavljanje ugank, igranje instrumenta ali ukvarjanje z umetnostjo), so odličen način, kako še naprej uriti možgane za ohranjanje kognitivnih funkcij,« pravi Naidoo.

Prav tako se je pomembno naučiti biti pozoren. »Če želite izboljšati svoj spomin, se vse začne s pozornostjo,« pravi Alam. Če si želite na primer zapomniti ime nekoga, bodite pozorni, ko vas predstavijo, in novo ime ponovite na glas. (»Lepo, da sem te spoznal, Mike.«) Ustvarite vizualno prispodobo z imenom, na primer, da si ga predstavljate, kako stoji z drugim Mikeom ki ga poznate, ali pa da drži mikrofona. Tako v mislih utrdite ime. (Mike je v angleščini tudi okrajšava za mikrofona. Op. prev.)

Ta tehnika vam lahko pomaga tudi pri pomnjenju drugih informacij, na primer stvari, ki jih morate kupiti v trgovini. Če si predstavljate štruco kruha poleg kozarca z arašidovim maslom in poleg steklenice pomarančnega soka, se boste bolj verjetno spomnili, kaj morate kupiti. Še boljše pa je, da uporabite »pomoč zunanega pomnilnika«. To je lahko kar koli, od seznama do odlaganja ključev pri vratih, da jih ne izgubite, do zapisovanja prijave in gesla za računalnik, tako da je bolj pri roki, če ga potrebujete.

Kaj je torej bistvo? Ne glede na starost si lahko pomagata ohraniti spomin. »Ne morete podcenjevati vprašanja prehrane, gibanja, zdravja in spomina,« pravi Alam. »Zdravje možganov je enako zdravju uma.« Prizadevajte si za čim bolj zdrav življenjski slog, upočasnite ritem in bodite bolj pozorni na to, kar si morate zapomniti, in prav verjetno boste ugotovili, da je vaš spomin boljši, kot ste mislili.

EQ

PROT

Kateri
je
pomembnejši?

Vicki Redden

Bližnji pogled na **čustveno inteligenco (EQ)**

Če si zamislite nekoga posebno pametnega, morda pomisite na vesoljskega znanstvenika, matematičnega genija ali profesorja zgodovine. Toda kaj pri teh ljudeh, ki poznajo pravi odgovor, povzroči, da se njihovi sogovorniki počutijo prijetno, ali da vedno držijo dano besedo? To je druga vrsta inteligence, ki zelo vpliva na vsak vidik življenja.

S te se kdaj srečali z nekom iz srednješolskih dni in bili presenečeni, kam ga je pripeljalo življenje?

Mogoče je najboljši učenec razreda še vedno v službi z minimalno plačo in nima veliko prijateljev. Ali pa je dijak, ki je bil praktično neopazen, zdaj izjemno uspešen v svoji karieri in odnosih. Kako se to zgodi?

Kaj, če vam povem, da obstaja dejavnik, ki lahko natančno predvidi celoten uspeh osebe? Ta dejavnik je čustvena inteligenca osebe, znana tudi kot čustveni količnik ali EQ.

Daniel Goleman, avtor knjige *Čustvena inteligenca: Zakaj lahko pomeni več kakor IQ (Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ)*, trdi, da raven osebnega IQ predstavlja le približno 20 odstotkov življenjskega uspeha, na ostalih 80 odstotkov pa vpliva EQ, temperament in raven izobrazbe. Druge raziskave potrjujejo njegovo teorijo, ki kaže, da je visok EQ na splošno boljši znanilec uspeha, s katerim ljudje dosegajo stabilnejše rezultate v šoli, službi in osebnih odnosih.

Dr. Neil Nedley v svoji knjigi *Izgubljena umetnost razmišljanja (The Lost Art of Thinking)* trdi, da so odrasli z visokim EQ običajno bolj poslovno uspešni, saj bolje sodelujejo

z drugimi, sprejemajo konstruktivno kritiko, namesto da krivijo druge, in so bolj zadovoljni z delovnim mestom in plačilom, zato imajo večjo možnost, da dosežejo napredovanje.



V čem je razlika?

Vsi smo seznanjeni z IQ ali inteligentnim količnikom, ki je merilo splošne inteligence osebe. Označuje, kakšne so kognitivne sposobnosti določene osebe (npr. razmišljanje in logika) v primerjavi z osebami iste starosti, ki so opravile isti test. (Velika večina, to je 99,5 odstotka prebivalstva, ima IQ med 60 in 140, medtem ko redke osebe, ki dosežejo 140 ali več, veljajo za »genije«.) Raven IQ je običajno dober kazalnik akademske sposobnosti. S starostjo se IQ lahko nekoliko zviša, vendar se s staranjem ustali.

EQ ali čustveni količnik je po drugi strani merilo sposobnosti osebe, da dojema, razume, uporablja in upravlja čustva. Kot pravi dr. Madeleine A. Fugère, profesorica psihologije na državni univerzi Eastern Connecticut, je čustvena inteligenca sestavljena iz štirih dejavnikov: dobrega počutja, samokontrole, čustvenosti in družabnosti.

Primerjava EQ in IQ

	ČUSTVENI KVOCIENT (EQ)	INTELIGENČNI KVOCIENT (EQ)
Kaj je to	Sposobnost prepoznavanja in obvladovanja svojih čustev ter razumevanje in sočutje s čustvi drugih, sposobnost razumevanja in dobrega sodelovanja z drugimi.	Dejanska raven splošne inteligence in dober kazalnik akademske sposobnosti. Meritev razuma in logike v primerjavi s statistično normo.
Pridružene vrline/ sposobnosti	Gradnja odnosov, empatija, ustvarjalnost, motivacija.	Logično razmišljanje, razumevanje besed, veščine matematike.
Izvor	Doktorska teza Waynea Payneja iz leta 1985, ki je postala priljubljena v knjigi Daniela Golemana iz leta 1995 <i>Čustvena inteligenca: Zakaj lahko pomeni več kakor IQ (Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ)</i>	Test Alfreda Bineta iz leta 1905 za francoske šolske otroke.

»Sposobnost osebe je, da prepozna, izrazi in nadzoruje svoje misli in dejanja, razume druge ljudi in si pravilno razlaga njihovo stanje, sprejema pravilne in hitre odločitve, obvladuje pritisk in krizo in tako naprej,« pravi Fugère. »Raziskave so ugotovile, da imajo ljudje z visokim EQ boljše duševno zdravje, boljše delovno uspešnost in način življenja.«

Ljudje z visokim EQ so sposobni povezati se z drugimi in z njimi dobro sodelovati. Na splošno so prilagodljivi, pozitivni in odločni, z dobro komunikacijsko usposobljenostjo in socialnimi omrežji. Lahko opazimo, da to lahko naredi življenje posameznika boljše in srečnejše. Na srečo se lahko čustvene inteligence naučimo in jo izboljšamo v kateri koli starosti.

EQ vpliva na vse

Sebičnost in nenadzorovana čustva lahko povzročijo, da celo človek z najvišjim IQ počenja neumnosti in sprejema slabe odločitve. Osebnost sem poznal moškega, ki je imel vse: cenjeno diplomu, uspešno kariero, lep videz, čudovito ženo in otroke, počitniško hišo ob jezeru. Ko pa smo jih spoznali, smo ugotovili, da se vsi borijo zaradi njegovih čustev, ki za zaprtimi vrati niso pod nadzorom. Kljub njegovemu visokemu IQ-u je cunami učinkov njegovega nizkega EQ-ja odpihnil vso družinsko stabilnost.

Po drugi strani lahko nekdo, ki je nesebičen in obvladuje svoja čustva, razmišlja razumno in sprejema logične odločitve ne glede na občutke. Lahko sočustvuje z drugimi in vidi, kako njegovo vedenje vpliva nanje. Imam sorodnika, ki ga ni moč iztiriti. Kljub mučnim kroničnim zdravstvenim težavam je vedno na voljo za vse, ki se morajo pogovoriti. Vsi mlajši sorodniki so radi v njegovi družbi. Njegov EQ ne prispeva le k njegovemu dobremu počutju, temveč tudi k dobremu počutju vseh znotraj njegovega področja vpliva.

Izboljšanje miselnih vzorcev s povečanjem EQ lahko izboljša razpoloženje, odnose in odločanje, s tem pa tudi vaše življenje. Z usposabljanjem za prepoznavanje negativnih miselnih vzorcev in vedenj ter z izbiro ustreznih korakov, da jih preusmerite, lahko dobesedno (in z Božjo pomočjo), spremenite svoje življenje.



Lahko pri otroku dvignemo EQ?

Raziskave kažejo, da otroci z visokim EQ dosegajo boljše ocene in se dlje šolajo. So bolj kooperativni in boljši voditelji. Sprejemajo bolj zdrave odločitve in so bistveno manj verjetno vključeni v ustrahovanje drugih.

Na srečo se EQ lahko oblikuje po vzoru. Odrasli so lahko praktični in teoretični vzor v situacijah, ki otrokom pomagajo razviti čustveno inteligenco. Tukaj je nekaj načinov, kako lahko pri otrocih spodbudite višji EQ:

- * **Pokažite, kako lahko namesto izbruhaja jeze ubesedijo občutke.**
- * **Učite jih spoštovati druge. Opominjajte jih, da spoštujejo lastnino (njihovo in drugih) in da za sabo ne puščajo nereda. Bodite vzor prijaznosti.**
- * **Pomagajte jim razumeti zasnovo zdrave soodvisnosti. Sporočite jim, da smo vsi del nečesa večjega od sebe in moramo upoštevati potrebe in občutke drugih ljudi. Z drugimi besedami, naučite jih, da se ne vrtili vse okrog njih.**

ZNAKI VISOKEGA

EQ

Dr. Neil Nedley pravi, da imajo ljudje z visokim EQ naslednje značilnosti:

- vredni zaupanja
- poštene
- vestni
- zanesljivi
- odgovorni
- prilagodljivi
- zmožni preložiti uživanje
- zavedajo se svojih omejitev
- jasni misleci
- imajo nadzor nad impulzi in čustvi
- odprti za konstruktivno kritiko in inovacije; pripravljeni učiti se
- imajo razumna pričakovanja
- dobri komunikatorji
- zreli

Metaanaliza 70 raziskav iz leta 2021 je v 18 letih analizirala skoraj 17.000 študentov. Ugotovitve so pokazale, da je dostop do tehnologije močno povezan z zmanjšanjem dobrega počutja in samonadzora.

Medtem ko drugi dejavniki nedvomno igrajo svojo vlogo, se zdi, da je strahovito povečana uporaba družbenih medijev vsaj delno odgovorna za upadanje čustvene inteligence. Interakcija v živo je ključnega pomena za uspeh v resničnem življenju in zagotavlja več priložnosti za čustveno zblížanje kot druženje na spletu. Žal je spletna družbena interakcija v veliki meri nadomestila osebni stik, še posebej med omejitvami zaradi covid-19. Čezmerni čas na spletu lahko prispeva tudi k zmanjšanju empatije in povečanju depresije, tesnobe, motenj razpoloženja in samomorilskih misli oz. poskusov.

ALI ČAS
PRED
ZASLONOM
ZNIŽUJE
VAŠ IQ?

TAKO IZBOLJŠATE SVOJ

EQ

- + **Berite knjige (in si oglejte videoposnetke)** o čustveni inteligenci.
- + **Pazljivo prisluhnite** (tako drugim kot sebi).
- + **Ohranjajte pozitivno naravnost** in ustavite negativne misli, ko nastanejo.
- + **Vadite sprejemati kritiko.** Mirno poslušajte, namesto da se branite ali razjezite.
- + **Dovolite sebi in tistim, ki vas obdajajo, občutiti čustva.**
- + **Zmanjšajte brezumno deskanje** po družbenih omrežjih in spletnih straneh.
- + **Bodite pristopni.** Osredotočite se na stik z očmi, nasmejanost in prijaznost, tako da se ljudje v vaši bližini počutijo prijetno.

TAKO IZBOLJŠATE SVOJ

IQ

- + **Skrbite za dobro prehrano.** Za optimalno delovanje možganov povečajte uživanje sadja, zelenjave, polnozrnatih žit, orehov in semen; preskočite procesirane jedi, še posebej sladkarije.
- + **Lotite se ugank in iger,** še posebej takih, ki zahtevajo logiko in reševanje problemov.
- + **Redno berite Sveto pismo in druge knjige,** ki spodbujajo k razmišljanju.

Gibanje za možgane

Kako lahko **vadba izboljša delovanje** vaših možganov

**Vsak ve, da je vadba dobra za telo,
toda koliko vpliva tudi na možgane?**

Nathan Hyde

Veliko več kot si morda predstavljate.



Vsi smo že slišali izgovore, morda pa smo te besede izgovorili tudi sami:

»Preveč sem zaposlen, da bi redno telovadil.«

»Telovadba je dolgočasna.«

»Ta ladja je odplula. Prestara sem, da bi se zdaj lotila telovadbe.«

Morda je v teh izjavah kanček resnice, vendar poglobitev v pomanjkanje naše motivacije za vadbo razodene, da smo glede vadbe prepričani v reči, ki ne držijo. Če pogledamo mimo izgovorov, pridemo

pogosto do enega skupnega prepričanja: vadba se ne izplača.

Na srečo pa je tako, da ko prepoznamo koristi telovadbe, to pomaga spremeniti naša prepričanja o vadbi in tudi naše navade. Verjetno že poznate mnoge prednosti vadbe in ko se jih spomnite, vas to lahko spodbudi, da obnovite navado.

Samo pomislite na vse koristi aktivnega življenja za telesno zdravje: vadba odpravlja inzulinsko rezistenco, izboljša HDL (dobri holesterol), zniža nivo LDL (slab holesterol), izboljša krvni tlak, zmanjša vnetja, pomaga odpraviti škodljive krvne strdke, izboljša viskoznost krvi, izboljša koronarni pretok krvi, podpira zdrav endotelij (obloga krvnih žil), uravnava živčni tonus in še bi lahko naštevali.

Koristi vadbe, ki spreminjajo možgane

Koristi vadbe pa niso zgolj fizične. Duševni zagon, ki ga dobite z redno telesno vadbo, je morda še močnejši. Tukaj je kratek seznam duševnih in čustvenih prednosti, ki jih pridobite z aktivnim življenjem:

- zmanjšanje anksioznosti in depresije
- zmanjšano tveganje za razvoj demence
- boljše čustvena stabilnost
- izboljšano zaupanje
- izostrene kognitivne sposobnosti
- preprečevanje kognitivnega upada
- zmanjšanje sovražnosti
- manj napetosti
- zatrtje fobij
- boljši samonadzor
- povečana odločnost
- okrepljen razvoj izvršilnih funkcij pri otrocih
- zmanjšanje disfunkcionalnega in psihotičnega vedenja
- večja akademska uspešnost
- povečanje možganskega nevrotrofičnega dejavnika (glej spodnji okvir)

Kaj je možganski neurotrofični dejavnik?

Možganski neurotrofični dejavnik (MND) opravlja veliko različnih pozitivnih funkcij, kot je omogočanje popravila nevronov (možganskih celic), spodbujanje nastajanja novih nevronov ter izboljšanje učenja in spomina. Zato si želimo imeti v obtoku dobro zalogo MND.

S staranjem zmožnost za tvorbo MND upada. Imamo pa mogočnega zaveznika, ki nam pomaga pridobiti nekaj izgubljene zmožnosti za tvorbo MND. In ta zaveznik je vadba!



Združite miselni izziv z vadbo

Starejši odrasli, ki želijo povečati kognitivne koristi vadbe, lahko med vadbo dodajo kakšen izziv v obliki igre, ki zahteva delovanje uma. Na primer: med hojo lahko računate ali pa izboljšate spomin tako, da si poskušate zapomniti glavna mesta vseh držav EU. Izvajanje izziva enkrat do trikrat tedensko je dober cilj.

Strategija združevanja vadbe in umskega izziva je koristna tudi za otroke. Na primer: dokazano je bilo, da izboljša otrokov spomin za priklic besed. Na srečo otroke zlahka prepričamo, da se igrajo aktivno igro.

Ko se vsak dan namerno gibljete, se vaši možgani vklopijo in izzivi, ki so vas nekoč zmedli, postanejo obvladljivi.

Ohranite svoj um mlad

Če ste starejši in se ne spomnite kakšne igre, ki bi jo igrali med vadbo, ne skrbite, že sama vadba je izjemno koristna. Odrasli, ki veliko sedijo in pričnejo z aerobno vadbo, kot je hoja ali tek, lahko pričakujejo napredek na področju kognitivnih dejavnikov, na področju spomina, hitrosti procesiranja in izvršilne funkcije. Da bi dosegli te izboljšave, študije predlagajo od 30 do 60 min aerobne vadbe 3-krat tedensko.

Poskusite vaditi in boste videli, kaj se bo zgodilo

Tukaj predstavljeni dokazi so komajda peščica iz množice podatkov, ki podpirajo vadbo kot koristen del vaše vsakodnevne dejavnosti. Ne dovolite negativnemu notranjemu glasu, da vas povede na kavč, k računalniku ali telefonu.

Ko se vsak dan namerno gibljete, se vaši možgani vključijo in izzivi, ki so vas nekoč zmedli, postanejo obvladljivi.

Winston Churchill, slavni angleški ministrski predsednik in človek, ki je znan po svoji premetenosti, je dejal, da je ključ do vsakega prizadevanja v tem, da pri njem vztrajamo: nenehno prizadevanje – in ne moč ali inteligenca – je ključ do sprostitve našega potenciala. Morda se sprašujete, kakšen potencial se skriva pod vašo neaktivnostjo. Začnite z vadbo in ga odkrijte.

Kako začeti



Vadba je preprosto, vendar mogočno orodje, s katerim lahko dosežete svoje fizične in duševne cilje. Sledi nekaj korakov, ki vas bodo spodbudili k bolj aktivnemu življenju:

Najdite svojo motivacijo

Spomnite se, kako točno se želite izboljšati fizično in duševno. Tako boste ostali motivirani in boste redno vadili.

Načrtujte

Razmislite, kakšne vrste vadba vam je pri srcu ali pa si jo želite preizkusiti. Potem določite čas in način, kako boste to vključili v svoje življenje.

Pričnite danes

Med odmorom za kosilo pojdite na kratek sprehod. Ni pomembno, kako majhen trud vložite, le začnite že danes.

Pričnite z malo in ciljajte na doslednost.

Postopoma vadite od 30 do 60 minut 5-krat tedensko.



- Čili in zdravje? Ne, hvala, ne uživam feferonov!

- Ah, ne! Tečaj Čili&zdravi, da boš čil in zdrav!

Življenjski slog Čili&zdravi lahko zadovolji vaše hrepenenje po zdravju in življenju.

Prostor
za **B**
znamko

Čili in zdravi
p.p. 2222
1002 Ljubljana

čili&zdravi

razgibano življenje

um • telo • duh



Dopisni zdravstveni tečaj

ČILI & ZDRAVI

vam omogoča, da zaživite zdravo in polno življenje – preprosto in z veliko zadovoljstva.

V desetih vsebinah dopisnega zdravstvenega tečaja boste spoznali, da zdravje ni naključje, da je lahko tudi zdrava hrana užitek, znali se boste soočiti s stresom in še mnogo več.

Dopisni zdravstveni tečaj je v celoti brezplačen.

Za dodatne informacije pokličite

01 / 433 83 34 oz. 01 / 433 83 27.

Oglejte si tudi možnosti za spletne dopisne tečaje na

www.sbz.si

② prepognite

Da, želim, da mi pošljete prvo temo brezplačnega dopisnega zdravstvenega tečaja Čili & zdravi.

Ime _____

Priimek _____

Naslov _____

Pošta _____

pošljite mi tudi brezplačni izvod
prejšnje številke revije Čili in zdravi (označite).

③ zalepite



①

SPANJE JE VAŠA
SUPER
MOC

Spanje vpliva na vse – od
ustvarjalnosti in spomina do
vašega videza, samonadzora in
tveganja za nastanek demence

Pat Humphrey

S

redi mojega noro zasedenega urnika, ki vsebuje dolg seznam opravkov, sem se pogosto uje-la med izgovarjanjem nasled-njih besed: »Če mi le ne bi bilo treba spati, koliko več bi lahko opravila!« To sem de-jansko rekla in se nisem šalila.

Pred kratkim sem doživela enega tistih »prostih« dni. Ta dan sem se počutila zaspalo in nekoliko razdražljivo. Imela sem težave pri osredotočanju in izpolnjevanju nalog, moji mi-selni procesi in reakcijski čas so bili počasnejši kot običajno in doživela sem izzive s kratko-ročnim spominom – vse to je nedvomno mo-goče pripisati pomanjkanju spanja noč pred tem. Taki dnevi me boleče spomnijo, da se pre-skakovanje spanca ne izplača, temveč zahteva precej visoko ceno. Po mnenju nekaterih raz-iskovalcev škoda, ki jo povzroča pomanjkanje spanja, ni samo kratkoročna. Učinki so lahko trajni.

KAKO SPANJE KORISTI VAŠIM MOŽGANOM

Zakaj je torej spanec tako pomemben in zakaj nam v resnici pomaga? Intuitivno vsi vemo, da dober spanec pomlajuje. Ko se zbudimo osve-ženi in polni energije, se počutimo, kot da smo »na vrhu sveta«. Zanimivo je, da lahko znanost o tem, kaj se dogaja, ko spimo, pomaga raz-ložiti, zakaj je to tako.

Raziskovalci so prostor, ki obkroža možgan-ske celice, prepoznali kot intersticijski prostor. Med spanjem se intersticijski prostor poveča in cerebrospinalna tekočina v možganih izpere vse odpadne snovi, ki so se nabrale, ko smo bili budni. Ti toksini, kot je beta-amiloid, so povezani z nevrodegenerativnimi boleznimi, kot je Alzheimerjeva bolezen in druge oblike demence. Izpiranje toksinov ima okrepčilno funkcijo, fiziološki proces, ki se pojavi v tem,

kar raziskovalci imenujejo glimfatski sistem. Verjetno se zaradi tega zjutraj zbudimo osve-ženi in zmožni bolj jasno razmišljati kot večer pred tem.

Toda spanec nam ne pomaga samo k bolj-šemu počutju; spokojni spanec nam dejansko pomaga tudi k boljšemu videzu. Slišali smo že ljudi, ki pravijo: »Potrebujem svoj lepotni počitek.« To ni samo stari kliše. Med spanjem naši možgani sproščajo t.i.

rastni hormon, ki je vitalna sestavina pri proizvodnji ko-lagena. Rast-ni hormon, ki nastaja med spanjem, po-

мага pri popravilu tkiv in prispeva k bolj zdravemu videzu las, kože in nohtov. To se je pokazalo, ko je skupina raziskovalcev z Uni-verze Michigan preučevala odrasle z obstruk-tivno apnejo spanja, torej odrasle, ki so imeli težave s spanjem. Po dveh mesecih zdravlje-nja s terapijo CPAP (ki jim je izboljšala spanec), so preiskovanci v raziskavi ocenili, da imajo manj gub in manj rdečice, drugi pa so jih opi-sali kot bolj mladostne in privlačne.

Ustvarjalnost je še ena možganska funkcija, ki okrepi spanje. Raziskava, ki jo je objavila National Academy of Sciences (Nacionalna akademija znanosti), je pokazala, da so udele-ženci raziskave, ki so se ponoči dobro spočili, opravili naloge, ki zahtevajo ustvarjalnost, sko-raj 40 odstotkov boljše kot tisti, ki se niso dobro spočili. REM stopnja spanja je najpo-membnejša za povečanje ravnih ustvarjalnosti.

Količina spanja, ki smo ga deležni, vpliva tudi na naša čustva. Ustrezen spanec pomaga dvema deloma možganov – prefrontalnemu korteksu in amigdali – vzdrževati dobro komu-nikacijo. Ta področja možganov so povezana s samonadzorom in čustvenim centrom možganov. Zato je toliko lažje ostati miren, ko smo se ponoči dobro spočili.



KAKO POMANJKANJE SPANJA VPLIVA NA VAŠE MOŽGANE

Zdaj, ko smo videli, kako koristen je spanec za naše možgane, poglejmo, kaj se zgodi, ko smo prikrajšani za spanje. To ni lepa slika. Najverjetneje ste v nekem trenutku v življenju začutili posledice pomanjkanja spanja. Znanstvene raziskave so potrdile fiziološki vpliv pomanjkanja spanja. Ta vključuje ovirano sposobnost učenja, slabše kognitivne sposobnosti in upočasnitev reakcijskega časa, če jih naštejemo samo nekaj. Znanstveniki menijo tudi, da pomanjkanje spanja lahko navsezadnje privede do težav s spominom, kognitivnega upada in nevrodegenerativnih bolezni. Prav tako so začeli slabo spanje povezovati z višjim tveganjem za razvoj Alzheimerjeve bolezni. Krivi so tisti grdi plaki, ki se odstranijo med spanjem (omenjeni prej v tem članku). Verjetno ste že opazili povezavo, da slabo spanje ne vpliva le na kakovost življenja, ampak tudi na dolžino življenja samega.

Pomanjkanje spanja vpliva tudi na našo sposobnost opravljanja več opravil hkrati. Se spomnite dejavnosti, ki jo večina redno izvaja, vključuje pa intenzivno večopravnost? (Namig: vključuje vaše roke, noge in vid ter zahteva zavedanje o tem, kaj se dogaja okoli vas.) Če ste pomislili na vožnjo, imate prav. Ko smo prikrajšani za spanje, je naša sposobnost za večopravnost resno ogrožena. Ni čudno, da je verjetnost vpletenosti v avtomobilsko nesrečo večja, ko smo zaspani!

Tako kot dober spanec pomaga pri ustvarjalnosti, velja tudi nasprotno. Znanstveniki so odkrili, da pomanjkanje spanja negativno vpliva na divergentno razmišljanje, na sposobnost, da razmišljamo izven okvirja predhodnega znanja. Ljudje, ki so v raziskavi bili 32 ur

prikrajšani za spanje, so slabo opravili test ustvarjalnih nalog, kot so spretnost, prilagodljivost in izvirnost.

Pomanjkanje spanja ne vpliva le na našo kognitivno sposobnost, temveč lahko vpliva tudi na naše duševno zdravje. Raziskovalci so odkrili, da imajo ljudje, ki spijo premalo ali preveč (manj kot šest ur ali več kot devet ur spanja na noč), večje tveganje za nastanek depresije. Ugotovili so tudi, da je del možganov, ki ureja cirkadiani ritem, pri depresivnih ljudeh moten. Raziskava ameriškega Nacionalnega inštituta za duševno zdravje je primerjala spalne težave 8.000 udeležencev s simptomi depresije. Rezultati so bili presenetljivi: ugotovili so, da je tveganje za veliko depresijo 40-krat večje pri ljudeh z nespečnostjo kot pri ljudeh, ki dobro spijo.

Tveganje za veliko depresijo je 40-krat večje pri ljudeh z nespečnostjo kot pri ljudeh, ki dobro spijo.

KAKO ZAGOTOVITI DOBER SPANEC

Tukaj smo se le bežno dotaknili spoznanja, kako pomemben je spanec za naše možgane, za sposobnost delovanja in za naše duševno zdravje. Morda se zdaj sprašujete, kako lahko poskrbite za to, da boste deležni obnavljajočega spanca, ki je ključnega pomena za vaše dobro stanje.

Prvo vprašanje, ki ga moramo premisliti, je koliko spanca zares potrebujemo. Po podatkih Centrov za nadzor in preprečevanje bolezni (CDC) odrasli v starosti od 18 do 60 let potrebujejo sedem ali več ur spanja na noč. Natančno število ur se nekoliko razlikuje od osebe do osebe. Raziskave pa so ugotovile, da se večina težav pojavi, ko imajo ljudje manj kot šest ur ali več kot devet ur nočnega počitka.

Tukaj je nekaj praktičnih navad življenjskega sloga, ki jih lahko izvajate, da si lažje zagotovite dober nočni počitek:

IZOGIBAJTE SE ROPARJEV SPANJA.

Pazite, da se izognete roparjev spanja, kot sta kofein in alkohol. Znanstveniki so ugotovili, da lahko kofein (pravi čaj, kava, kofeinski napitki) prepolovi proizvodnjo melatonina (potrebna komponenta za sprosen spanec) za šest ur. Ugotovili so tudi, da alkohol prekine vse pomembne globoke spalne cikle za 41 odstotkov, kar razblinja mit, da alkohol krepi spanje.

USTVARITE UDOBNO OKOLJE.

Pomembno je spati v temni, mirni sobi z ustreznim dotokom svežega zraka. Tema pomaga telesu, da sprošča melatonin. Ni treba razlagati, da je udobna postelja bistvena za dober spanec. Drug pomemben dejavnik je doslednost. Redno odhajanje spat ob istem času in redno vstajanje, bo pomagalo vaši notranji uri in tudi vam k optimalnemu delovanju.

ZAMENJAJTE ZASLONE ZA KNJIGE IN KOPELI.

Še en krivec, ki krade kvaliteten spanec, so tiste majhne naprave, ki so postale sestavni del življenja: mobilni telefoni, tablični računalniki, TV-ji in računalniki. Strokovnjaki za spanje svetujejo, naj se vsaj uro pred spanjem izogibate strmenju v elektronske zaslone. Namesto tega berite sproščujočo knjigo ali si privoščite toplo kopel.



UTRUDITE SE.

Redna živahna vadba pomaga zagotoviti spokojni spanec. Poskusite razporediti vadbo čez dan namesto tik pred spanjem, tako da niste popolnoma budni in polni energije, ko poskušate zaspati. Tiste dni, ko sem najbolj aktivna, spim kot dojenček!



JEJTE ZA BOLJŠI SPANEC.

Čas in vsebina obrokov vpliva tudi na vaš spanec. Vsaj štiri ure pred spanjem ne jejte ničesar več, vaš zadnji obrok dneva pa naj bo lahek. Nekateri ljudje so celo ugotovili, da je opustitev večerje koristna za dobro spanje. Prav tako poskrbite, da vaša prehrana vsebuje dovolj vitamina D in kalcija, ki pomagata pri proizvodnji melatonina. Vključite živila, kot so chia semena, sojin napitek, mandlji, suhe fige, tofu, bel fižol, sončnična semena itn.



UTIŠAJTE SVOJE STRESNE MISLI.

In ne nazadnje, če imate stres v življenju – in kdo ga nima – podvzemite nekaj korakov, da bi ga čim bolj zmanjšali. Zagotovo ne preseneča, da so znanstveniki našli močno povezavo med stresom in nemirnim spanjem. Zato je pomembno, da se pred spanjem odložijo skrbi in stresne misli, kolikor je le mogoče. Branje poživljajoče literature, poslušanje pomirjajoče glasbe in razmišljanje o pomirjajočih stvareh je lahko precej koristno. In mnogi ljudje – tudi jaz – so ugotovili, da pri zmanjševanju stresa zelo pomaga molitev, in to ne samo pred spanjem, ampak tudi čez dan.

Ne glede na čas dneva, ko boste brali ta članek, vam želim dan, izpolnjen s produktivno dejavnostjo in noč miru in počitka. Sladke sanje!



Vaši možgani potrebujejo več prijateljev



ZAKAJ VAŠ UM NAPREDUJE, ko se družite

Sklepanje prijateljstev v odraslosti ni vedno lahko, vendar je za dolgoročno zdravje možganov in splošno dobro počutje vredno truda.

Christa M. Hines



Ko sem bila mlada mama z dvema otrokoma, mlajšima od dveh let, smo se zaradi moževe službe preselili v drugo mesto. Veselila sem se raziskovanja naše skupnosti in spoznavanja novih ljudi. A z minevanjem tednov in mesecev sem se znašla v nekakšni osamljeni deželi z veliko negotovosti glede tega, kako se lotiti sklepanja novih prijateljstev.

Da bi se nastanili, sem kariero dala na stran. V bližini nisva imela družine, mož je bil pogosto službeno odsoten, družbeni mediji pa so bili še v zgodnji fazi razvoja. To je pomenilo, da bodo dnevi minevali, ne da bi koga videla ali s kom govorila v živo, razen seveda z mojima čudovitima, a zahtevnima otrokoma.

Začele so se težave, počutila sem se brezvoljno in zaskrbljeno. Nekega turobnega zimskega jutra sem se obupno želela umakniti iz hiše. S seboj sem

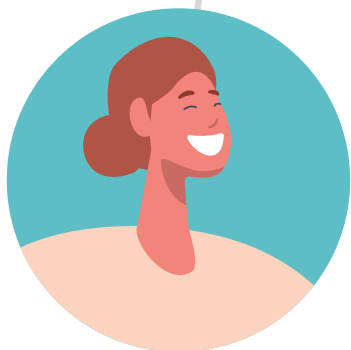




vzela sinova in odpravili smo se v knjižnico. Slučajno sem se zapletla v pogovor z drugo mamo, ki me je povabila v skupino mamic, v katero je bila vključena.

Po prvem srečanju sem občutila val olajšanja. To je bil poživljajoč klepet z zanimivimi ženskami, ki so bile v enakem življenjskem obdobju. S prenovljenim občutkom namena sem odpihnila pajčevino s svojega koledarja in naš urnik napolnila z dejavnostmi. Moja otroka sta bila deležna socializacije, ki sta jo potrebovala – in jaz prav tako. Moja nova »družina« mi ni pomagala le pri tem, da sem se počutila bolj srečno in sproščeno, bila sem tudi psihično močnejša za svoja sinova.

Moje izkušnje so me naučile pomembne resnice: ljudje nismo naravnani k temu, da bi živeli v izolaciji. Socialna vključenost je ključna za naše splošno dobro počutje in nujna za delovanje naših možganov ne glede na našo starost. Poglejmo, kako je s tem.



PRIJATELJSTVO krepi delovanje možganov

Socialna vključenost je kot telovadba za možgane: spodbuja naše čustvene in intelektualne sposobnosti.

»Med pogovorom se morate posvetiti podrobnostim, razbrati družbene namige, razmišljati fleksibilno, prilagoditi svoj odziv zahtevam pogovora in se odzvati z uporabo ustreznega jezika,« pravi dr. Tanisha Hill-Jarrett, nevro-psihologinja in docentka na Univerzi v Tampi na jugu Floride.

Številne raziskave kažejo, da bolj ko krepimo te nevrnske poti, bolje ščitimo svoje možgane pred izčrpavajočimi boleznimi, kakršni sta demenca in Alzheimerjeva bolezen.

Po podatkih Centra za nadzor bolezni lahko socialna izolacija, do katere pride, ko imamo malo (če sploh kaj) dnevni interakcij z drugimi, poveča tveganje za demenco za 50 odstotkov.

»Izolacija negativno vpliva na spomin, vizualno-prostorske sposobnosti, izvršilne funkcije, jezik in govor. Bolj ko so ljudje izolirani, manjša je verjetnost, da bodo njihove kognitivne funkcije dobro delovale,« pravi dr. Jiong Shi, vodja kliničnih raziskav v Centru za zdravje možganov Lou Ruvo na kliniki v Clevelandu.

Poskusite!

Vključite se v pogovor z bližnjimi sorodniki ali s sosedi. Priključite se dejavnosti ali novi prostočasni aktivnosti, tako da se udeležite tečaja ali se pridružite skupini. Išcite priložnosti za prostovoljstvo, ki ne ponuja le interakcij, ki izboljšajo delovanje možganov, ampak da tudi občutek pomena in namena. Številne prostovoljne organizacije zagotavljajo sredstva skupinam, ki so izpostavljene tveganju za socialno izolacijo, torej tudi starejšim in marginaliziranim.

PRIJATELJSTVO odpravlja stres

Pomislite, kdaj ste bili s prijateljem nazadnje na kosilu. Morda ste sočustvovali zaradi težave, se mu zaupali ali delili zabavne zgodbe. Verjetno ste na koncu bili bolj sproščeni in optimistični.

Možgani uspevajo s pomočjo tovrstnih interakcij, nas nagradujejo z dopaminom, ki je kemična snov, zaradi katere se počutimo dobro in ki v telesu znižuje stresni hormon kortizol.

Raziskave kažejo, da ljudje, ki se počutijo osamljeni, izločajo višjo raven kortizola. Glede na raziskavo pri četrtošolcih, ki je bila objavljena v reviji *Child Development (Razvoj otroka)*, se je pri otrocih, ki so bili izključeni iz skupine vrstnikov, pokazala višja raven kortizola, primerljiva celo z ravni pri tistih otrocih, ki so bili ustrahovani. Videti je, da je odziv telesa na socialno izključenost celo slabši od prejemanja negativne pozornosti.

Izolacija in osamljenost sta izjemno stresni za um in telo, saj nas izpostavljata številnim zdravstvenim težavam, med drugim tudi depresiji, prekomerni teži, srčnim boleznim in prezgodnji smrti.

»Ljudje, ki so osamljeni, imajo povečan biološki odziv na stres (boj ali beg), ki vodi do višjih ravni stresnih hormonov, povišanih vnetnih markerjev in slabšega delovanja imunskega sistema,« pravi dr. Hill-Jarrett.

Poskusite!

Vzemite si čas za igro z vašimi otroki, vnuki ali prijatelji. Igra sprošča endorfine in zmanjšuje stresne hormone, hkrati pa izvablja smeh in prijateljstvo. Nimate nikogar, s komer bi se družili? Raziščite skupine v okolici, s katerimi imate podobna zanimanja. Obstajajo skupine, ki ustrezajo vsaki osebnosti, življenjskemu slogu, sposobnostim in zanimanjem, od vrtnarskih in knjižnih klubov pa do pletenja in plezanja.



PRIJATELJSTVO krepi zdravje celega telesa

Naš socialni krog lahko vpliva na to, kako ravnamo s svojim telesom. Če se na primer običajno družite z ljudmi, ki se zavedajo pomena zdravja, je večja verjetnost, da boste tudi sami pozorni na svoje zdravje. Če pa smo prepuščeni samim sebi, je manj verjetno, da bomo dali prednost svojemu dobremu počutju. Raziskave kažejo, da socialna izolacija vodi do slabših zdravstvenih odločitev (npr. Pomanjkanje gibanja, manjše uživanje sadja in zelenjave ter usmerjanje k alkoholu in tobaku).

»Prehrana in telesna vadba lahko vplivata na zdravje srca in ožilja ter zdravje pljuč, oboje pa je povezano z dobrim počutjem možganov,« pravi dr. Hill-Jarrett. »Pri ljudeh, ki so vključeni v družbo, je večja verjetnost, da bodo telesno aktivni in da bodo z drugimi sodelovali pri dejavnostih, ki spodbujajo splošno dobro telesno počutje ter zdravje srca in ožilja, kar je dobro za ohranjanje zdravja možganov.«

Poskusite!

Povprašajte prijatelje, sosede ali znance, ali bi se vam pridružili na tedenskih sprehodih ali kolesarjenju. Na spletnih straneh in družbenih medijih se pozanimajte, kje so v vaši bližini skupine za zdravo življenje in fitnes. Te skupine vam lahko med uresničevanjem vaših zdravstvenih ciljev nudijo podporo, povečajo osebno odgovornost in motivacijo, obenem pa zagotavljajo poživljaljočo interakcijo, po kateri hrepenijo vaši možgani.



PRIJATELJSTVO povečuje zadovoljstvo v življenju

Zaradi osamljenosti so ljudje izpostavljeni večjemu tveganju za težave z razpoloženjem, kot sta depresija in anksioznost. Medtem ko so trije od petih Američanov pred pandemijo poročali o osamljenosti, so zahteve glede socialnega distanciranja zaradi bolezni covid-19, pa četudi so bile potrebne, ta trend še poslabšale.

Raziskava iz leta 2021, ki so jo izvedli na Harvardu, je pokazala, da se mlajši Američani počutijo bolj osamljene kot kdaj koli prej, 36 odstotkov anketirancev pa je poročalo o občutkih osamljenosti. Med njimi je bilo 61 odstotkov mladih odraslih, starih med 18 in 25 let, 51 odstotkov pa je bilo mater z majhnimi otroki. Depresija, anksioznost in druge duševne težave še posebej močno prizadenejo mlajše generacije.

To nas lahko preseneča, saj so še posebej mlajši večši tehnologij in veliki uporabniki družbenih omrežij. Toda medtem ko sta socialna izolacija in osamljenost pogosto medsebojno povezani, oseba, ki je osamljena, ni nujno socialno izolirana. Lahko ima obsežno socialno mrežo na spletu in zunaj njega, vendar ima malo ljudi, ki jim lahko zaupa, če sploh ima koga.

»Vrsta in kakovost spletne interakcije sta pomembni,« pravi dr. Hill-Jarrett. »Plitkejšie interakcije bodo manj verjetno olajšale občutek povezanosti in smiselnosti kot spletni pogovor z nekom, ki ga dobro poznate, ali z nekom, s komer se lahko pogovarjate o pomembnih stvareh.«

Čeprav družbeni mediji lahko izboljšajo razpoloženje, ko vzpostavite novo povezavo ali uživate v smiselnem pogovoru, pa nimajo čustvenih, glasovnih in vizualnih znakov, ki so prisotni pri osebni interakciji.

»Tehnologija je alternativa in menim, da je boljša kot nič. Vendar pa ni niti približno tako dobra kot osebni stik. Ko se pogovarjam s svojimi pacienti, še posebej s starejšimi, menijo, da gre pri elektronski komunikaciji za zelo umetno stvar,« pravi dr. Shi. Še vedno želijo neke vrste neposrednega odnosa. Najboljša socialna interakcija je redna in poglobljena socialna interakcija.«

Poskusite!

Ne glede na to, ali je to preko spleta ali osebno, vložite čas v vzdrževanje kvalitetnih, dolgoročnih prijateljstev namesto tistih, ki so negativna in stresna. Glede na raziskavo, ki je bila opravljena na univerzi v Michiganu, so naša prijateljstva z leti večji napovedovalci zdravja kot pa naši družinski odnosi. Podpora prijateljev lahko izboljša dolgoročno zdravje in srečo, medtem ko lahko napetosti v prijateljstvih povzročijo večje tveganje za kronične bolezni. Vseeno pa se vaša babica še vedno želi slišati z vami, zato jo pokličite ali jo peljite na kosilo. Vaši injeni možgani vam bodo hvaležni.

ZNAKI OSAMLJENOSTI, NA KATERE MORATE BITI POZORNI pri bližnjih

- ❁ Slaba samopodoba, negotovost ali obup
- ❁ Imajo prijatelje/znance, vendar pravijo, da si z nikomer niso blizu
- ❁ Neodzivnost na vaše večkratne poskuse interakcije/sodelovanja
- ❁ Zdi se bolj zaprti ali več časa preživijo sami
- ❁ Jejo preveč ali premalo
- ❁ Spijo preveč ali premalo
- ❁ Izgubijo zanimanje za dejavnosti/hobije



Hranite svoje možgane

Heather Reseck

Kaj naj jemo za večjo moč možganov?

Kadar koli jeste ali pijete, optimizirate ali ogrozite svoje možgane. Vsi sistemi v telesu so med seboj povezani. Kar koli vpliva na želodec, vpliva tudi na možgane. Pomislite na »komo zaradi hrane«, do katere lahko pride po velikem, težkem obroku. Prenajedanje pomembno vpliva na možgane, budnost in raven energije.

Povezava med želodcem in možgani je pravzaprav dvosmerna. Se spomnite, ko ste zadnjič jedli v naglici ali zaskrbljeni? Umski stres je prav tako vplival na prebavo, motil vašo produktivnost in jasnost vašega razmišljanja.

V preglednem znanstvenem članku iz leta 2021 je bila obravnavana ena od večplastnih povezav med možgani in preostalim telesom. V članku o črevesno-možganski povezavi pri Alzheimerjevi bolezni so avtorji navedli: »Prehrana velja za največji posamezni dejavnik, ki vpliva na črevesni mikrobiom.«

Rastlinska živila z visoko vsebnostjo vlaknin hranijo dobre bakterije v mikrobiomu, ki potem izboljšujejo razpoloženje in kognitivne sposobnosti.

Po drugi strani vnos nasičenih in trans maščob poveča število bakterij, ki spodbujajo vnetja, in zmanjša količino koristnih bakterij. Te spremembe v mikrobiomu povečajo vnetje možganov, ki je povezano z depresijo, ogroženim zdravjem možganov in napredovanjem Alzheimerjeve bolezni. Visok vnos procesiranih živil v zahodnjaški prehrani dobavlja prekomerne količine rafiniranih olj, nasičenih maščob, trans maščob, rafiniranega sladkorja in bele moke. Ta osiromašena živila so vnetna in brez mikrohranil, ki jih možgani potrebujejo za razcvet.

Nedavne raziskave so prav tako ugotovile močno povezavo med vnosom živalskih beljakovin in pešanjem kognitivnih funkcij. Poleg tega rdeče meso, perutnina, ribe in jajca vsebujejo vnetno arahidonsko kislino.

Rastline po drugi strani zagotavljajo različne protivnetne spojine – antioksidante, fitokemikalije in polifenole – da ščitijo in hranijo možgane in telo.

Znanost potrjuje, da prehrana, bogata s polnovrednimi rastlinskimi živilmi, optimizira zdravje možganov, izboljša razpoloženje in zmanjšuje tesnobo ter tveganje za demenco.

7

semen za boljše zdravje možganov

Semena so bogat vir hranilnih snovi, ki so potrebne tudi za kaljenje in rast rastline. Vsebujejo veliko beljakovin, vlaknin in železa ter drugih mineralov in vitaminov. Prav tako vsebujejo močne antioksidante, ki ščitijo svežino vsebovanih olj.



	OSNOVNE KORISTI	GLAVNI VITAMINI IN MINERALI	DODATNI OPIS
Laneno seme	Seme z največ omega-3	Magnezij in lignani	Naša prebavila ne morejo razgraditi svetleče trde ovojnice lanenih semen, zato je lanena semena treba zmleti, da bi od njih dobili kar največ koristi.
Chia semena	Seme z največ vlakninami in kalcija	Magnezij, vitamin K in triptofan	Semena so lahko črna ali bela.
Konopljna semena (oluščena konopljna srca)	Seme z največ beljakovinami	Magnezij	Konopljno seme ne vsebuje psihoaktivnih snovi, vsebuje pa vseh devet esencialnih amino kislin.
Bučna semena	Seme vsebuje največ cinka	Lignani, polifenoli in triptofan	Visoka raven cinka je koristna za zdrav imunski sistem.
Sezamova semena	Seme z največ železa	Kalcij, vitamin B ₁ , baker, lignan, metionin in triptofan	Sezamova semena težko zdrobimo z zobmi, zato jih raje zmeljimo in uporabimo kot sezamovo maslo – tahini.
Sončična semena	Najcenejše seme	Vitamin E, vitamin B ₁ , baker in selen	Sončično seme se lahko uporabi namesto ostalih semen ali oreščkov.
Orehi	Edini oreški z znatno vsebnostjo omega-3	Vitamin E in baker	Spadajo med oreške, tukaj so zaradi vsebnosti omega-3.

Fižolovi burgerji

Ti burgerji so dokaz, da lahko iz polnovrednih rastlinskih živil pripravimo okusno in možganom koristno jed.

2 stroka česna

250 g gobic

1 očiščena velika čebula

½ žličke soli

½ skodelice orehov

1½ skodelice kuhanega fižola ali 400 g konzerva fižola

1½ skodelice kuhanega rjavega riža

½ skodelice polnozrnatih krušnih drobtin

¼ skodelice sveže zmletih chia ali lanenih semen

2 žlici kvasnih kosmičev

1 žlička dimljene ali navadne sladke paprike

1 žlička čebule v prahu

2 žlici olivnega olja

nekaj žlic vode za dušenje

polnozrnati buniji, rezine paradižnika in čebule ter listi solate za serviranje

preliv iz bučnih semen (glej recept)



- Česen drobno narežite ali zdrobite in ga dajte na stran, da se lahko antioksidant alicin razvije pred kuhanjem.
- Gobe drobno sesekljajte v sekljalniku in jih stresite v olje in vodo v srednje veliki ponvi za omako.
- Čebulo drobno sesekljajte in jo dodajte gobam. Vmešajte ½ čajne žličke soli, pokrijte in dušite 5 minut na srednje močnem ognju. Odstranite pokrovko, zmanjšajte vročino in med občasnim mešanjem dušite še nekaj minut, da tekočina izhlapi.
- Medtem v sekljalniku drobno sesekljajte orehe, dodajte fižol, riž, krušne drobtine, zmleta chia ali lanena semena, kvasne kosmiče, papriko, čebulo v prahu in ½ žličke soli. Nekajkrat na kratko premešajte, vendar naj tekstura ostane.
- Dušeni čebuli in gobam dodajte mešanico fižola in riža ter temeljito premešajte. Mešanica naj stoji 10 minut, da absorbira tekočino. Pečico ogrejte na 180 °C. Pekač obložite s papirjem za peko.
- Za vsak burger uporabite približno ½ skodelice mešanice in oblikujte osem burgerjev ter jih položite na pekač. Pecite približno 30 minut, da spodaj rahlo porjavijo.
- Postrezite vroče na polnozrnatih kruhkih s paradižnikom, solato, čebulo in prelivom iz bučnih semen.
- Te burgerje lahko do 7 dni hranimo v hladilniku ali do 6 mesecev v zmrzovalniku.

Šefovi nasveti

- Sekljalnik hrane poenostavi sekljanje. Če ga nimate, sekljajte in mešajte ročno.
- Burgerji se bodo učvrstili z ohlajanjem. Najlažje boste rokovali z njimi, če jih ohladite in pred uporabo ponovno ogrejete.

7 živil za krepitev možganov

1 Zelenjava, posebno zelenolistna



2 Stročnice

4 Semena, posebno chia ali lan

5 Oreščki, posebno orehi

3 Sadje, posebno jagodičevje

6 Polnozrnat žita

7 Zelišča, posebno kurkuma

7

Preliv z bučnimi semeni

Šefovi nasveti

- Kumaro lahko zamenjate z $\frac{1}{3}$ skodelice vode.
- Če je preliv pregost, dodamo še kakšno žlico vode in premešamo.

Kako ga uporabimo

Postrežemo ga na burgerjih, zeleni solati, na dušeni ali praženi zelenjavi. Lahko ga postrežemo kot omako za svežo zelenjavo ali pa ga pomešamo z belim fižolom.

Ta hiter in živozelen preliv je poln okusa in hranilnih snovi. Bučna semena so dober vir triptofana, esencielne aminokisliline, ki je pomembna za prenašalce živčnih impulzov.

.....
1 skodelica svežega peteršilja

.....
1 skodelica rezin kumaric

.....
 $\frac{1}{2}$ skodelice oluščenih bučnih semen

.....
2 mladi čebuli

.....
1 strok česna

.....
 $\frac{1}{4}$ skodelice limoninega soka

.....
 $\frac{1}{2}$ žličke soli
.....

- Vse sestavine premešamo v blenderju oz. mešalniki, da dobimo gladki preliv.
- V zaprti posodi v hladilniku ga lahko hranimo do 7 dni.



Etiopski grah v kurkumini omaki

Ta priljubljena etiopska jed, imenovana kik alicha, na okusen način združuje zdravilno moč in protivnetne koristi stročnic, čebule, česna, ingverja in kurkume.

2 skodelici rumenega ali zelenega suhega graha

6–8 strtih strokov česna

1 žlička nastrganega ingverja

1 drobno narezana velika čebula

4 skodelice vode

1 žlička soli

1 žlička kurkume

1 očiščena in narezana paprika

2 žlici olivnega olja

Grah za 5–7 cm prekrijemo z vodo, ga čez noč namakamo v skledi in nato odcedimo.

V primernem loncu mu dodamo česen, ingver, čebulo, vodo, sol in kurkumo. Premešamo in zavremo. Zmanjšamo ogenj in pokrito kuhamo približno eno uro, da se grah zmehča.

Postrežemo z rjavim rižem ali kvinojo.

Šefov nasvet

Namesto suhega graha lahko uporabite tudi mladega.



Zlati solatni preliv

Ta protivnetni solatni preliv vsebuje kurkumo in dva vira omega-3 maščob. Zmanjšal bo vnetje, nahranil možgane in zadovoljil vaše brbončice.

1 skodelica vode

½ skodelice konopljinih semen

3 žlice limoninega soka

2 žlici chia semen

1 žlica kvasnih kosmičev

1 strok česna

¾ žličke soli

½ žličke soli

½ žličke kurkume

2 žlici olivnega olja

- Vse sestavine premešamo v blenderju oz. mešalniku, da dobimo gladki preliv.
- V zaprti posodi v hladilniku ga lahko hranimo do 7 dni.

Šefov nasvet

Namesto konopljinih semen lahko uporabite sončnična.



Borovničev džem

Ta preprosti džem je poln svežega okusa in za možgane pomembnih antioksidantov ter omega-3 maščob. Postrezite toplega ali ohlajenega.

2 skodelici svežih ali odmrznjenih borovnic

1 žlička limoninega soka

2 žlici sveže zmletih chia semen

1–2 žlički javorjevega sirupa ali sladkorja

- Borovnice in limonin sok pomešamo v pokriti kozici in jih ob občasnem mešanju kuhamo na zmerni temperaturi, da borovnice začnejo spuščati sok.
- Odstranimo pokrovko, zmanjšamo temperaturo in vmešamo zmleta chia semena. Nadaljujemo s kuhanjem in mešanjem, da se borovnice zmečajo in mešanica zgosti – približno 5 minut.
- Lahko hranimo nekaj dni v hladilniku.

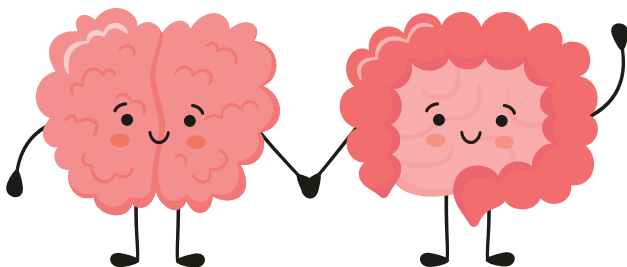
Šefovi nasveti

- Podvojite ali potrojite recept in višek zamrznite.
- Da dobite bolj gladek džem, ga zmešajte s paličnim mešalnikom.

Kako ga uporabimo

Toplega ali ohlajenega postrežemo na vaflih, v musliju ali ga vmešamo v sojin jogurt.

Veliki umi mislijo enako



Če ste kdaj imeli tisti občutek v trebuhu, veste, kakšen je občutek, če vam vaše telo pove nekaj prej kot možgani. Vaš trebuh ima morda svoj um, vendar je v resnici povezan z možgani na globok način.

Izkazalo se je, da je v ideji, da veliki umi mislijo enako, več resnice, kot bi kdo pričakoval. Vendar pa ti umi ne pripadajo vam in vašemu najboljšemu prijatelju, s katerim sta medsebojno duhovno usklajena. V tem primeru je bila ljudska modrost jedrnatih izrekov očitno pred svojim časom, ker so znanstveniki šele pred kratkim začeli odkrivati povezavo med zdravjem črevesja in zdravjem možganov. Težko je verjeti, da smo poslali človeka na Luno, ne da bi povsem preučili razdaljo med trebuhom in možgani, kar bi moralo biti veliko hitrejšo in krajše potovanje.

Marsikaj vemo o velikih možganih med ušesi, veliko manj pa razumemo o »majhnih možganih« v prebavnem sistemu. Saj jih ne imenujemo mali možgani, ker bi bilo to preveč preprosto in neznanstveno. Namesto tega se imenujejo enterični živčni sistem. Znanstveniki odkrivajo, da eni in drugi »možgani« komunicirajo med seboj, čeprav me zmrazi, ko si predstavljam nekaj njihovih pogovorov.

Veliki možgani: *Težave v službi! Pripravite se na tolažilno hrano, kar bo verjetno čokolada! Prihaja!*

Mali možgani: *Razumem. Prejeli smo depozit hamburgerja s sirom in pol litra sladoleda. Ponavljam, predelati moram cel vrč sladoleda! Mayday! Na pomoč! Opozori dihhalni sistem. Takoj!*

Veliki možgani: *Ponovi. Kaj praviš? Preveč ... veliko ... megla. Ne morem obdelati. Moraš. Poskusi. Močneje.*

Ta običajna povezava črevesja in možganov je znana večini ljudi, le da si navadno ne predstavljajo njunih medsebojnih pogovorov.

Toda znanstveniki zdaj začenjajo raziskovati njuno veliko globlje razmerje, kot se je doslej domnevalo. Tako so npr. imeli nekaj uspeha pri zdravljenju motenj prebavnega sistema, kot je sindrom razdražljivega črevesja, z zdravili, tradicionalno predpisanimi za zdravljenje nečesa, kar navidezno nima povezave: z zdravili proti depresiji. Odkrili so, da zdravila, ki se uporabljajo za zdravljenje depresije v možganih, vplivajo tudi na živčne celice v črevesnih »malih možganih«. Celo terapije za duševno zdravje, kot je kognitivna vedenjska terapija, obetajo uspeh pri zdravljenju prebavnih vprašanj. Izkazalo se je, da bi lahko iste stvari, ki pomagajo velikim možganom, pomagale tudi majhnim možganom in obratno, kar dokazuje, da veliki umi resnično razmišljajo enako.

Če o tem razmislimo, gre za neverjetno odkritje, ki začne razkrivati skrivnosti o »metuljčkih« v trebuhu, ko smo zaljubljeni, in o »občutku v trebuhu«, ki ga imamo o nečem. Navsezadnje si tega niste samo domišljali. Izkazalo se je, da so vam »mali možgani« hoteli nekaj povedati.

Medtem ko znanstveniki napenjajo svoje velike možgane, da bi ugotovili še več povezav med tema dvema velikima umoma, bodo običajna pravila zdravega razuma glede duševnega zdravja in prehrane pomagala obojim možganom ne le pri boljšem medsebojnem razumevanju, ampak tudi pri jasnejši komunikaciji. Življenje je na splošno lahko izziv. Bodite torej prijazni do sebe in obojih svojih možganov.

In mogoče bi bilo bolje, da si ne poskušate zamišljati, kaj se pogovarjajo.

| pa še to



Bog je ustvaril človeka po svoji podobi,
po Božji podobi ga je ustvaril,
moškega in žensko je ustvaril.

1 Mz 1,27

Z dobrimi željami, vaš prijatelj – lokalni distributer

