



Ako môže zdravie vašich čriev zlepšiť vašu duševnú pohodu

Vedeli ste, že zdravie vašich čriev môže ovplyvňovať vašu náladu, emócie a činnosť mozgu?

V súčasnosti sa odhaduje, že 970 miliónov ľudí na celom svete žije s duševnou poruchou, pričom najčastejšie sa vyskytujú úzkosti a depresie. Za posledných 30 rokov sa zvýšil aj počet ochorení tráviaceho traktu, pričom celosvetovo sa zvýšil počet prípadov ochorení tráviaceho traktu o 74 %.

Hoci obe štatistiky nemusia mať priamu súvislosť, určite sa zvyšuje záujem o interakciu medzi zdravím čriev a zdravím mozgu.

Vaše črevá sú viac ako len stroj na trávenie - s približne 100 biliónmi mikroorganizmov žijúcich v črevnom mikrobióme, ktoré kódujú viac ako 3 milióny génov, čo je šokujúco 150-krát viac ako 23 000 génov, ktoré spolu tvoria ľudský genóm . To teda znamená, že 99 % vašej celkovej genetickej výbavy pochádza z čriev, takže nie je prekvapením, že funkčnosť čriev sa rozširuje aj do vášho imunitného, metabolického a neurobehaviorálneho zdravia .

Špeciálna cesta komunikácie medzi črevom a mozgom je známa ako os črevo-mozog. Prostredníctvom zložitej siete nervov si črevá a mozog neustále posielajú informácie - a to až do takej miery, že nervový systém, ktorý sa nachádza v tráviacom trakte, sa často nazýva "druhým mozgom" tela.

Vaša "vnútorná reakcia"

Pravdepodobne ste už niekedy v živote zažili "vnútornú reakciu".

Je to pocit, ktorý máte v situácii, keď sa vám niečo "zdá správne" alebo "zlé", a podľa toho, ako sa cítite, aj konáte. V tomto prípade si os črevo - mozog medzi sebou odovzdávajú informácie - z čreva sa do mozgu vysiela upozornenie, často ešte predtým, ako si všimnete, že niečo nie je v poriadku.

Vaše črevo a nálada

Je jasné, že určité emócie môžu vyvolať reakciu tráviaceho traktu, ale špekuluje sa aj o tom, že to môže byť aj naopak - stavy v črevách môžu ovplyvňovať to, ako sa cítite.

Najnovšie dôkazy naznačujú, že náš mozog nielenže "pozná" naše črevné mikróby, ale tieto baktérie môžu ovplyvňovať naše vnímanie sveta a meniť naše správanie.

Napríklad serotonín - neurotransmitter, ktorý posiela správy medzi nervovými bunkami v mozgu (centrálny nervový systém) a zvyškom tela (periférny nervový systém) - je tvorený bunkami a neurónmi črevného nervového systému, ktorý podporuje funkciu tráviaceho traktu.

Lekári sa však domnievajú, že viac ako 80 % sa vytvára v samotnom tráviacom trakte. To dáva dôvod domnievať sa, že zdravé črevá sú nevyhnutné pre vašu duševnú pohodu, pretože serotonín môže regulovať vaše správanie, náladu a pamäť, ako aj spánok a chuť do jedla.

Čo sa dá robiť?

Okrem serotonínu aj ďalšie štúdie ukázali, že poruchy v črevách (napr. nesprávna strava, stres, zápal) môžu spôsobiť nerovnováhu v črevnej mikroflóre, a tým ovplyvniť vašu duševnú pohodu.

Preto je nevyhnutné, aby ste svoje črevá zásobovali správnou výživou, aby mohli spokojne zásobovať váš mozog.

1. Jedzte probiotiká alias "dobré baktérie"

Je dôležité zaviesť do stravy fermentované potraviny, ktoré obsahujú probiotické baktérie.

Zjednodušene povedané, probiotiká sú "dobré" baktérie, ktoré udržiavajú vaše telo zdravé. Výskum ukázal, že konzumácia probiotík môže pozitívne zmeniť prostredie v črevách - čoraz viac dôkazov naznačuje, že probiotiká môžu regulovať správanie súvisiace so stresom a zlepšovať náladu.

Nachádzajú sa v niektorých potravinách, medzi ktoré patrí jogurt a kefir, uhorky, kyslá kapusta, miso pasta a olivy.

Do svojho každodenného jedálnička môžete zaradiť aj Microbiotic Max, ktorý ponúka kombináciu probiotík a prebiotickej vlákniny a dodá vášmu telu 2 miliardy živých baktérií (CFU) v jednej dávke!

2. Konzumujte stravu bohatú na bielkoviny

Bielkoviny sa skladajú zo stavebných prvkov nazývaných aminokyseliny. Tieto aminokyseliny môže mozog využiť na výrobu chemických látok nazývaných neurotransmitery - napríklad serotonínu. Tieto chemické látky pomáhajú regulovať vaše myšlienky, náladu a emócie.

Do svojho jedálnička zaradte zdroje bohaté na bielkoviny, ako sú strukoviny (napr. fazuľa a šošovica), orechy a semená, vajcia, sójové výrobky a chudé mäso.

3. Zvýšte príjem zeleniny, ovocia a vlákniny

Nie je to žiadne prekvapenie, ale konzumácia dostatočného množstva zeleniny, ovocia a vlákniny je nielen dobrá pre zdravie čriev, ale môže mať pozitívny vplyv aj na vašu duševnú pohodu. Ako sa hovorí, to, čo dávate do svojho tela, má skutočne najväčší vplyv na to, ako sa celkovo cítite.

Disclaimer:

Hoci sa snažíme poskytovať spoľahlivé a presné informácie, obsah tohto článku má len informatívny charakter a nemá by nahrádzať lekársku starostlivosť. Pred vyskúšaním akýchkoľvek výživových doplnkov sa poraďte s lekárom alebo praktickým lekárom. Výživové doplnky sa nesmú používať ako náhrada vyváženej a zdravej stravy a životného štýlu.

Zdroje:

[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders#:~:text=In%202019%2C%201%20in%20every,the%20most%20common%20\(1\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders#:~:text=In%202019%2C%201%20in%20every,the%20most%20common%20(1))

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10483149/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10384867/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8398967/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9686692/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health/#:~:text=Protein,Soya%20products>

<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/diet-and-mental-health#:~:text=Include%20more%20whole%20grains%2C%20fruits,to%20help%20regulate%20your%20mood.>

<https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2024.1337889/full>

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00726-013-1583-0>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8708963/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8840472/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5736941/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7507034/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1756464614002862>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8136391/>

<https://www.mdpi.com/2072-6643/11/8/1806>

[https://www.nhs.uk/conditions/probiotics/#:~:text=Probiotics%20are%20thought%20to%20help,irritable%20bowel%20syndrome%20\(IBS\)](https://www.nhs.uk/conditions/probiotics/#:~:text=Probiotics%20are%20thought%20to%20help,irritable%20bowel%20syndrome%20(IBS))

https://academic.oup.com/nutritionreviews/article-abstract/76/Supplement_1/4/5185609

<https://analyticalsciencejournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/elsc.201100179>

https://journals.lww.com/japtr/fulltext/2021/12040/fermented_foods_as_probiotics_a_review.4.aspx

<https://www.mdpi.com/2072-6643/14/7/1527>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8708963/>

<https://www.frontiersin.org/journals/immunology/articles/10.3389/fimmu.2020.604179/full>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5641835/#:~:text=Dysbiosis%20and%20inflammation%20of%20the,are%20prevalent%20in%20society%20today>.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8708963/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8708963/>

[https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4367209/#:~:text=The%20gut%2Dbrian%20axis%20\(GBA,mikrobiota%20v%20ovplyvňovaní%20týchto%20interakcií](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4367209/#:~:text=The%20gut%2Dbrian%20axis%20(GBA,mikrobiota%20v%20ovplyvňovaní%20týchto%20interakcií).

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK545168/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8708963/>

[Črevné pocity - "druhý mozog" v našom tráviacom systéme \[úryvok\] | Scientific American](#)

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10384867/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4798912/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8840472/>

<https://www.bmj.com/content/361/bmj.k2179>