

Sandi Krstinić

*Neuronutricionizam*

Prehrana prema emocijama

Knjigu "Prehrana prema emocijama" napisao je mr. sc. Sandi Krstinić, dr. med. Rođen je u Rijeci 1969. godine. Medicinski fakultet završio je također u Rijeci, a zatim je 1995. završio postdiplomski studij iz biomedicine. Akademski naziv magistra medicinskih znanosti dobio je 1997. godine u Rijeci na Medicinskom fakultetu. Tijekom studija bio je član kluba "4 plus", a zaposlio se u Domu zdravlja "Opatija" 1995. godine. Nakon dvije godine počeo je raditi u PLIVI. Ondje radi i danas u odjelu koji se bavi psihofarmacima, odnosno lijekovima s učinkom na središnji živčani sustav. Autor je sudionik niza znanstvenih skupova iz područja neuroznanosti.

Cilj ove knjige bio je spojiti emocije s fiziologijom. Ovo je jedna od prvih knjiga na našem području koja je uspjela odgovoriti na pitanje kako da kontroliramo svoje emocije uz pomoć hrane.

Podnaslov knjige je "Nove medicinske spoznaje o nutritivnim elementima koji moduliraju emocije". To je razlog zašto se u knjizi iznose teze originalnog načina prehrane koji je utemeljen na neuronutritivnoj znanosti. Također se daje presjek činjenica koje su danas poznate iz farmakologije, psihologije, nutricionizma i medicine. Tu se nalaze i znanja iz povijesti i medicinskih istraživanja koja će tek biti objavljena, a čiji je cilj razotkrivanje vječite ljudske težnje za ovladavanjem prirodom ljudskih emocija.

Ovom knjigom autor pokušava odgovoriti na brojna pitanja. Neka od njih su: Zašto smo ljuti? Što učiniti kad smo tjeskobni ili tužni? Kako nam hrana može pomoći u tome da postanemo sretni? Koja je hrana odgovorna za nastanak emocija kao što su tuga ili ljutnja? Autor također objašnjava zašto crveno meso potiče agresiju, a zašto mlijeko umiruje. Naime, obje namirnice su proteini, a ipak svaka od njih različito djeluje na raspoloženje osobe.

Knjiga je pisana jednostavnim jezikom koji je svakomu razumljiv. U knjizi se nalazi tridesetak intrigantnih naslova. Prednost je također što autor povezuje narodnu mudrost sa znanostima. Autor pokušava pokazati čitatelju kako hrana utječe na naš mozak u kojem nastaju emocije. Prema osnovnim pravilima nutricionizma u organizam treba unositi raznolike namirnice. Mnoge su dijete pogrešne jer tijelo lišavaju pojedinih namirnica ili pojedinih njihovih komponenata. Unošenje svih nutritivnih elemenata u primje-

renim količinama osnovni je preduvjet zdravlja i mladoličkog izgleda. Svaka dijeta koja ne poštuje ovaj omjer štetna je za zdravlje i ne smije se preporučiti. Fiziologija ljudskih emocija svojstvena je svim živim bićima i zato namirnice koje trebamo jesti ovisе o emocijama koje proživljavamo. Autor je obradio četiri osnovne emocije: ljutnju, tugu, tjeskobu i sreću. *Ljutnja* je emocija kojoj i samo ime kaže da je po okusu ljuta, a ako je ljuto, samo jači stupanj kiselosti, lako se može zaključiti da je kiselkasta hrana ona koja nam može pomoći da ovladamo ovom emocijom. Zato bi naš odabir trebale biti ove namirnice: kefir, jogurt, sir, mlijeko. One bazično kisela okusa imaju supstanciju iz koje u mozgu nastaje GABA, neurotransmiter koji u mozgu ima ulogu inhibicije ili kočenja ili smirivanja. U narodnoj medicini poznata je izreka naših baka da šalica toplog mlijeka prije spavanja umiruje i olakšava uspavlivanje. *Tuga* je emocija elementa ugljika koji čini osnovnu gradivnu komponentu ugljikohidrata. Oni osim što daju energiju organizmu za njegove svakodnevne aktivnosti daju i nužnu energiju za izlazak iz faze tuge u mnogo poželjniju fazu sretnog osjećanja. Prehranom bogatom složenim ugljikohidratima olakšavamo nastanak serotonina u mozgu i nastanak sreće. U *tjeskobi* ljudskom tijelu nedostaje proteina. Oni se nalaze u namirnicama noradrenalinog tipa ili namirnicama čija upotreba u organizmu potiče sintezu neurotransmitera koji su odgovorni za energetske učinak, da-



ju volju i polet, tjeraju ljude na aktivnost te su potrebni u stanju tjeskobe ili bezvoljnosti. Ovamo spadaju namirnice pretežito proteinskoga tipa kao što su riba i meso. Meso se dijeli na crveno i bijelo. Crveno meso kao divljač i govedina imaju jači adrenalinski učinak. Sreća ovisi o razini neurotransmitera serotonina. Na njega utječu žitarice, masnoće i slatkiši.

Pri kraju knjige autor povezuje različite namirnice s mirisima, bojama i notama. Mirise udišemo kroz nos gdje direktno bivaju detektirani izdancima mozga koji na njih mora reagirati osjećajima. Hoće li osjećaj biti ugodan ili neugodan ovisi o vrsti i prirodni mirisa koji udišemo. Kada smo ljuti, najbolje nam mogu pomoći lavanda, ružmarin, mediteranske biljke. Ako smo tjeskobni, cvjetni mirisi i ruža podignut će naše raspoloženje. Na tugu pozitivan učinak ima-

ju drvni mirisi, cimet, cedar, sandalovina. Sreću ćemo najbolje doživjeti uz pomoć voćnih mirisa (jabuka, limun, naranča). A o bojama i notama preporučit ću ti, dragi čitatelju, da pročitaš sam i tako uživajući u ugodnom štivu dođeš do kraja ove knjige.

Ova je knjiga jedna od prvih na hrvatskom jeziku koja pokušava spojiti prehranu i emocije. Veoma mi je drago što sam mogao pročitati knjigu i napisati recenziju o njoj. Mislim da će ona pomoći mnogima koji žele imati zdrav duh i zdravo tijelo kako su Stari Spartanci znali reći.

*Prof. dr. sc. Đulijano Ljubičić, dr. med.*