

Bolja »komunikacija« možganov pomeni učinkovitejše in bolj usklajeno delovanje našega telesa.

Športniki in aktivni rekreativci, potapljači in alpinisti vedo, kako pomembna je zadostna količina kisika za doseg svojih ciljev, enako tudi v miselnih procesih mladih, pri drznih poslovnih odločitvah in intelektualnih delih.

Pogosto pozabljamo, da morajo vsi organi telesa delovati med seboj čim bolj usklajeno. Za to skrbijo celice naših možganov, ki po živčnem sistemu prenašajo dražljaje, informacije za opravljanje določenih nalog. Živčevje je tako komunikacijski kanal med možgani, kjer nastajajo odločitve, in obrobni deli, kjer se morajo te naloge opraviti. In nasprotno. Čim boljša je prevodnost ali komunikacija živčevja, tem boljša je odzivnost našega telesa, prav tako tudi možnost daljše večje koncentracije.

Prav zato je živčevje tisti organ, ki potrebuje največ energije za dobro in učinkovito delovanje ali komuniciranje med organi. To pomeni, da so možgani z živčevjem tisti organ, ki je najbolj občutljiv za pomanjkanje kisika ali t. i. hipoksicnost. To velja še posebno za vrhunske športnike, aktivne rekreativce, potapljače in alpiniste ter 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 pri delovanju živčnih in možganskih celic. Ob daljšem ali celo kroničnem pomanjkanju kisika so poškodbe lahko trajne in nepopravljive. Kažejo se lahko v slabšem psihičnem počutju, težavah pri koncentraciji, kronični utrujenosti, slabšanju odzivnosti, težavah v ravnotežju in pri gibanju, dihanju, srčnih težavah, slabši prekrvavitvi ter limfnem obtoku in seveda tudi v obrambnem mehanizmu telesa. Lahko so pa še veliko hujše in

vodijo v kronična obolenja živčevja, stanja krajše, daljše ali nepopravljive izgube zavesti.

Zato je tako pomembno, da že v mladosti začnemo skrbeti za preventivo svojega telesa; pomembno je, da si vzpostavimo dnevni bioritem, ki se ga poskušamo držati in obdržati čim dlje v poznih zrelih letih. Naše telo nam bo zato zelo hvaležno. Veliko učinkovitejše se bo spopadalo z vsakodnevnimi napori, obnavljalo nastale napake v presnovi in komunikaciji ali prevodnosti živčevja, tako bo vitalnejše in aktivnejše v fizičnem in psihičnem pomenu. Manj bomo zlovoljni, pozabljivi, raztreseni in depresivni ter kronično utrujeni. Pa čeprav so se pokazali ali se kažejo prvi biološki znaki staranja, ki smo jih podedovali od svojih prednikov.

Kisik je najnujnejši element v delovanju našega organizma. Brez hrane lahko preživimo kar nekaj tednov, tudi vodi se lahko odrečemo 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 presnovnih procesih celic in s tem za delovanje vseh naših organov,
- za odstranjevanje odvečnih škodljivih prostih radikalov, ki nastajajo v celicah pri opravljanju nalog organov.

A tudi kisik potrebuje sinergijo, kombinacijo z velikim številom drugih nujno potrebnih elementov, da biološki procesi v celicah potekajo s čim manj napakami.

INFO 031 278 381

V lekarnah in specializiranih trgovinah, ki vedo.

