

ŽIVILA ZA
— ZMANJŠEVANJE —
STRESA IN TESNOBE



ŽIVILA, KI NAM LAHKO POMAGAJO K BOLJŠEMU POČUTJU IN RAZPOLOŽENJU

KOMPLEKSNI OGLJIKOVI HIDRATI

- ❖ sadje in zelenjava
- ❖ polnozrnaté žitarice
- ❖ stročnice
- ❖ oreški in semena



OMEGA-3 MAŠČOBNE KISLINE

- ❖ izboljšajo delovanje možganov



- ❖ različne raziskave so pokazale, da lahko živila z omega-3 maščobami omilijo in preprečijo depresijo



ODSVETOVANA ŽIVILA V STRESNIH OBDOBJIH

V primeru blage ali zmerne depresije se marsikdo zateče k hrani, da se z njo zamoti in potolaži. Na žalost gre običajno ravno za hrano, ki ima na počutje obraten učinek. "Tolažilna hrana" lahko depresijo pravzaprav še poslabša.

NAJSLABŠA SO ŽIVILA, KI VSEBUJEJO VELIKO:

- ❖ nasičenih maščob
- ❖ rafiniranih sladkorjev
- ❖ visoko procesiranih živil



KAVA (KOFEIN) TER ALKOHOL

- ❖ Lahko zmotita spalni cikel in sprožita občutke tesnobe, anksioznost, nemirnost in nihanje razpoloženja.
- ❖ Če za svojo depresijo uživate zdravila, lahko pride tudi do nevarnih stranskih učinkov oziroma medsebojne reakcije ali pa lahko alkohol prepreči delovanje zdravila.



PREHRANSKA DOPOLNILA

Prehranska dopolnila kot so **vitamin D**, **cink**, **selen** in **probiotiki** so dopolnila, ki jih marsikdo redno uživa skozi celotno leto: za vsesplošno dobro počutje, za krepitev imunske odpornosti, za izboljšanje prebavnih težav, zaradi načina prehranjevanja in zaradi drugih problematik na katere ta dopolnila lahko vplivajo.

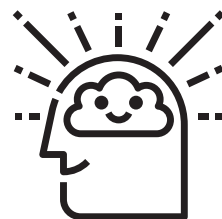


Za blažitev **simptomov depresije** (motnje spanja, izgube energije, tesnobnih občutkov ...) in za **pomoč v stresnih situacijah** pa imajo na telo ugoden učinek predvsem naslednja dopolnila:

• Magnezij s 5 najkvalitetnejšimi oblikami in vitamini

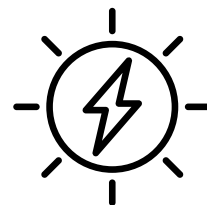
Magnezij je eden najpomembnejših mineralov v našem telesu, saj je vključen v več kot 300 encimskih reakcij. Nizke vsebnosti tega minerala povezujejo s povečanim tveganjem za depresijo in tesnobo. Magnezij pomaga pri aktivaciji živčnih prenašalcev, ki so odgovorni za **umiritev telesa** in tako pripomore k **boljšemu spancu**.

Vitamin B6 igra pomembno vlogo pri **regulaciji razpoloženja**, saj je nujen za proizvodnjo živčnih prenašalcev, ki regulirajo čustva: vključno s serotoninom (hormonom sreče) in dopaminom. Nizke vsebnosti tega vitamina pa povezujejo tudi z depresijo.



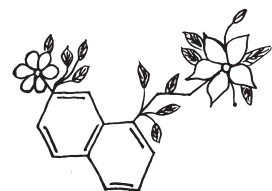
Multivitamin s povečano vsebnostjo B5

vsebuje tudi vitamin B6 in B12. B vitamini med drugim vplivajo na nivo energije, na pravilno delovanje živčevja in možganov. Zato ni presenetljivo, da so slednji vitamini ključni pri težavah z izgorelostjo, predvsem pa **vitamin B5**, ki pomaga pri **zmanjševanju izčrpanosti in utrujenosti**.



Triptofan

je esencialna aminokislina, ki ima vlogo pri **nastanku serotonina**. Ta spojina je ključna za normalno delovanje možganov. Nizke vrednosti triptofana povezujejo z **nihanji razpoloženja, depresijo in tesnobo**. Pomembno vpliva pa tudi na spanec, saj večji vnos triptofana vpliva na višje vrednosti melatonina, ki lahko **izboljša kvaliteto spanca**.



L-teanin z meliso

aminokislina, kjer so številne raziskave dokazale koristne učinke pri **premagovanju stresa in tesnobe** ter pri **simptomih depresije**. Teanin spodbuja tudi tvorjenje alfa valov v možganih, ki se sicer pojavijo, ko smo sproščeni. Z dodatkom melise pomaga k **boljšemu spancu**, deluje **proti živčnosti** in pomaga izboljšati psihično počutje.

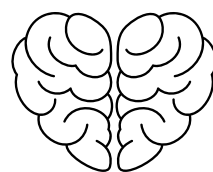


Omega-3

so ključne za delovanje možganov in na telo delujejo zelo **protivnetno**: različne raziskave so nedavno pokazale, da lahko tako živila z omega-3 maščobami **omilijo in preprečijo depresijo**. Pri izbiri vira dolgoveržnih omega-3 m. k. bodite pozorni na njegov izvor: ribje olje je lahko zaradi okoljskih onesnaževal obremenjeno s toksini, kot so težke kovine, zato je lahko vaša izbira primarni, rastlinski vir omega-3 m. k. v obliki olja iz alg.

NatureVibe Omega-3 maščobe že **samo z eno kapsulo** (enim odmerkom) zagotavljajo dokazane zdravstvene učinke. Imajo vlogo:

- pri **ohranjanju vida**,
- pri **delovanju možganov**,
- pri **delovanju srca** in
- da prek matere pomagajo pri normalnem razvoju oči pri fetusu in dojenčku, dojenem z materinim mlekom.



Na izdelku so narejene dodatne analize kakovosti, ki zagotavljajo **čistost izdelka, brez toksinov ali kontaminantov**.

Več o izdelku si lahko **preberete TUKAJ**.

Rodiola - rožni koren

je zelišče, ki raste na sibirskih gorskih področjih in je poznana kot adaptogen: snov, ki **pomaga telesu pri premagovanju stresa in naporov**, njegov učinek pa se prilagodi glede na potrebe telesa. Rodiola tako deluje **protistresno in lahko pomaga pri utrujenosti** in pri blaženju simptomov depresije. Pomaga tudi pri izgorelosti, saj deluje na nadledvično žlezo, ki je v primeru izgorelosti močno izčrpana.



Kurkumin

je aktivna spojina, ki se nahaja v kurkumi in ima pomembno **protivnetno** delovanje ter deluje tudi kot antioksidant. Manjša študija je pokazala, da kurkumin pomaga tudi pri **lajšanju simptomov depresije** in sodeluje pri **proizvodnji hormonov sreče** (serotonina in dopamina). Ker pa se kurkumini med seboj zelo razlikujejo po kakovosti in učinkovitosti je potrebna **previdnost pri nakupu**. Iz naše delovne prakse in glede na povratne informacije naših strank vam priporočamo:



NatureVibe Optimiziran kurkumin, ki vsebuje edinstveno patentirano formulo z dokazanim **prehajanjem skozi možgansko pregrado** in do tkiv, ki so v stanju vnetja. Že en sam odmerek (400 mg) je dovolj, da aktivni kurkumin v organizmu **kroži 24 ur** (navadni kurkumin v krvi razpade oz. se deaktivira že v 30 minutah po zaužitju). Gre za **edini kurkumin** na slovenskem tržišču, z **več kot 19 kliničnimi študijami**.

Deep sleep

Celovit kompleks NatureVibe Deep Sleep združuje **skrbno izbrana zelišča, aminokisline, vitamine**, ki poskrbijo za mirne noči in spočita jutra: B5, listi melise, L-tavrin, L-teanin, izvleček višnje Montmorency, sivka, izvleček cvetov kamilice, vitamin B3, izvleček bambusovih istov, B6, biotin. Delujejo **pomirjevalno, uspavajo, sproščajo nemir**, pomagajo proti **nespečnosti**. Izdelek vsebuje sestavine, ki na blag in naraven način **spodbujajo produkcijo spalnega hormona melatonina**.





LAJŠANJE DEPRESIJE IN TESNOBE

❖ Magnezij z B6, triptofan, L- teanin, šentjanževka, kurkumin, omega-3 maščobe.



ZA BOLJŠI SPANEC

❖ Magnezij z B6, triptofan, L- teanin, Deep sleep.



PREMAGOVANJE STRESA

❖ L- teanin, rodiola, B-kompleks (B5, B6, B12), multivitamin s povečano vsebnostjo B5.

FIZIČNA VADBA IN STRES

Raziskave kažejo, da je pri lažšanju tesnobe, stresa in depresije 10-minutna hoja lahko prav tako učinkovita kot 45-minutna vadba. Izberite vadbo, ki vas veseli, sprošča in hkrati poživi. Ne pozabite, da je doslednost ključna za zdravo, trajnostno obvladovanje stresa in tesnobe.

Joga

- ❖ pripomore k občutku zadovoljstva
- ❖ znižuje nivo kortizola (stresni hormon)
- ❖ sprošča napetost v mišicah
- ❖ znižuje srčni utrip in krvni pritisk
- ❖ pripomore k boljšemu spancu



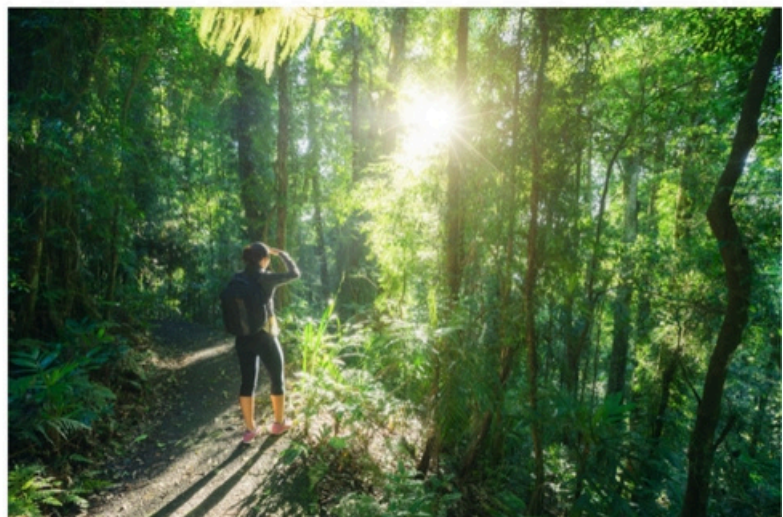
Aerobna vadba

- ❖ Po hitri igri tenisa, teku ali več dolžinah v bazenu boste pozabili na težave in razdraženost ter se osredotočili le na gibanje telesa.
- ❖ Pri vadbi se v naših možganih sproščajo endorfini, ki ustvarjajo občutek ugodja in lajšajo bolečino.



Sprehod v naravi

- ❖ Daljši sprehodi v gozdu so odličen način, da se odklopimo od tehnologije. Osredotočite se lahko na zvoke narave in na pestro okolje, kar vas bo razbremenilo ter sprostilo.



KAJ SE DOGAJA Z NAŠIM TELESOM MED TELESNO VADBO?

Hitrost dihanja se stopnjuje dokler se mišice, ki obdajajo pljuča ne morejo premikati hitreje. Več kisika kot lahko vaše telo porabi v eni minuti, bolje je telo pripravljeno na fizični napor.

Redna telesna vadba krepi delovanje možganskih celice in njihovo zaščito pred boleznimi kot so Alzheimerjeva, Parkinsonova in celo pred kapjo. Med vadbo se sproščajo številni živčni prenašalci kot so dopamin, serotonin in endorfin, ki vplivajo na dobro razpoloženje in zadovoljstvo po vadbi.

Več kot telovadite, bolj učinkovito je srce pri dovajanju kisika po krvnem obtoku, kar pomeni, da lahko postopoma premagujemo vedno večje fizične napore dlje časa.

Telesna vadba deluje na kosti podobno kot na mišice - naredi jih močnejše. Ko redno telovadite, se vaše kosti prilagodijo tako, da ustvarijo več kostne mase in postanejo gostejše.

Pri večji intenzivnosti gibanja nastanejo na mišicah mikroskopske raztrganine, ki se po regeneraciji telesa zacelijo in naredijo mišice močnejše.



KAKO ZAGOTOVITI BOLJŠI SPANEC

❖ **Poskrbite za 7 -9 ur spanja na noč.**



❖ **Uskladite vaš spalni ritem:** pojdite spat in se zbudajte ob isti uri, tudi ob vikendih in praznikih. Zjutraj ne spite predolgo, tudi če vam čas to dopušča.



❖ **Ustvarite primerno spalno okolje:** dve uri pred spanjem izklopite vse elektronske naprave, ugasnite luči in si prižgite umirjeno glasbo. Tudi nižja temperatura v spalnici vam bo pomagala k hitrejšemu spancu. V spanec vas bo lažje zazibala še topla kopel, branje in sivkin ali kamilični čaj.



❖ **V večerih urah se izogibajte poživilom, ki bodo lahko zmoti vaš spanec:** kofeinski napitki, energijske pijače, alkohol.



❖ **Izogibajte se obilnim obrokom pred spanjem, saj lahko aktivna prebava zmoti vaš spanec.**



KAJ NAM ŠE LAHKO POMAGA PRI PREMAGOVANJU STRESA?

IZVAJAJTE AKTIVNOSTI, KI NAM POMAGAJO PRI SPROŠČANJU

- ❖ dihalne vaje
- ❖ masaža
- ❖ redna izpostavljenost sočni svetlobi
- ❖ ohranjanje optimizma in pozitivne naravnosti
- ❖ povezujte se z isto mislečimi ljudmi, gradite pozitivne odnose, ki vas osrečujejo.



MEDITACIJA

- ❖ dnevna meditacija lahko vključuje tehnike globokega dihanja, kontemplacijo v tišini ali koncentriranje na določeno stvar, na primer barvo, stavek ali zvok (znan kot mantra) – vse to lahko pomaga pri blaženju stresa in odpravljanju tesnobnih občutkov. Obstaja cel kup različnih tipov meditacije, pomembno pa je, da vsak zase najde tisto, ki mu najbolj ustreza.



PREDLOGI ŽIVIL IN OBROKOV ZA DVIG RAZPOLOŽENJA

Pri načrtovanju obrokov se zgledujemo po prej omenjenih nasvetih, poudarek pa naj bo tudi na živilih, ki so bogata z vitamini B-kompleksa, magnezijem, omega-3 maščobne kisline in aminokislino triptofan ter na tistih, ki podpirajo delovanje nadledvične žleze in delujejo protivnetno.

- ❖ Živila bogata z **vitamini B-kompleksa**: polnozrnata živila, kvinoja, kvasni kosmiči, sezamova in sončnična semena, stročnice (grah, fižol in leča), sladek krompir, pomaranče, pistacije, tempeh, tofu, zelena zelenjava (brstični ohrovt, zelje, rukola, brokoli).
- ❖ Živila, bogata z **magnezijem**: ovseni kosmiči, špinača, avokado, črn fižol, mandlji, bučna semena in **100% kakav** (kakovostna čokolada).
- ❖ Živila bogata z **aminokislino triptofan**: ovseni kosmiči, banane, avokado, arašidi, **100 % kakav, temna čokolada**, alge kombu, dulce algae, črn fižol, črn sezam, črna leča, miso pasta, ječmen in proso.
- ❖ Živila, ki vsebujejo **omega-3 maščobnih kislin**: chia semena, lanena semena in konopljinu olje, orehi, konopljinna semena, laneno olje in laneno mleko, zelenolistna zelenjava ter prehranski dodatki iz morskih alg.
- ❖ Živila za **podporo delovanja nadledvične žleze**: ko smo pod stresom je močno izčrpana tudi naša nadledvična žleza. Podporno na njeno delovaje lahko delujemo z uživanjem živil, ki so temne barve: borovnice (sveže, zamrznjene ali liofilizirane), fižol, miso pasta, alge kombu, nori, dulce, črni sezam, črni riž, živila vijolične barve ter vsa **zelenolistnata zelenjava**, spirluina in mešanica zelenja v prahu ter moringa.
- ❖ Živila, ki na telo delujejo **protivnetno**: kurkuma, ingver, jagodičevje, zeleno listnata zelenjava, žitne trave v prahu, spirulina.





ZAJTRK

- ❖ Ovsena ali prosena kaša z banano in mandlji, čokoladni chia puding z jagodičevjem, zelena smuti skleda*, avokado toast na kruhu z lanenimi in bučnimi semeni.



MALICA

- ❖ Humus ali fižolov namaz z zelenjavo (korenjem, stebelno zeleno, ...), pomarančni beljakovinski smuti**, rastlinski jogurt z jagodičevjem in orehi.



KOSILO

- ❖ Ajdova rižota z jurčki in tempehom, bučna miso proteinska juha ***, Kvinojina hladna beljakovinska solata s koščki popečene buče, črnimi fižolom in črno lečo, brokoliem in polivko iz tahinija.



KOSILO

- ❖ Zelenjavni suši, polpeti iz stročnic in ovsenih kosmičev, zelenjavna mineštra s korenjem, kolerabo, sladkim krompirjem in čičeriko.

Zelena smuti skleda:

Sestavine (za 1 skodelico):

- ❖ 1 skodelica kodrolistnatega ohrovt
- ❖ 1 skodelica nesladkanega mandljevega mleka
- ❖ 1 zrela banana
- ❖ ½ avokada
- ❖ 2 kivija narezana na koščke
- ❖ ½ rdeče pomaranče ali jabolka
- ❖ 1 jž chia semen
- ❖ 1 jž moringe



Priprava: ohrovt, mandljevo mleko, banano in avokado zmiksamo skupaj. Smuti vlijemo v skledo in vrh položimo narezan kivi, pomarančo in chia semena.

recept: <https://www.mojezdravje.net/pomladna-zelena-smuti-skleda/>

Pomarančni beljakovinski smuti

Sestavine:

- ❖ 2 dcl mlačne vode
- ❖ 1 dcl toplega kokosovega mleka
- ❖ 1 merica (25 g) Sunwarrior rastlinskih beljakovin z okusom vanilije
- ❖ 1 cela pomaranča
- ❖ 1 tanka rezina svežega ingverja
- ❖ za dodaten »boost« hranil pa lahko dodate še 1 čajno žličko baobaba v prahu in 1 čajno žličko camu camuja (odlična vira vitamina C, baobam pa je izjemno bogat še s kalcijem, kalijem, vitaminom B1 in B6 ter vlakninami)



Priprava: vse sestavine skupaj zmiksamo in še sveže popijemo.

recept: <https://www.mojezdravje.net/5-najboljsih-proteinskih-smoothijev-za-hladne-dni/>

Bučna miso proteinska juha

Sestavine (za 6 porcij):

- ❖ 1 kg na kose narezane buče
- ❖ 2 srednje velika sladka krompirja
- ❖ 4 stroke olupljenega česna
- ❖ 2 jušni žlici olivnega olja
- ❖ sol in poper
- ❖ 1 narezana šalotka
- ❖ 1 čajna žlica svežega, naribanega ingverja
- ❖ 3 jušne žlice miso osnove/paste (dodamo na koncu)
- ❖ 2 jušni žlici sveže narezanega drobnjaka
- ❖ 2 čajni žlički črnega sezama

Ko je juha že kuhana in ni več vrela, dodamo po želji:

- ❖ 2 jušni žlici črnega sezama ali kelp alge
- ❖ 1 čajno žličko kurkume
- ❖ 3 jušne žlice mešanice presnih beljakovin Sunwarrior Plus natural (beljakovine bodo juho zgostile in pomagale k daljši sitosti)



Priprava: olupljeno in na kocke narezano bučo ter sladki krompir položimo na pekač in prelijemo z dvema žlicama olivnega olja ter potresemo s soljo in poprom. Pečemo približno 30 minut, da se zelenjava zmehča. Na srednjem ognju na olivnem olju pokuhamo šalotko in ingver, da se zmehčata. Nato v lonec stresemo še popečen sladki krompir in bučo. Kuhamo še približno 15 minut. Na koncu zmiksamo juho, da dobimo polno in kremno teksturo. Juho odstavimo s kuhalne površine, da se malce ohladi. Nato v skodelico prelijemo malo bistre juhe (za približno 5 jušnih žlic) in v njej raztopimo miso pasto, ki jo nato vmešamo nazaj v juho. Enako naredimo z beljakovinami. Raztopimo 3 jušne žlice rastlinskih beljakovin z juho v drugi skodelici in primešamo celotni juhi. S tem juho zgostimo in ji povečamo beljakovinski delež. Čisto na koncu dodamo še črni sezam ali kelp algo in kurkumo. Ti pripomorejo k zmanjšanju stresa, saj pomagata proti izgorelosti nadledvične žleze.

Zelenjavni suši

Sestavine (za 5-6 listov alg/4 osebe):

- ❖ 2 skodelici nekuhanega črnega riža
- ❖ 1 večje korenje
- ❖ 1 avokado
- ❖ 250 g tofuja
- ❖ nori alge
- ❖ 1-2 žlici 100 % arašidovega masla
- ❖ sojina omaka
- ❖ česen in ingver v prahu
- ❖ črni sezam
- ❖ 2 čajni žlički črnega sezama



Priprava: skuhamo 2 skodelici riža in počakamo, da se ta ohladi. Razprostremo list nori alge in na hrapavo stran položimo eno plast riža. Tofu prej popečemo in ga začinimo po lastni izbiri: mi ga mariniramo 10 minut v sojini omaki, česnu in ingverju (v prahu). Korenje, avokado in tofu narežemo na tanke rezine. Te zlagamo par centimetrov od roba po daljši dolžini v smeri zavijanja. Ko suši zrežemo na manjše rollice, ga še po vrhu potresemo s sezamom. Za pripravo pomake pa zmešamo 1-2 žlici arašidovega masla z malo vode (toliko, da dobimo željeno gostoto) in nekaj kapljic sojine omake.

Vsebina te knjižice je informativne narave in ni nadomestilo za zdravniški posvet. Informacije v tem katalogu niso namenjene diagnosticiranju, zdravljenju ali preprečevanju bolezni. Prehranska dopolnila niso nadomestila za uravnoteženo in raznoliko prehrano. V primeru zdravstvenih težav ali jemanja zdravil, se obrnite na vašega zdravnika.

Super
hrana
Zdravo • Ekološko • Sonaravno

www.super-hrana.si

Besedilo pripravila:

Sara Krošelj, uni. dipl. inž. živilstva in prehrane,
bodoča mag. inž. prehrane

in Jelena Dimitrijević, certificirana nutricionistka,
www.skrb-zase.si

Oblikovanje:

Alina Marzel, osebna trenerka in oblikovalka
www.coachrawmalina.com