

Poskrbimo za dobro „komunikacijo” možgan

Športniki in aktivni rekreativci, potapljači in alpinisti vedo kako pomembna je zadostna količina kisika za doseg svojih ciljev. Enako pomembna je zadostna količina kisika v miselnih procesih mladih, drznih poslovnih odločitvah in vseh, ki so vpeti v intelektualna dela.

Kisik je najnujnejši element v delovanju našega organizma. Brez hrane lahko preživimo kar nekaj tednov, tudi vodi si lahko odrecemo nekaj dni, a brez kisika ne preživimo niti nekaj minut.. Telo ga potrebuje predvsem za dve najpomembnejši funkciji:

- **za shranjevanje energije** v obliki molekul ATP, ki so nujno potrebne v vseh metabolnih procesih celic in s tem pri delovanju vseh naših organov
- **za odstranjevanje odvečnih škodljivih prostih radikalov**, ki nastajajo v celicah pri opravljanju nalog naših organov

Velikokrat pozabljamo, da morajo vsi organi našega telesa delovati med seboj čim bolj usklajeno. Za usklajenost delovanja skrbijo celice naših možganov, ki po živčnem sistemu prenašajo dražljaje, informacije za opravljanje določenih nalog. Živcevje tako predstavlja komunikacijski kanal med možgani, kjer nastajajo odločitve in perifernimi deli, kjer se morajo te naloge opraviti. In obratno. Čim boljša je prevodnost ali komunikacija živčevja, tem boljša je odzivnost ali refleksnost našega telesa, ravno tako tudi možnost daljšega obdobja povečane koncentracije.

Ravno zato je živčevje tisti organ, ki potrebuje največ energije za svoje dobro in učinkovito delovanje ali komuniciranje med organi. To pomeni, da so možgani z živčevjem tisti organ našega telesa, ki je najbolj občutljiv na pomanjkanje kisika ali t.im. hipoksičnost. To velja še posebej za vrhunske športnike, aktivne rekreativce, potapljače in alpiniste kot za ljudi, ki so pred zahtevnimi intelektualnimi nalogami, povišano koncentracijo in poslovnimi odločitvami.

Iz vsakdanjega življenja vemo, da so zdravniki vedno zelo zaskrbljeni, ko pride do kritičnega pomanjkanja kisika, saj vodi v težave v delovanju živčnih in možganskih celic. Ob daljšem ali celo kroničnem pomanjkanju kisika (t.im. hipoksičnosti) so poškodbe lahko trajne in nepopravljive. Kažejo se lahko v slabšem psihičnem počutju, težavah pri koncentraciji, kronični utrujenosti, slabšanju refleksnosti, težavah v ravnotežju in pri gibanju, dihanju, srčnih težavah, slabši prekrvavitvi ter limfnem obtoku in seveda tudi v samem obrambnem mehanizmu našega telesa. Lahko so pa še veliko hujše in vodijo v kronična obolenja živčevja, stanja krajše, daljše ali nepopravljive izgube zavesti.

Strokovnjaki opozarjajo, da je pomanjkanje kisika ali t.im. hipoksičnost eden osnovnih vzrokov nastajanja degenerativnih procesov in procesa staranja. Skupaj, v sinergiji z več različnimi elementi od mineralov, oligomineralov, elektrolitov, vitaminov, aminokislin in encimov omogoča čim bolj učinkovito delovanje celic, ki so osnovni gradnik vseh organov telesa.

Zato je tako pomembno, da že v mladosti začnemo skrbeti za preventivo našega telesa; pomembno je, da si vzpostavimo dnevni bioritem, ki se ga poskušamo držati in obdržati čim dlje v pozna zrela leta. Naše telo nam bo zato zelo hvaležno. Veliko učinkoviteje se bo spopadal z vsakodnevnimi napori, obnavljal nastale napake v metabolnih procesih in komunikaciji ali prevodnosti živčevja, tako bo vitalnejše in aktivnejše tako v fizičnem kot tudi v psihičnem pomenu. Manj bomo zlovoljni, pozabljivi, raztreseni in depresivni, ter kronično utrujeni. Pa čeprav so se že pokazali ali se kažejo prvi biološki znaki staranja, ki smo jih podedovali od svojih prednikov.