

STRES IN DIHALNE TEHNIKE

Kako podpreti os črevesje-možgani-imunski sistem v stresnem času

IZZIV: Povečanje raznolikosti polnozrnatih žit in pseudožit.

Ker imate različne prehranjevalne navade, sta pripravljeni dve različici izziva. Izberite tisto, s katero lahko naredite največji napredek v svoji prehrani.

1. Če šele začnete in še vedno pogosto posegате po belem kruhu, testeninah ali rižu vsak dan, bo velik korak naprej že to, da jih nadomestite s **polnozrnatimi različicami**.
2. Če so polnozrnatata žita že stalnica v vaši prehrani, je naslednji korak razširitev raznolikosti. Poskusite **vkjučiti 2-3 vrste žit ali pseudožit**, ki jih redko uživate. Pri tem si pomagajte z začetnim vprašalnikom. Če po izpolnjenem vprašalniku opazite, da je ajda le redko prisotna v vaših obrokih, naj bo vaš izziv, da jo v naslednjih dneh vključite v svoj jedilnik.

Pri tem pa bodite kreativni. Ajdo lahko na primer vključite na različne načine:

- kot ajdovo moko za peko palačink, kruha, njoke, testo za pico ...,
- ajdovi žganci kot tradicionalna jed, na katero pogosto pozabimo,
- v enolončnico kot vir ogljikovih hidratov namesto testenin dodate ajdovo kašo,
- ajdo vključite za zajtrk (kaša, mafini...),
- ajdove krekerje ali ploščice kot prigrizek.

Skratka možnosti je veliko.

Nasvet za večjo raznolikost brez dodatnih stroškov:

Najhitrejša in denarnici najbolj prijazna možnost za povečanje raznolikosti je nakup **mešanic, kot je mešanica različnih žit ali večzrnata moka**. Na ta način z enim nakupom dobite več okusov in hranil.

Žita, ki jih kupite v razsutem stanju, so pogosto cenejša, hkrati pa jih lahko vzamete le toliko, kot jih potrebujete.



Žito / psevd žito	Vlaknine (na 100 g surovega)
Oves	~10 g
Ječmen	~17 g
Rž	~15 g
Pšenica (polnozrnata)	~12 g
Koruza (polnozrnata moka)	~7 g
Proso	~9 g
Ajda	~10 g
Kvinoja	~7 g
Amarant	~7 g
Riž (rjavi)	~4 g
Tritikala, pira, kamut	~10–12 g

Zakaj je pomembna raznolikost polnozrnatih žit?

Polnozrnata žita niso le vir energije, temveč zagotavljajo tudi številne vlaknine, vitamine skupine B, minerale (kot so magnezij, cink, selen) in številne zaščitne fitohranilne snovi.

Njihova posebna moč je v vlakninah, tako topnih kot netopnih. Topne vlaknine služijo kot hrana koristnim črevesnim bakterijam in ugodno vplivajo na lipidni profil ter uravnotežen krvni sladkor.

Se spomnite, ko smo v drugem sklopu rekli, da je moč črevesne pregrade odvisna predvsem od vlaknin. Ko te neprebavljene pridejo v debelo črevo, jih bakterije fermentirajo. Pri tem nastanejo pomembni presnovki, kot so kratkoverižne maščobne kisline, ki delujejo kot "posredniki" med črevesjem in imunskim sistemom.

- **Zmanjšujejo vnetja:** pomagajo umiriti prekomerno aktivnost imunskega sistema in spodbujajo nastajanje snovi, ki delujejo protivnetno.
- **Imunske celice učijo "tolerance":** spodbujajo razvoj posebnih obrambnih celic, ki preprečujejo, da bi imunski sistem pretirano reagiral na lastno telo ali na nedolžne snovi iz okolja.
- **Krepijo črevesno pregrado:** poskrbijo, da črevesna stena ostane nedotaknjena, kar pomeni, da v krvni obtok ne uhajajo škodljive snovi, ki bi po nepotrebnem dražile imunski sistem.
- **Delujejo tudi po telesu:** ker nekatere kratkoverižne maščobne kisline potujejo po krvi, lahko vplivajo tudi na imunski odziv v drugih organih, npr. v pljučih.

Ko uživamo različna žita, zagotovimo, da v črevesje pride širši nabor vlaknin. Različne vrste bakterij namreč "specializirano" razgrajujejo različne vlaknine. To pomeni, da večja raznolikost žit podpira večjo raznolikost črevesne mikrobiote, kar je ključnega pomena za stabilen in odporen imunski sistem.

Z vami delimo nekaj preprostih korakov, kako lahko poleg prehrane in dihanja podprete os črevesje—možgani—imunski sistem:

Čuječno prehranjevanje

- Preden se lotite obroka, si vzemite trenutek, da se umirite. Uporabite lahko dihalno tehniko iz videa.
- Poglejte hrano na krožniku, začutite hvaležnost, opazujte njene barve, teksturo in jo povonjajte.
- Ko jeste, jejte počasi in vsak grizljaj dobro prežvečite (vsaj 15-krat).
- Poskusite med vsakim grizljajem odložiti pribor. To vam bo pomagalo, da boste bolj prisotni in boste hrano resnično okusili.



Aktivacija vagusnega živca – glavne “avtoceste” med možgani in črevesjem

Vagusni živec (t. i. živec klatež) je ena najmočnejših povezav med možgani in črevesjem. Ko smo pod stresom, ta povezava ne deluje optimalno, vendar jo lahko okrepimo s preprostimi tehnikami. Že nekaj minut na dan zadostuje, da zmanjšamo napetost in podpremo delovanje osi črevesje–možgani.

Poskusite z mrmranjem ali petjem (vibracije v grlu spodbujajo vagusni živec), grgranjem tekočine (npr. po umivanju zob), dihalnimi tehnikami, kratko meditacijo, pisanjem hvaležnosti ali pa s hladnim tuširanjem.

Gibanje za sprostitvev

Ritmično gibanje, kot so hoja, plavanje ali ples, pomirja živčni sistem in sprošča napetost. Še posebej koristno je, če se gibamo v naravi, saj nas stik z zelenjem, svežim zrakom in naravo dokazano pomirja.

Stik z ljudmi

Na naš imunski sistem močno vplivajo tudi medosebni odnosi. Dokazano je, da kratek pogovor, iskren objem ali smeh z bližnjimi zmanjšujejo stresne hormone in krepijo odpornost.

Pomembnost dihanja skozi nos

Kot smo omenili že v videu, ima dihanje skozi nos številne koristi. Ker je tako ključnega pomena za naše zdravje, bi te koristi radi še enkrat poudarili. Nos je primarno dihalno “svetišče” našega telesa, medtem ko so usta v osnovi namenjena prehranjevanju. Čeprav se dihanje skozi usta zdi neškodljivo, dolgoročno vodi do pomembnih sprememb v delovanju telesa in zdravju.

Zakaj je dihanje skozi nos tako pomembno?

1. Filtracija, vlaženje in segrevanje zraka

Nosni prehodi so obloženi s sluznico in dlačicami, ki zadržijo prah, alergene in mikroorganizme. Zrak se med preходом skozi nos navlaži in segreje, kar ščiti pljuča pred draženjem. Oblika nosu je prav tako rezultat evolucijske prilagoditve: širši in bolj ploščat nos pri ljudeh, ki živijo v vročih in vlažnih območjih, ter ožji in daljši nos pri ljudeh hladnejših območij, omogočata optimalno obdelavo vdihanega zraka.



2. Učinkovitejša izmenjava plinov

Nosno dihanje spodbuja počasnejši in globlji vdih, ki zrak usmeri v spodnje dele pljuč. Tam je izmenjava kisika in ogljikovega dioksida **tudi do 4-8x učinkovitejša** kot v zgornjih pljučnih režnjih.

3. Uravnavanje ogljikovega dioksida (CO₂)

Pri dihanju skozi usta pogosto pride do hiperventilacije – izdihnemo preveč CO₂. Ta plin pa ni zgolj “odpadek”. V ustreznih koncentracijah je ključen za sproščanje kisika iz hemoglobina v tkiva (Bohr-ov efekt). Če ga je premalo, se zmanjša oskrba celic s kisikom.

4. Dušikov oksid (NO)

Pri dihanju skozi nos se sprošča **dušikov oksid**, molekula z dokazanim antibakterijskim, antivirusnim in protiglivičnim učinkom. Poleg tega širi krvne žile (vazodilatacija), kar izboljša prekrvavitev in oksigenacijo tkiv.

5. Nevrološki učinki

Nosno dihanje stimulira vohalni živec, ki preko kemičnih signalov vpliva na možgane. Posledično je povezano z boljšo koncentracijo, večjo jasnostjo misli ter boljšo čustveno regulacijo.

6. Vpliv na rast obraza in zob

Dolgotrajno dihanje skozi usta v otroštvu lahko vpliva na obliko lobanje in zobnega loka. Pogosto vodi do zoženja čeljusti, nepravilne postavitve zob in poveča tveganje za ortodontske težave.