O zdraví 4. 1. 2024 | redakce Vím, co jím

Aby vám mozková mlha nesebrala chuť do života

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Aby-vam-mozkova-mlha-nesebrala-chut-do-zivota__s10012x20719.html

Máte někdy pocit, že jste se zasekli a nemůžete se pohnout dál? Těžko hledáte slova, potřebujete se soustředit na důležitou věc, ale myšlenky vám neustále odbíhají jinam? Potíže s pamětí a soustředěním nemusejí hned znamenat závažný problém. Možná jen váš mozek momentálně nepracuje tak, jak má, protože mu něco chybí.

Potíže se soustředěním mohou výrazně ovlivňovat každodenní život. Většina z nás má nabitý rozvrh a musíme v hlavě udržet spoustu informací. Kvůli roztěkané mysli nám pak dokončení úkolů v práci i doma trvá zbytečně dlouho, máme problém s plánováním a organizací svého času. Trpí i naše vztahy s

ostatními lidmi, protože se na nás mnohdy nemohou spolehnout.

ADHD se netýká jen dětí

Schopnost soustředění a paměť se u různých lidí může lišit. Někdo má neklidnou mysl celý život a může mít i diagnostikovanou některou z **poruch pozornosti**. V poslední době se často mluví o poruše označované zkratkou **ADHD**. Nejčastěji bývá spojována s dětmi, ale ve skutečnosti se projevuje celý život. Jejími znaky jsou právě impulzivita, problémy s udržením pozornosti nebo hyperaktivita.

Na léčbu ADHD neexistuje žádná zázračná pilulka. Lidé s touto poruchou si musejí vytvořit mechanismy, které jim každodenní život usnadní, například pečlivé zapisování úkolů do diáře, vytvoření klidného prostředí pro práci nebo sezení s terapeutem.

K částečnému utlumení příznaků ADHD mohou pomoci i bylinky.

> *„Na zklidnění doporučuji třezalku a lípu, které podporují relaxaci. Na poruchu pozornosti nám může pomoci gotu kola a jinan,“* doporučuje bylinkářka Jarmila Podhorná.

Mozek jako v mlze

V mnoha případech však porucha soustředění není spojená s vrozenými dispozicemi, ale projeví se v důsledku nemoci nebo náročné životní situace. Používá se výraz **„mozková mlha“** (neboli brain fog), který označuje stav, kdy se člověk cítí malátný, má problém udržet myšlenku, nedaří se mu nalézat ta správná slova, reaguje zpomaleně, trpí výpadky paměti a potížemi se soustředěním.

Jednou z nejčastějších příčin těchto obtíží bývá **chronický stres a nedostatek spánku**. Skoro každý někdy zažil, že po probdělé noci bylo zvládání běžných úkolů nad jeho síly. Kvůli nekvalitnímu spánku se totiž narušují procesy v mozku. Čím déle člověk s nevyspáním bojuje, tím silnější příznaky mozkové mlhy se objevují. Stejně tak působí i dlouhodobý stres. Přetěžování mozku narušuje rovnováhu chemických procesů v těle, vede

k oslabení imunity a může mít závažné zdravotní dopady, jako například zvýšení krevního tlaku.

Součástí pracovního týdne by tak měl být dostatek času na odpočinek, protože pokud nemá mozek čas na regeneraci, nemůže správně pracovat. Uvolnění těla i mysli lze podpořit pomocí bylinek.

> *„Pro dobrý spánek se hodí bacopa. Na podporu regenerace nervů je vhodný bělotrn a na zlepšení vedení vzruchu nervu javor babyka,“* radí Jarmila Podhorná.

Nezapomínejte na to, že kvalitní spánek je klíčem k psychickému zdraví. Snažte se denně spát alespoň 7-8 hodin. Další rady najdete v našem článku **8 osvědčených tipů pro kvalitnější spánek**.

O mozkové mlze také v posledních letech slýcháme v souvislosti s onemocněním Covid-19, které s sebou dle studií nese potenciální riziko rozvoje tohoto stavu až dva roky po prodělané nemoci. Naštěstí se v tomto případě jedná „pouze“ o jev dočasný.

Dejte mozku, co potřebuje

Správné fungování mozku ovlivňují také hormonální změny. Zvýšená únava nebo problémy se soustředěním se tak mohou projevovat během těhotenství či s příchodem menopauzy, anebo následkem výkyvů hladiny hormonů v důsledku nějakého onemocnění.

Na vině může být rovněž strava chudá na živiny. Pro zahnání mozkové mlhy je proto vhodné zařadit do jídelníčku čerstvé potraviny bohaté na:

- **omega-3-mastné kyseliny** (tučné ryby, vlašské ořechy, lněná či chia semínka),
- **flavonoidy** (kakao, zelený čaj, hořká čokoláda, citrusy, ginkgo biloba),

- **vitamín E** (avokádo, pšeničné klíčky, ořechy, olivy),
- **vitamín C** (zelenina – paprika, brokolice, květák, kapusta; ovoce – jižní plody, jahody, rybíz),
- **vitamín D** (rybí tuk, houby, vaječný žloutek, fortifikované potraviny),
- **draslík** (banány, špenát, hovězí maso a játra, bílé fazole).

Kromě živin z potravy potřebuje mozek ke správnému fungování také **dostatek kyslíku**. K lepšímu soustředění může proto pomoci i krátké cvičení. Stačí se pravidelně protáhnout, nebo vyrazit na procházku. Díky svižné chůzi se krev více okysličí a pomůže mozku opět pracovat na plný výkon.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: https://nadeje-byliny.eu/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2805706/
https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(22)00260-7/fulltext

flavonoidy mozek nekvalitní spánek omega 3 mastné kyseliny paměť porucha pozornosti pravidelný spánek spánek vitamín C vitamin D vliv stravy na mozek výživa mozku

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz