

Čaša energije

Življenje ni lahko, ni idealno. Večkrat nam nosi hude in težke preizkušnje kot tiste lepe, srečne, brezskrbne. Ko se soočimo z neozdravljivo boleznijo je najpomembnejše da jo razumemo, da se jo naučimo obvladovati in jo sprejmemo. Takšna bolezen prinese tudi drugačno medsebojno povezanost in razumevanje med partnerjema in širšo družino. Pri tem je najpomembnejše, da se podpiramo, nudimo oporo in si medsebojno pomagamo. Saj gotovo poznate tiste prikupne napise s kosom. »VSEMU BOVA KOS.«

Ko se v življenju pojavi ta nepovabljen gost Parkinson prinese novo dimenzijo življenja, trpljenje in bolečino in še mnogo drugih težav, ki vplivajo na kvaliteto življenja. Zato je zelo pomembno, da jo sprejmemo, da se zavedamo, da bo sedaj naše življenje nekoliko drugačno kot smo ga poznali do sedaj. Uvesti moramo spremembe. Z novim pristopom in načinom življenja moramo stopiti iz cone udobja in se spopasti z novostmi.

S podpornimi dejavnostmi, gibanjem, prehrano dajemo podporo medikamentom in pripomoremo k temu, da je učinek zdravil učinkovitejši in upočasnimo napredovanje bolezni in pripomoremo k temu, da se potrebe po višanju odmerkov upočasnijo. Prav s temi podpornimi dejavnosti sopotniki lahko pomagamo pri obvladovanju bolezni.

Gibanje hrani možgane. Tudi pri nevrodegenerativnih boleznih pripomore k tvorbi novih nevronov, vzpodbudijo nove povezave med nevroni in sinapsami, ki spremenijo obliko in funkcijo, pospešijo delovanje nevrottransmitterjev, kjer je med drugim za nas tudi tako pomemben dopamin.

Zato vzpodbujajmo sebe in partnerja k redni telesni vadbi. Preproste tehnike joge, tai či, ping pong, nordijska hoja, kolesarjenje, plavanje in ples pa seveda tudi druge aktivnosti so priporočljive.

Znanstveniki so ugotovili, da se je pri bolnikih s PB, ki so plesali argentinski tango veliko bolj izboljšala gibljivost kot pri tistih, ki so opravljali konvencionalne vaje. Razvije psihomotorične sposobnosti, dinamično ravnotežje zaradi hitrih zaustavitvev in pospešitev ter menjave smeri.

Torej na nas sopotnikih je, da ne glede na svoje lastne omejitve in zdravstvene težave, ki jih ima vsak posameznik skupaj poiščemo tisto aktivnost in gibanje, ki je najbolj koristna in ustrezna. Vadba mora biti redna in jo prilagodimo glede na razpoloženje, vreme in počutje. Pri tem je najpomembnejše, da se oba zabavata in sta sproščena. Iz srca se nasmejite svojim nerodnostim, saj veste, da je smeh pol zdravja.

Zelo pomemben je tudi umik. Ko začutite, da je prav, da se umirate, da ste sami in se zazrete vase si napolnite baterije kot radi rečemo se umaknite. Meditirajte, predelajte čustva, se zjočete. Z jokom in meditacijo naj odidejo vse negativne misli in občutenja in ne smemo dopustiti, da bi nenehno premlevali kontraproduktivne misli.

Tudi svojo čašo energije moramo znati napolniti tako, da jo lahko dajemo drugim. Ko se čaša izprazni nimamo dovolj energije ne zase in ne za druge. Zato je tako pomembno znati in najti tiste aktivnosti, ki nas napolnijo z energijo.

Prav gotovo smo sopotniki tisti, ki skrbimo za prehrano.

V prehrano uvajamo živila, ki nahranijo nevrone. Zelenjava, belo meso, ribe so idealno gorivo za naše možgane. Najboljša je sredozemska hrana. Prav tako sta pomembni glukoza in voda. Vendar moramo poskrbeti, da so sladkorji nenasičeni kot so žita, krompir, sadje. Za dobre maščobe, ki so potrebne za prenos živčnih impulzov in jih hranijo je oljčno olje, losos, fižol, avokado, orehi, mandlji, lešniki. Priporočljivo je jagodičevje, kivi, grantano jabolko, papaja, špinača, jajčevci, brokoli, suho sadje.

Naši možgani so sestavljeni iz več kot 80% vode. Prav zato je tako pomembno, da jim zagotovimo zadostno količino vode. Priporočljivo je, da ji dodamo sok limone. Poleg vode pa je zelo priporočljiv tudi zeleni čaj.

Tudi začimbe, ki jih uporabljamo pri pripravi hrane lahko pomagajo k zdravju možganov kot je kurkuma, cimet, ingver, žafran.

Seveda pa so tu še prehranski dodatki, ki jih dobimo v lekarni oz. v specializiranih trgovinah kot so Omega 3, B vitamini, magnezij, železo, fosfor, selen, ginko, ginseng, rhodiola, ašvaganda, mucuna.

Pomagamo pa si lahko tudi z aromaterapijo, ki prav tako pomaga pri obnovi možganske zmogljivosti.

Ne pozabimo, da s tem, ko skrbimo za osebo z diagnozo PB poskrbimo tudi zase in na svoje počutje, zdravje in energijo.

Metka Stošički